

## Motivasi Berlatih Atlet Bulutangkis Selama Pandemi Covid 19

Romiya Heliza\*

STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh, Jambi, Indonesia

\*Corresponding Author: romiyaheliza19@gmail.com

### Abstract

At the beginning of 2020, Indonesia contracted the Covid-19 outbreak which caused high body temperatures and acute respiratory problems in those exposed to the virus, resulting in activity restrictions including the postponement or cancellation of the championship. But athletes are still required to practice wearing masks so that they are always physically fit and the motivation to achieve targets is maintained. This study aims to determine the motivation to practice badminton athletes during the covid-19 pandemic. The approach used is descriptive quantitative. The research subjects were badminton athletes, both male and female, beginner, youth, cadet and adult age groups from 10 badminton clubs at STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh with a total of 30 athletes. The research instrument is a motivational questionnaire validated by expert judgments, analysis of validity and reliability tests using SPSS. Of the 25 questions, 6 questions were dropped, so there were 19 questions that were used as research instruments. There are 6 additional questions regarding the differences in the components of exercise performed by athletes before and during the COVID-19 pandemic, namely the frequency, intensity, and duration of exercise. Data retrieval is done online using google form. The results showed that the athlete's motivation to train in the very high category was 6.90%, the high category was 25.86%, the medium category was 38.79%, the low category was 23.28%, and the very low category was 5.17%. Athletes whose exercise frequency decreased by 45.69%, decreased exercise intensity by 61.21%, and decreased exercise duration by 41.38%. In conclusion, the majority of badminton athletes showed that the motivation to train athletes was quite good.

**Keywords:** athlete motivation; badminton; covid-19

### Abstrak

Di tahun 2020 Indonesia terjangkit wabah Covid-19 menyebabkan gangguan pernafasan, sehingga berdampak pada aktivitas termasuk ditundanya kejuaraan. Tetapi atlet tetap dituntut berlatih dengan memakai masker agar fisik selalu prima dan motivasi untuk meraih target tetap terjaga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi berlatih atlet bulutangkis selama covid-19. Pendekatan yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian adalah atlet bulutangkis putra maupun putri kelompok umur pemula, remaja, taruna dan dewasa dari 10 klub bulutangkis di STKIP-M Sungai Penuh dengan total 30 atlet. Instrumen penelitian berupa angket motivasi yang divalidasi oleh *expert judgements*, analisa uji validitas dan reliabilitas menggunakan SPSS. Dari 25 terdapat 6 pertanyaan yang gugur, sehingga ada 19 pertanyaan yang digunakan sebagai instrument penelitian. Terdapat 6 pertanyaan tambahan tentang perbedaan komponen latihan yang dilakukan atlet sebelum dan selama covid-19, yaitu frekuensi, intensitas, dan durasi latihan. Pengambilan data dilakukan secara *online* menggunakan *google form*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi berlatih atlet kategori sangat tinggi sebesar 6,90%, kategori tinggi sebesar 25,86%, kategori sedang sebesar 38,79%, kategori rendah sebesar 23,28%, kategori sangat rendah sebesar 5,17%. Atlet yang menurun frekuensi latihannya sebesar 45,69%, penurunan intensitas latihan sebesar 61,21%, dan penurunan durasi latihan sebesar 41,38%. Kesimpulannya, mayoritas atlet bulutangkis menunjukkan motivasi berlatih atlet sudah cukup baik.

**Kata Kunci:** motivasi atlet; bulutangkis; covid-19.

### Article History:

Received 2022-05-21

Revised 2022-07-02

Accepted 2022-07-13

### DOI:

10.31949/educatio.v8i3.2542

## PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (2020) kasus Covid-19 di Indonesia pertama kali diketahui pada tanggal 2 Maret 2020 dengan jumlah dua kasus. Hingga tanggal 28 April 2020 total kasus positif di Indonesia 9.511 orang, sembuh 1.254 orang, dan meninggal mencapai 773 orang. Indonesia mengeluarkan status darurat bencana tanggal 29 Februari 2020 hingga 29 Mei 2020 terkait pandemi virus ini dengan jumlah waktu sampai 91 hari (Koesmawardhani, 2020). Pada tanggal 12 Maret 2020 Menteri Kesehatan Kesehatan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran yang berisi anjuran untuk melakukan isolasi mandiri dalam penanganan covid-19 (Menkes RI 2020). Bahkan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI juga mengeluarkan Surat Edaran No.4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (covid-19), dimana salah satu isi dari surat edaran tersebut adalah ketentuan proses belajar dari rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh (Mendikbud RI 2020).

Upaya yang dilakukan pemerintah untuk menyelesaikan kasus ini yaitu dengan mensosialisasikan gerakan *Physical Distancing*. Rekomendasi standar yang telah dilakukan untuk mencegah penyebaran infeksi adalah dengan melakukan cuci tangan secara teratur menggunakan sabun dan air bersih, menerapkan etika batuk dan bersin, menghindari kontak secara langsung dengan hewan ternak dan liar serta menghindari kontak dengan siapapun yang menunjukkan gejala penyakit pernapasan seperti batuk dan bersin, serta menerapkan Pencegahan dan Pengendalian Infeksi (PPI) saat berada di fasilitas kesehatan terutama unit gawat darurat (Kemenkes RI 2020). Dengan adanya *lockdown*, segala aktifitas dibatasi termasuk sekolah dan perguruan tinggi harus melakukan proses belajar mengajar menggunakan media online, bahkan atlet juga terpaksa berlatih di rumah khususnya aspek psikologi. Menurut Oliver Stoll, seorang German Sports Psychologist (2020) dikutip dari thestar.com dengan judul *Motivation the key in coronavirus times, says sports psychologist* menyatakan bahwa saat ini pandemi covid-19 adalah tantangan besar bagi para atlet, mereka yang berlatih karena cinta berolahraga memiliki semangat latihan yang lebih dibandingkan atlet lainnya. Latihan selama *lockdown* merupakan hal yang sulit bagi atlet, maka dari itu dibutuhkan motivasi menjadi kunci atau sebagai kekuatan pendorong sang atlet untuk terus berolahraga. Selain itu, menurut Talek Harris (2020) kasus lockdown akibat coronavirus terasa sulit bagi siapapun, tapi atlet menghadapi risiko kesehatan mental ekstra saat mereka harus menubah gaya hidup yang sangat aktif menjadi terisolasi dan mengalami kebosanan. Dengan adanya pandemi covid-19 menjadi masa yang penuh tantangan bagi para atlet dikarenakan mayoritas atlet telah menghadapi pembatalan atau penundaan kompetisi maupun pertemuan yang penting (Hashim & Ramadhan, 2021)

Motivasi merupakan suatu proses dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu dalam upaya mencapai mencapai tujuan tertentu, sehingga motivasi yang kuat menunjukkan bahwa atlet memiliki dorongan untuk melakukan sesuatu (Sin, 2016). Motivasi adalah energi psikologis yang bersifat abstrak dan refleksi kekuatan antara kognisi pengalaman dan kebutuhan, yang mengacu pada faktor serta proses yang mendorong seseorang untuk bereaksi atau tidak bereaksi di berbagai situasi (Husdarta, 2010). Selain itu motivasi berhubungan erat dalam upaya meningkatkan prestasi atlet, tanpa adanya motivasi tidak akan tercapai tujuan atau sasaran (Marheni et al, 2019). Motivasi memegang peran yang cukup penting untuk membantu menentukan berhasil atau tidaknya seorang atlet dalam proses latihan maupun pertandingan. Oleh sebab itu, harus ditekankan pada atlet untuk menunjukkan motivasi yang tinggi dalam melakukan segala aktivitasnya (Wongso, 2010).

Diberlakukannya status lockdown memaksa tiap atlet untuk berlatih di rumah, karena beberapa gedung olahraga yang dipakai untuk latihan harus ditutup, salah satu yang terkena dampaknya yaitu atlet pada cabang olahraga bulutangkis. Masalah penting pada diri atlet dan pelatih adalah motivasi berlatih. Setiap individu yang memiliki motivasi berlatih akan mempunyai komitmen untuk mencapai tingkat kesempurnaan dalam mencapai suatu tujuan. Atlet akan berhasil ketika dia selalu belajar dan berlatih sehingga memiliki nilai-nilai inspirasi, perspirasi, dan dedikasi. Sehingga motivasi baik internal maupun eksternal merupakan faktor yang menentukan untuk mencapai kemampuan terbaik dalam olahraga (Komarudin, 2013). Bahkan sebuah studi dilakukan selama kompetisi turnamen bulutangkis tingkat kabupaten nomor ganda campuran, menunjukkan bahwa selama berjalannya turnamen terdapat perbedaan yang signifikan mengenai motivasi intrinsik dan

motivasi ekstrinsik antara pemain yang sukses (masuk empat besar) dengan yang tidak berhasil (tidak sampai masuk empat besar) (West, 2015). Hal itu membuktikan bahwa perlu adanya sebuah motivasi yang besar pada atlet bulutangkis, baik itu motivasi intrinsik maupun ekstrinsik agar mampu meraih target bahkan menjadi juara. Fakta dilapangan menunjukkan bahwa sumber motivasi untuk tetap berlatih dirumah selama Pandemi *Covid-19* dominan berasal dari dalam diri sendiri. Hal ini juga didukung dengan beberapa alasan atlet untuk tetap berlatih yaitu keinginan untuk berprestasi menjadi juara di setiap pertandingan, ingin seperti atlet idolanya dan mendapatkan penghargaan serta menjaga kebugaran jasmani. Peran motivasi berlatih dari dalam diri atlet sangat tinggi sehingga proses berlatih dapat berjalan dengan baik. Dalam berlatih selama pandemi *Covid-19* peran pelatih dan orang tua juga mempengaruhi motivasi berlatih atlet karena selama latihan secara virtual orang tua membantu mengawasi atlet berlatih sedangkan pelatih mengevaluasi melalui video call dan hasil rekaman video.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan kategori non eksperimen, dan termasuk pada jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu (Maksum, 2018). Subjek penelitian yang digunakan yaitu atlet bulutangkis di 10 klub bulutangkis STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh. Dengan kriteria subjek penelitian adalah atlet bulutangkis baik putra maupun putri yang berada di kelompok umur pemula, remaja, taruna, dan dewasa. Sehingga didapat subjek penelitian dengan jumlah 116 atlet. Pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu peneliti menggunakan angket/kuesioner. Teknik yang digunakan ini adalah bentuk alat pengumpulan data dalam beberapa pertanyaan yang diberikan kepada responden/sampel penelitian. Hal ini bertujuan untuk memperoleh data tentang keadaan motivasi berlatih atlet bulutangkis selama pandemi covid-19, kuesioner yang diajukan menggunakan *google form* dan disebar melalui media *online*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan instrumen angket atau kuesioner yang telah divalidasi oleh *expert judgements* dan diuji coba terlebih dahulu pada beberapa atlet bulutangkis di STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh dengan jumlah responden sebanyak 25 atlet. Berikut kisi-kisi instrumen penelitian tentang Motivasi Berlatih Atlet Bulutangkis Selama Pandemi Covid-19:

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Faktor	Indikator	Rentang Soal	No.	Hasil Uji Validitas		Butir soal yang diterima
				Valid	Tidak Valid	
Intrinsik	Cita-cita	1 -4	1, 2, 4	3		1, 2, 4
	Kesehatan	5 – 8	5, 7, 8	6		5, 7, 8
	Kepuasan Diri	9 – 12	9, 11, 12	10		9, 11, 12
Ekstrinsik	Orang	13 – 16	13, 14, 16	15		13, 14, 16
	Tua/Pelatih					
	Lingkungan	17 – 20	17, 18, 19	20		17, 18, 19
	Target Prestasi	21 – 25	21, 22, 24, 25	23		21, 22, 24, 25
Jumlah		25 soal	19	6		19 soal

Jumlah butir pertanyaan instrument penelitian motivasi berlatih atlet bulutangkis selama pandemi covid-19 berjumlah 25 soal. Setelah uji coba angket, uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan aplikasi SPSS, diperoleh hasil akhir butir pertanyaan yang diterima dan layak untuk digunakan dalam penelitian yaitu 19 butir pertanyaan. Terbagi atas 9 butir pertanyaan faktor intrinsik, dan 10 butir pertanyaan faktor ekstrinsik. Selain itu, ada lembar angket untuk mengetahui perbedaan latihan bulutangkis yang dilakukan oleh atlet sebelum adanya pandemi covid-19 dan selama pandemi covid-19 yang berjumlah 6 butir pertanyaan dengan disediakan lima alternatif jawaban. Komponen latihan yang digunakan dalam angket tersebut yaitu frekuensi latihan, intensitas latihan, dan durasi latihan. Dalam kuesioner ini menggunakan skala Likert dimana metode

perskalaan menggunakan distribusi respon sangat tidak setuju hingga sangat setuju sebagai dasar penentuan nilai, dan distribusi jawaban ada dalam kontinum psikologis, yang berkisar antara 1 dan 5 (Maksum, 2018).

Pengkategorian motivasi berlatih atlet bulutangkis selama pandemi covid-19 akan menggunakan rumus sebagai berikut (Syarifudin, 2010):

Tabel 3. Pengkategorian

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

Keterangan:

X : Skor yang diperoleh

M : Mean (Rata-rata)

SD : Standard Deviasi

Data pada penelitian ini dianalisis secara deskriptif presentase. Data yang telah diperoleh, selanjutnya akan dilakukan analisis menggunakan rumus presentase sebagai berikut:

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

Dalam melakukan analisis data akan menggunakan aplikasi software Microsoft Excel 2013, sehingga akan memudahkan dalam melakukan olah data.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Motivasi Berlatih Atlet Bulutangkis Selama Pandemi Covid-19 dittemukan 116 atlet yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 6,90%, kategori tinggi sebesar 25,86%, kategori sedang 38,79%, kategori rendah sebesar 23,28%, dan kategori sangat rendah sebesar 5,17%. Motivasi dibagi atas dua faktor yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Berdasarkan hasil yang diperoleh, motivasi intrinsik atlet bulutangkis dalam berlatih selama pandemi covid-19 yang masuk kategori sangat tinggi sebesar 9,48%, kategori tinggi sebesar 25,86%, kategori sedang sebesar 41,38%, kategori rendah sebesar 18,10%, dan kategori sangat rendah sebesar 5,17%. Faktor intrinsic ini didasarkan pada tiga indikator yaitu cita-cita, kesehatan, dan kepuasan diri.

Berdasarkan hasil yang diperoleh tentang motivasi intrinsik pada indikator cita-cita yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 10,34%, kategori tinggi sebesar 37,39%, kategori sedang sebesar 34,48%, kategori rendah sebesar 13,79%, dan kategori sangat rendah sebesar 3,45%. Berdasarkan hasil yang didapat tentang motivasi intrinsik pada indikator kesehatan diketahui bahwa yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 14,66%, kategori tinggi sebesar 31,90%, kategori sedang sebesar 37,93%, kategori rendah sebesar 11,21%, dan kategori sangat rendah sebesar 4,31%. Berdasarkan hasil yang didapat tentang motivasi intrinsik pada indikator kepuasan diri diketahui bahwa yang berada dalam kategori sangat tinggi sebesar 12,07%, kategori tinggi sebesar 33,62%, kategori sedang sebesar 32,27%, kategori rendah sebesar 19,83%, dan kategori sangat rendah sebesar 1,72%.

Berdasarkan hasil yang didapat motivasi ekstrinsik atlet bulutangkis dalam berlatih selama pandemi covid-19 yang berada di kategori sangat tinggi sebesar 6,03%, kategori tinggi sebesar 29,51%, kategori sedang sebesar 38,79%, kategori rendah sebesar 19,83%, dan kategori sangat rendah sebesar 6,03%. Faktor ekstrinsik ini didasarkan pada tiga indikator yaitu orang tua/pelatih, lingkungan dan target prestasi. Berdasarkan hasil yang didapat motivasi ekstrinsik pada indikator orang tua/pelatih yang berada dalam kategori sangat tinggi sebesar 5,17%, kategori tinggi sebesar 31,03%, kategori sedang sebesar 38,79%, kategori rendah sebesar

21,55%, dan kategori sangat rendah sebesar 3,45%. Berdasarkan hasil yang diperoleh tentang motivasi ekstrinsik pada indikator lingkungan yang berada di kategori sangat tinggi sebesar 5,17%, kategori tinggi sebesar 31,03%, kategori sedang sebesar 38,79%, kategori rendah sebesar 21,55%, dan kategori sangat rendah sebesar 3,45%. Berdasarkan hasil yang diperoleh motivasi ekstrinsik pada indikator target prestasi yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 8,62%, kategori tinggi sebesar 35,34%, kategori sedang sebesar 31,03%, kategori rendah sebesar 18,79%, dan kategori sangat rendah sebesar 6,03%.

Selain itu, dalam penelitian ini dilakukan analisis data untuk melihat perbedaan latihan yang dilakukan atlet sebelum dan selama adanya pandemi covid-19. Komponen yang latihan yang digunakan yaitu frekuensi latihan, intensitas latihan dan durasi latihan. Adapun hasil yang diperoleh yaitu frekuensi latihan yang dilakukan atlet bulutangkis sebelum adanya pandemi covid-19 yang berlatih 7 hari dalam seminggu sebesar 12,93%, berlatih 5 – 6 hari dalam seminggu sebesar 55,17%, berlatih 3 – 4 hari dalam seminggu sebesar 27,59%, berlatih 1 – 2 hari dalam seminggu sebesar 4,31%, dan yang tidak pernah latihan sebesar 0%. Sedangkan selama pandemi covid-19 yang berlatih selama 7 hari dalam seminggu sebesar 5,17%, berlatih 5 – 6 hari dalam seminggu sebesar 41,38%, berlatih 3 – 4 hari dalam seminggu sebesar 31,76%, berlatih 1 – 2 hari dalam seminggu sebesar 18,10%, dan yang tidak pernah latihan sebesar 2,59%.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa atlet yang mengalami peningkatan frekuensi latihan selama pandemi covid-19 sebesar 5,17%, atlet yang frekuensi latihannya tidak ada perubahan atau stagnan sebesar 49,14%, dan atlet yang mengalami penurunan frekuensi latihan selama pandemi covid-19 sebesar 45,69%. Berdasarkan hasil di atas dapat dilihat bahwa intensitas latihan yang dilakukan oleh atlet sebelum adanya pandemi covid-19 sebesar 34,48% yang berlatih di intensitas sangat tinggi (90-100%), sebesar 44,83% berlatih di intensitas tinggi (80-90%), sebesar 16,38% berlatih di intensitas sedang (70-80%), sebesar 4,31% berlatih di intensitas rendah (60-70%), dan sebesar 0% berlatih di intensitas sangat rendah (50-60%). Sedangkan selama pandemi covid-19 yang berlatih di intensitas sangat tinggi (90-100%) sebesar 11,21%, berlatih di intensitas tinggi (80-90%) sebesar 32,76%, berlatih di intensitas sedang (70-80%) sebesar 42,24%, berlatih di intensitas rendah (60-70%) sebesar 8,62%, dan berlatih di intensitas sangat rendah (50- 60%) sebesar 5,17%.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa atlet yang mengalami peningkatan intensitas latihan sebesar 10,34%, atlet yang intensitas latihannya tidak berubah atau stagnan sebesar 28,45%, dan atlet yang mengalami penurunan intensitas latihan semenjak adanya pandemi covid-19 sebesar 61,21%. Berdasarkan hasil di atas dapat dilihat bahwa sebelum adanya pandemi covid-19 atlet yang berlatih lebih dari 120 menit sebesar 72,41%, atlet yang berlatih selama 90 – 120 menit sebesar 17,24%, atlet yang berlatih selama 60 – 90 menit sebesar 8,62%, atlet yang berlatih selama 30 – 60 menit sebesar 1,72%, dan atlet yang berlatih selama 0 – 30 menit sebesar 0%. Sedangkan selama adanya pandemi covid-19 atlet yang berlatih lebih dari 120 menit sebesar 47,41%, atlet yang berlatih selama 90 – 120 menit sebesar 28,45%, atlet yang berlatih selama 60 – 90 menit sebesar 15,25%, atlet yang berlatih selama 30 – 60 menit sebesar 6,03%, dan atlet yang berlatih selama 0 – 30 menit sebesar 2,59%.

Berdasarkan penelitian diperoleh bahwa atlet yang mengalami peningkatan durasi latihan semenjak adanya pandemi covid-19 sebesar 5,17%, atlet yang durasi latihannya tidak mengalami perubahan atau stagnan sebesar 53,45%, dan atlet yang mengalami penurunan durasi latihan semenjak adanya pandemi covid-19 sebesar 41,38%.

Motivasi merupakan suatu dorongan bagi seseorang untuk bereaksi atau tidak bereaksi dalam menentukan arah aktivitas terhadap pencapaian tujuan, sehingga sangat penting dalam proses pencapaian prestasi belajar/pertandingan (Mylsidayu, 2014). Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa motivasi berlatih atlet bulutangkis selama pandemi covid-19 yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 6,90%, kategori tinggi sebesar 25,86%, kategori sedang sebesar 35,87%, kategori rendah sebesar 23,28%, dan kategori sangat rendah sebesar 5,17%. Hasil ini menunjukkan bahwa motivasi berlatih atlet bulutangkis selama pandemi covid-19 masih tergolong bagus. Meskipun masih ada beberapa atlet yang berada di kategori rendah dan sangat rendah, tapi jumlahnya tidak melebihi atlet yang berada dalam kategori sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Sebagian besar atlet bulutangkis masih memiliki dorongan yang kuat dalam melakukan latihan di masa

pandemi covid-19. Motivasi yang cukup tinggi tersebut terbagi menjadi dua faktor yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik.

Pada motivasi intrinsik yang berada dalam kategori sangat tinggi sebesar 9,48%, kategori tinggi sebesar 25,86%, kategori sedang sebesar 41,38%, kategori rendah sebesar 18,10%, dan kategori sangat rendah sebesar 5,17%. Hasil ini menyatakan bahwa motivasi intrinsik atlet bulutangkis untuk berlatih selama pandemi covid-19 ini sudah baik. Jumlah atlet yang berada di kategori sedang, tinggi, dan sangat tinggi lebih banyak. Motivasi intrinsik memiliki tiga indikator yang mendasarinya yaitu cita-cita, kesehatan, dan kepuasan diri. Dari ketiga indikator tersebut hasil menunjukkan bahwa pada tiap indikator para atlet mayoritas berada di kategori sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Hal ini membuktikan bahwa dengan adanya pandemi covid-19 tidak terlalu mempengaruhi motivasi intrinsik atlet untuk berlatih. Motivasi intrinsik merupakan motivasi yang bersumber dari dalam diri individu dan sifatnya permanen, mandiri, dan stabil, sebab dorongan dari dalam (Mylsidayu, 2014). Selain itu berkenaan dengan motivasi, faktor intrinsik memiliki kekuatan pengaruh pada diri seseorang lebih tinggi daripada faktor ekstrinsik (Zeng et al. 2017). Sehingga dapat diketahui juga bahwa sebagian besar motivasi atlet untuk berlatih dikarenakan mempunyai keinginan dari dalam diri sendiri yang cukup tinggi.

Sedangkan motivasi ekstrinsik dikenal dengan motivasi yang bersumber dari luar individu untuk melakukan aktivitas olahraga yang bersifat sementara, tergantung dan tidak stabil (Mylsidayu, 2014). Dari hasil penelitian, motivasi ekstrinsik atlet yang berada di kategori sangat tinggi sebesar 6,03%, kategori tinggi sebesar 29,31%, kategori sedang sebesar 38,79%, kategori rendah sebesar 19,83%, dan kategori sangat rendah sebesar 6,03%. Motivasi ekstrinsik memiliki tiga indikator yang mendasarinya yaitu orang tua/pelatih, lingkungan, dan target prestasi. Hal ini dapat diartikan bahwa motivasi ekstrinsik atlet bulutangkis untuk berlatih selama pandemi covid-19 juga sama baiknya dengan motivasi intrinsik. Karena jumlah atlet yang berada di kategori sedang, tinggi, dan sangat tinggi lebih banyak dibandingkan kategori rendah dan sangat rendah. Motivasi ekstrinsik dapat memberikan dampak yang besar pada semua atlet dari semua tingkat keterampilan (Petranchuk, 2019). Sehingga, dapat diartikan bahwa dorongan dari luar tiap atlet sebagian besar cukup mendukung mereka untuk terus berlatih dalam mencapai tujuannya.

Komponen latihan yang digunakan untuk mencari perbedaan latihan sebelum dan selama pandemi covid-19 yaitu frekuensi latihan, intensitas latihan, dan durasi latihan. Sebagian besar atlet mengalami penurunan dan cenderung tidak mengalami perubahan selama adanya pandemi covid-19. Pada frekuensi latihan, atlet yang mengalami penurunan sebesar 45,69%, atlet yang frekuensi latihannya tetap sama/stagnan sebesar 49,14%, dan atlet yang mengalami peningkatan hanya 5,17%. Pada intensitas latihan, atlet yang mengalami penurunan intensitas latihan sebesar 61,21%, atlet yang intensitas latihannya tidak mengalami perubahan/stagnan sebesar 28,45%, dan atlet yang mengalami peningkatan sebesar 10,34%. Pada durasi latihan, atlet yang mengalami penurunan durasi latihan sebesar 41,38%, atlet yang durasi latihannya masih sama/stagnan sebesar 53,45%, dan atlet yang mengalami peningkatan durasi latihan sebesar 5,17%. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Jagim et al. (2020) menunjukkan para atlet mengalami pengurangan frekuensi latihan dan waktu yang dihabiskan untuk menyelesaikan berbagai kegiatan terkait pelatihan. Kusnanik & Haryati (2017) menyatakan bahwa aktifitas fisik dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan fisik, oleh karena itu disarankan untuk disediakan sarana dan fasilitas aktifitas fisik yang memadai untuk meningkatkan kemampuan fisiologis bagi atlet. Aktifitas fisik memiliki banyak manfaat bagi orang-orang dari segala usia, seperti meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup (Mandolesi et al. 2018). Selain itu, latihan yang dilakukan juga bisa membantu mengurangi ketegangan dan stres dikarekan diberlakukannya *lockdown* yang dapat mempengaruhi kesehatan mental para atlet (Andreato et al, 2020).

Pandemi covid-19 menyebabkan cukup banyak atlet mengalami penurunan komponen latihan. Seperti yang diketahui para atlet mengalami dampak psikologis yang cukup besar yang disebabkan adanya gaya hidup baru (Tayech et al. 2020). Tetapi motivasi atlet bulutangkis untuk berlatih masih banyak yang berada di kategori sedang, tinggi dan sangat tinggi. Hal ini perlu dipertahankan bagi atlet yang kategori motivasi berlatihnya sudah bagus, sedangkan atlet yang motivasinya dalam kategori rendah maupun sangat rendah masih perlu ditingkatkan. Terkait dengan proses pelatihan, atlet harus memiliki motivasi diri (*self motivation*) yang menjadi sebuah sumber yang sangat kuat untuk membentuk energi positif, karena tanpa motivasi

penampilan atlet akan menurun (Komarudin, 2013). Penelitian yang dilakukan di STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh menunjukkan bahwa sumber motivasi berlatih atlet bulutangkis selama Pandemi *Covid-19* adalah motivasi yang berasal dari dalam diri atlet (Internal) dengan keinginan yang kuat untuk berprestasi. Disarankan latihan tetap semangat dan bertekad kuat untuk menjadi juara walaupun dengan keterbatasan waktu, tempat dan fasilitas dalam berlatih. Selain itu, atlet yang melaksanakan latihan selama *lockdown* menunjukkan tidak terlalu mengalami rasa cemas dan lebih bertekad untuk kembali berolahraga setelah *lockdown* (Ruffault et al. 2020).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa motivasi berlatih atlet bulutangkis selama pandemi covid-19 yang berada dalam kategori sangat tinggi sebesar 6,90%, kategori tinggi sebesar 25,86%, kategori sedang sebesar 23,28%, kategori rendah sebesar 23,28%, dan kategori sangat rendah sebesar 5,17%. Hal ini dapat diartikan bahwa tingkat motivasi berlatih atlet bulutangkis selama pandemi covid-19 sudah cukup baik, dan sebagian juga dari tujuan motivasi berlatih atlet bulutangkis selama pandemi covid-19 sudah tercapai baik segi motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, indikator orang tua/pelatih maupun indikator target prestasi. Dan walaupun perubahan komponen latihan pada frekuensi, intensitas, dan durasi latihan yang dialami atlet sebagian besar mengalami penurunan dan stagnan/ tidak mengalami perubahan daripada atlet yang mengalami peningkatan selama adanya pandemi covid-19.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andreato, Leonardo V, Danilo R Coimbra, and Alexandro Andrade. (2021). *Challenges to Athletes During the Home Confinement Caused by the COVID-19 Pandemic*. [www.who.int/emergencies/](http://www.who.int/emergencies/) (March 29, 2021).
- Hashim, H. T., & Ramadhan, M. A. (2021). The impact of COVID-19 pandemic on asthmatic patients. *Journal of medical virology*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/33666255>.
- Harris, T. (2020). *From winners to worriers: isolated athletes face mental health risks*. <https://www.thejakartapost.com/news/2020/03/31/from-winners-to-worriers-isolated-athletesface-mental-health-risks.html>.
- Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Jagim, A. R., Luedke, J., Fitzpatrick, A., Winkelman, G., Erickson, J. L., Askow, A. T., & Camic, C. L. (2020). The impact of COVID-19-related shutdown measures on the training habits and perceptions of athletes in the United States: a brief research report. *Frontiers in Sports and Active Living*, 208.
- Kemkes RI. (2020). *Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)*. Germas: 0–115.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Coronavirus Disease (COVID-19)*. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kusnanik, N. W., & Hartati, H. (2017). Physical and physiological profile of junior high students in Indonesia. *Journal Sport Science*, 10.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., & Sorrentino, G. (2018). Effects of physical exercise on cognitive functioning and wellbeing: biological and psychological benefits. *Frontiers in psychology*, 9, 509.
- Marheni, E., Purnomo, E., & Cahyani, F. I. (2019, February). The Role of Motivation in Increasing Achievement: Perspective Sports Psychology. In *2nd International Conference on Sports Sciences and Health 2018 (2nd ICSSH 2018)* (pp. 59-62). Atlantis Press.
- Mendikbud RI. (2020). Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (COVID-19). 1–3.

- Menkes RI. (2020). *Surat Edaran No. HK.02.01/MENKES/2020 Tentang Protokol Isolasi Diri Sendiri Dalam Penanganan Coronavirus Diseases (COVID-19)*. 1–4. <https://covid19.kemkes.go.id/>.
- Mylsidayu, Apta. (2014). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Petranchuk, T. Jr. (2019). *The Impact of Extrinsic Motivation on Athletic Performance. Kinesiology, Sport Studies, and Physical Education Synthesis Projects*. 94. [https://digitalcommons.brockport.edu/pes\\_synthesis/94](https://digitalcommons.brockport.edu/pes_synthesis/94).
- 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, 610882.
- Sin, T. H. (2016). Role of Counselors in Motivating Athletes Gulat West Sumatra on Pon Xix. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 141-145.
- Syarifudin, B. (2010). *Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan dengan SPSS*. Yogyakarta: Grafindo Litera Media.
- Tayech, A., Meiri, M. A., Makhlouf, I., Mathlouthi, A., Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2020). Second wave of covid-19 global pandemic and athletes' confinement: Recommendations to better manage and optimize the modified lifestyle. *International journal of environmental research and public health*, 17(22), 8385.
- Thestar.com. (2020). *Motivation the key in coronavirus times, says sports psychologist*. <https://www.thestar.com.my/news/regional/2020/04/05/motivation-the-key-in-coronavirus-timesays-sports-psychologist>
- West, J. (2015). *Testing the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation at the situational level* (Doctoral dissertation, University of Worcester).
- WHO. (2020). *Coronavirus (COVID-19) Events as They Happen*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019/events-as-they-happen>.
- Wongso, A. (2010). *The Power of 60 SMS: Simple Motivation for Success*. Jakarta: AW Publishing.
- Zeng, H. Z., Meng, W. Y., Sun, P., & Xie, L. S. (2017). A study of youth badminton players' participation motivation and relate elements\*. *IOSR Journal of Sports and Physical Education*, 4(3), 44-54.