

Analisis Motivasi Latihan Atlet Rugby 7s Putri di Masa Pandemi Covid-19

Rizki Satrio Utomo¹, Anung Priambodo¹, Nur Luthfiatus Solikah¹, Rida Hanania², Nining Widyah Kusnanik¹, Taufiq Hidayat¹, Spto Wibowo¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

²Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Indonesia

Diterima: 18 Desember 2023; Diperbaiki: 29 Januari 2024; Diterima terbit: 31 Januari 2024

Abstrak

Studi ini dirancang untuk mengetahui tingkat motivasi atlet rugby 7s di Indonesia setelah pandemi covid-19. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survey dengan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Peserta dalam penelitian ini meliputi atlet rugby 7s wanita sebanyak 76 orang (rata-rata usia atlet = $19 \pm 3,66$ tahun, min = 13 tahun, maks = 27 tahun, tinggi badan rata-rata = $157,9 \pm 6,45$ cm, berat badan rata-rata = $54,6 \pm 10,24$ kg, pengalaman berlatih = $2,1 \pm 1,72$ tahun). Instrumen yang digunakan adalah google form sebagai angket motivasi latihan yang dibagikan keseluruh atlet rugby 7s di seluruh Indonesia. Hasil pada penelitian ini menunjukkan tingkat motivasi atlet rugby 7s wanita di Indonesia dengan hasil 2,6% atlet masuk kategori sangat tinggi, 11,8% atlet masuk kategori tinggi, 48,7% atlet masuk kategori sedang, 30,3% atlet masuk kategori rendah, dan 6,6% atlet masuk kategori sangat rendah. Ada penurunan intensitas latihan sebesar 36,6%, penurunan frekuensi latihan sebesar 42,1%, dan penurunan durasi latihan sebesar 30,3%. Temuan ini memberikan dukungan awal sebagai tolak ukur dalam menentukan program latihan yang akan dirancang untuk target event selanjutnya sehingga dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan motivasi atlet rugby 7s di Indonesia.

Kata kunci: Motivasi, Atlet rugby sevens, Covid-19.

Abstract

This study is designed to determine the level of motivation rugby 7s athletes in Indonesia after the covid-19 pandemic. The research method used is a survey method with a quantitative descriptive type of research. Participants in this study included 76 female rugby 7s athletes (average athlete age = 19 ± 3.66 years, min = 13 years, max = 27 years, average height = 157.9 ± 6.45 cm, average weight = 54.6 ± 10.24 kg, training experience = 2.1 ± 1.72 years). The instrument used is a google form as a training motivation questionnaire that is distributed to all rugby 7s athletes throughout Indonesia. The results of this study showed the level of motivation of female rugby 7s athletes in Indonesia with results of 2.6% of athletes in the very high category, 11.8% of athletes in the high category, 48.7% of athletes

in the medium category, 30.3% of athletes in the low category, and 6.6% of athletes in the very low category. There was a decrease in training intensity by 36.6%, a decrease in exercise frequency by 42.1%, and a decrease in exercise duration by 30.3%. These findings provide initial support as a benchmark in determining the training program that will be designed for the next target event so that it can contribute to increasing the motivation of 7s rugby athletes in Indonesia.

Keywords: Motivation, Rugby sevens, Covid-19, Women rugby.

PENDAHULUAN

Permainan Rugby 7s berlangsung dalam struktur turnamen multitim (12 hingga 16), multigame (lima atau enam game per tim) yang dilaksanakan selama 2 sampai 3 hari (Fuller et al., 2017). Rugby 7s termasuk dalam permainan tim berbasis lapangan dengan intensitas tinggi serta interval istirahat dan latihan submaksimal (Billaut et al., 2012). Di Indonesia sejak dibentuknya Rugby, Rugby sampai sekarang sudah berkembang sangat pesat. Hal ini dapat dibuktikan bahwa tim nasional Rugby 7s mampu menempati peringkat ke-5 secara keseluruhan di kategori putra dan peringkat ke-3 secara keseluruhan di kompetisi putri dalam turnamen Asia Rugby yaitu Rugby Sevens Trophy Competitions 2019 (PRUI, 2021). Selain pada komponen kondisi fisik, teknik, dan strategi, faktor psikologi juga mempengaruhi penampilan atlet dalam berkompetisi (Mylsidayu, 2022).

Mobilisasi semangat kemenangan pada atlet terletak pada psikologis atlet salah satunya motivasi berprestasi (Blynova et al., 2020). Khususnya pada olahraga tim, aspek motivasi termasuk dalam kategori sangat tinggi (Nopiyanto et al., 2019). Motivasi atlet untuk terus berpartisipasi dalam permainan rugby telah diidentifikasi dalam empat aspek yaitu aspek fisik dan agresif, aspek prestasi dan kesuksesan, aspek interaksi permainan di dalam maupun diluar lapangan, dan aspek persahabatan serta komunitas rugby (Kerr, 2021). Selain itu, motivasi dan peranan pelatih dalam tumbuh kembangnya prestasi seorang atlet sangat berpengaruh besar terhadap perubahan atlet dan merasa lebih tertantang (Kurniawati, 2022). Namun, mulai tahun 2019, situasi dan kondisi atlet mengalami perubahan yang disebabkan pandemic covid-19. Hal ini juga membuat atlet mengalami stres dan kecemasan karena harus mengurangi hubungan dengan teman-temannya (Purnama et al., 2023).

Pada akhir Desember 2019, covid-19 telah dilaporkan menjadi penyakit pernafasan yang menular dan tersebar ke seluruh dunia yang memberikan dampak hingga jumlah kematian mencapai 14,91 juta orang dari berbagai negara (He et al., 2020; WHO, 2022), sehingga seluruh dunia melakukan *lockdown* atau pembatasan sosial (Chen et al., 2018), termasuk pemerintah Indonesia mengeluarkan kebijakan pada pasal 1 PP (Pengurus Pusat) nomor 21 Tahun 2020 tentang PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) yaitu pembatasan kegiatan sosial yang diduga terinfeksi covid-19 dan mencegah penyebarannya dengan membatasi kegiatan di tempat atau fasilitas umum seperti aktivitas fisik, mobilitas pejalan kaki maupun kendaraan, dan akses mendapatkan makanan (Bertrand et al., 2021; DPMPD, 2020).

Selama pandemic covid-19, atlet rugby menunjukkan tingkat motivasi yang lebih rendah dibandingkan sebelum covid untuk atlet yang lebih tua, atlet profesional, atlet yang berlatih dan berkompetisi dalam tingkat yang lebih rendah, maupun atlet yang berlatih tanpa program latihan selama lockdown (Ruffault et al., 2020a). Selain itu, keadaan mental atlet saat pandemi covid-19 sebanyak 52% mengalami tekanan dan 55% mengalami penurunan motivasi dimana lebih banyak dialami oleh atlet perempuan (Pillay et al., 2020). Hal ini juga dibuktikan dengan penurunan angka partisipasi atlet putri di Indonesia. Banyak pengurus provinsi Rugby yang mengeluh kekurangan dan kehilangan atlet putri selama pandemic. Selama pramusim kompetitif atlet rugby mengalami perubahan psikologi khususnya pada pemulihan dan suasana hati, tetapi tidak mengalami perubahan pada motivasi (Stieler et al., 2022). Keterlibatan dan struktur yang diberikan oleh pelatih berhubungan positif dengan pengoptimalan pengalaman atlet dibandingkan dengan atlet yang memotivasi dirinya sendiri (Pope & Wilson, 2015). Kendala motivasi atlet menjadi masalah yang serius karena motivasi dalam diri sangat berpengaruh terhadap semangat berlatih atlet (Muda et al., 2022).

Berdasarkan beberapa uraian pentingnya motivasi dalam psikologi atlet rugby dan permasalahan atlet saat bertanding maupun kondisi pandemic covid-19 yang berlangsung selama dua tahun maka penelitian ini untuk mengetahui tingkat motivasi atlet rugby sevens di Indonesia setelah pandemic covid-19. Selain itu belum adanya penelitian terkait motivasi atlet rugby sevens di Indonesia setelah pandemic covid-19 dan sebagai acuan data dalam meningkatkan motivasi atlet

ragby dalam event rugby selanjutnya.

METODE

Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi atlet rugby 7s berdasarkan salah satu aspek psikologi atlet yaitu motivasi, meliputi motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah atlet rugby 7s di seluruh Indonesia yang terdiri dari 76 atlet wanita. Rata-rata usia atlet = $19 \pm 3,66$ tahun, min = 13 tahun, maks = 27 tahun, tinggi badan rata-rata = $157,9 \pm 6,45$ cm, berat badan rata-rata = $54,6 \pm 10,24$ kg, pengalaman berlatih = $2,1 \pm 1,72$ tahun.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket motivasi latihan berupa *google form* yang disebar ke seluruh atlet rugby 7s wanita diseluruh Indonesia. Penyusunan instrumen ini mengadopsi dari penelitian terdahulu yang sudah teruji (Ar Rasyid & Kusnanik, 2021). Instrumen yang disebar meliputi dua faktor yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik meliputi cita-cita, kesehatan, dan kepuasan. Sedangkan motivasi ekstrinsik meliputi orang tua dan pelatih, lingkungan, sarana prasarana, dan target prestasi. Setiap sub faktor memiliki indikator pertanyaan sebanyak 2 sampai 6 pertanyaan yang disesuaikan dengan kebutuhan atlet. Kisi-kisi penelitian bisa dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Kisi-kisi angket penelitian yang akan disajikan.

Faktor	Deskriptor	Rentang no.soal
Intrinsik	Cita-cita	1-5
	Kesehatan	6-9
	Kepuasan Diri	10-15
Eksrrinsik	Orang tua/Pelatih	16-19
	Lingkungan	20-21
	Sarana Prasarana	22-23
	Target Prestasi	24-27

Analisis Data

Data mentah yang telah diinput selanjutnya dikelompokkan berdasarkan faktor motivasi dan dilakukan analisis yaitu analisis deskriptif statistik menggunakan *microsoft excel* untuk mengetahui nilai minimal, maksimal, rata-rata, dan standar deviasi dari setiap sub faktor. Setelah mendapatkan hasil maka setiap komponen dideskripsikan.

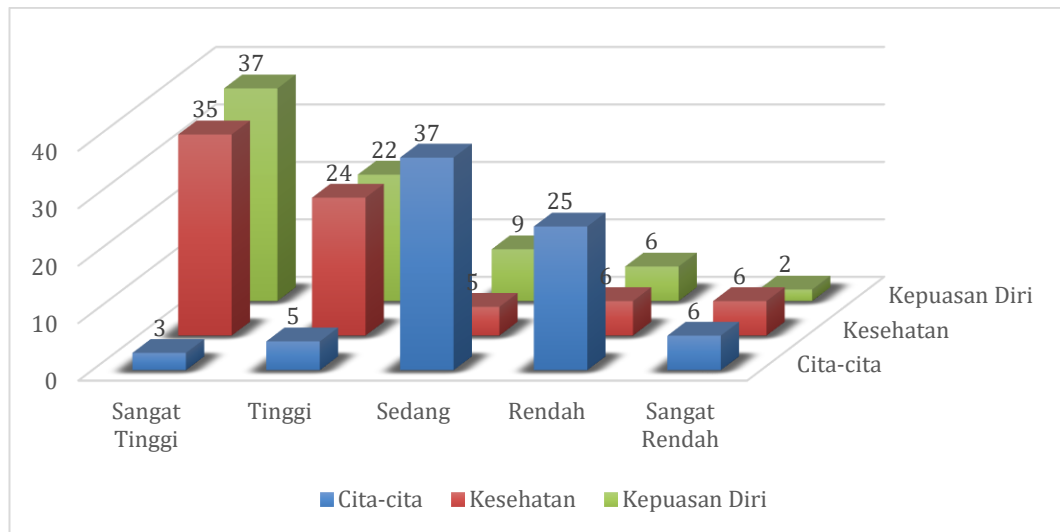
HASIL

Data mentah hasil terkait tingkat motivasi dan faktor instrinsik ekstrinsik yang telah diolah selanjutnya dianalisis sehingga memperoleh hasil sebagai berikut.

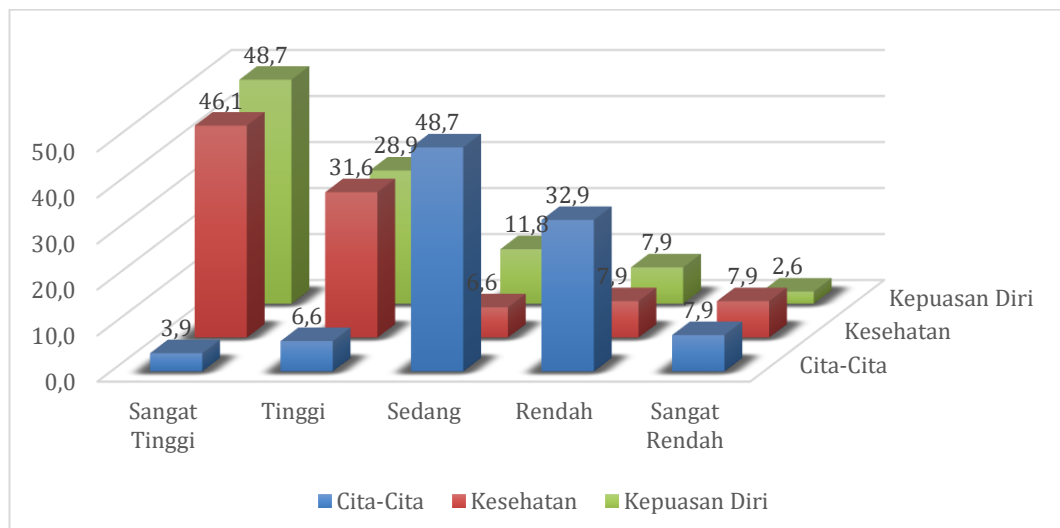
Tabel 2. Faktor Intrinsik dan Faktor Ekstrinsik.

Variabel	Min	Max	St. Dev	Mean	Kriteria
Faktor Intrinsik					
Cita-cita	8	25	3,2	16,3	Sedang
Kesehatan	7	20	3,3	15,8	Tinggi
Kepuasan Diri	7	30	5,2	23,1	Tinggi
Faktor Ekstrinsik					
Orang Tua dan Pelatih	9	20	2,6	14,1	Tinggi
Lingkungan	2	10	2,3	6,0	Sedang
Sarana Prasarana	2	10	1,8	6,7	Sedang
Target Prestasi	6	20	2,8	12,0	Tinggi

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui pada faktor intrinsik indikator kesehatan dan kepuasan diri termasuk dalam kriteria “tinggi” dan indikator cita-cita termasuk dalam kriteria “sedang”. Sedangkan pada faktor ekstrinsik, indikator orang tua dan pelatih serta target prestasi termasuk dalam kriteria “tinggi”, pada indikator lingkungan dan sarana prasarana termasuk dalam kategori “sedang”. Tidak ada indikator yang termasuk dalam kategori sangat tinggi, rendah, dan sangat rendah.

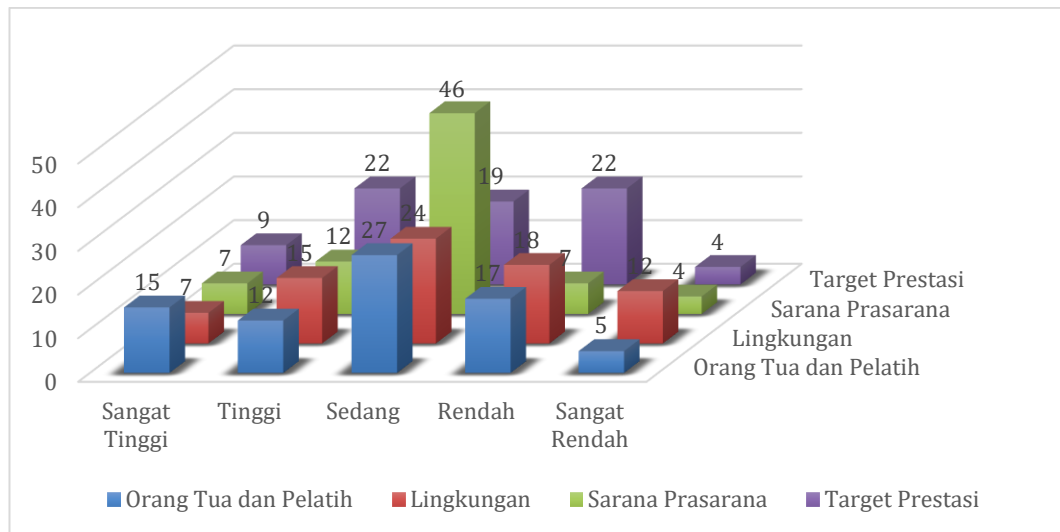


Gambar 1. Frekuensi Faktor Instrinsik

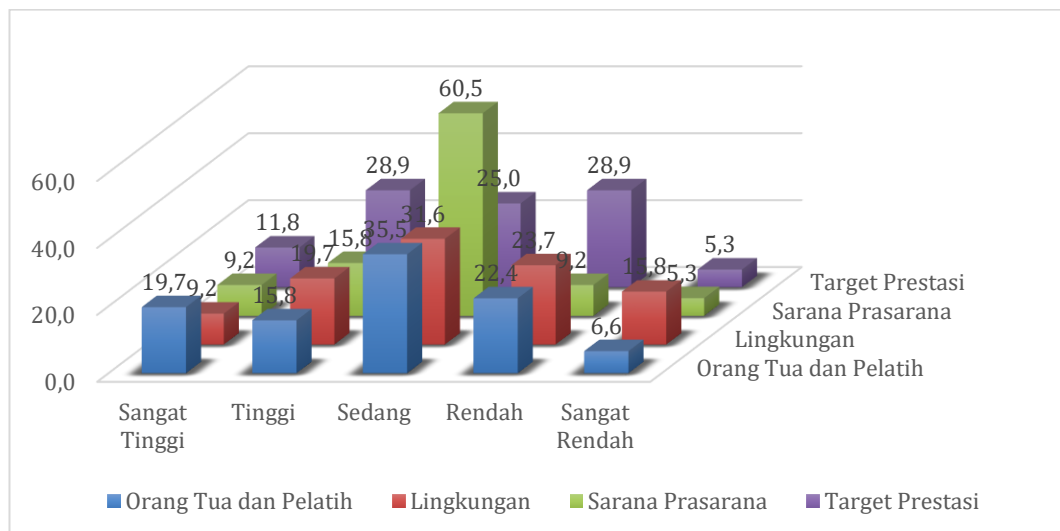


Gambar 2. Persentase Faktor Instrinsik

Berdasarkan Gambar 1 dan 2, pada faktor instrinsik tingkat motivasi atlet rugby 7s dengan indikator cita-cita yaitu responden terbanyak pada kriteria “sedang” sebanyak 37 (48,7%) atlet sedangkan responden jumlah paling sedikit pada kriteria “sangat tinggi” sebanyak 3 (3,9%) atlet. Pada indikator kesehatan sebanyak 35 (46,1%) atlet memiliki motivasi “sangat tinggi”, sedangkan data terendah pada kriteria “sedang” sebanyak 5 (6,6%) atlet. Pada indikator kepuasan diri, sebanyak 37 (48,7%) atlet memiliki motivasi “sangat tinggi” dan 2 (2,6%) atlet termasuk pada kriteria “sangat rendah”.



Gambar 3. Frekuensi Faktor Ekstrinsik



Gambar 4. Persentase Faktor Ekstrinsik

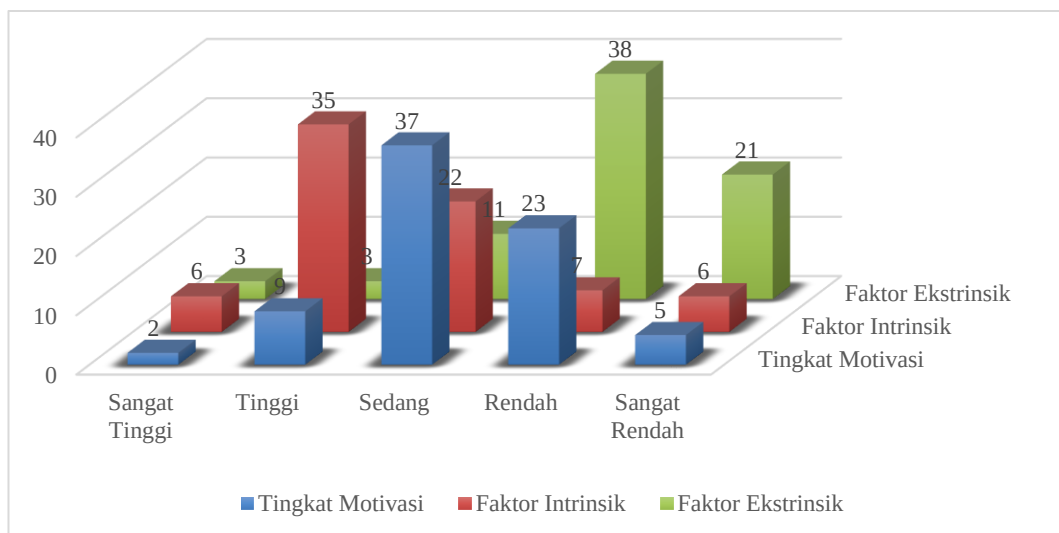
Berdasarkan Gambar 3 dan 4, pada indikator orang tua dan pelatih paling banyak responden memberikan jawaban dengan motivasi “sedang” sebanyak 27 (35,5%) atlet dan paling sedikit pada kriteria “sangat rendah” sebanyak 5 (6,6%) atlet. Pada indikator lingkungan paling banyak responden memberikan jawaban dengan motivasi “sedang” sebanyak 24 (31,6%) atlet dan paling sedikit pada kriteria “sangat tinggi” sebanyak 7 (9,2%) atlet. Pada indikator sarana prasarana paling banyak responden memberikan jawaban dengan motivasi “sedang” sebanyak 46 (60,5%) atlet dan paling sedikit pada kriteria “sangat rendah” sebanyak 4 (5,3%) atlet. Pada indikator target prestasi paling banyak responden memberikan jawaban

dengan motivasi dengan kriteria “tinggi” dan “rendah” dengan jumlah sama yaitu sebanyak 22 (28,9%) atlet dan paling sedikit pada kriteria “sangat rendah” sebanyak 4 (5,3%) atlet.

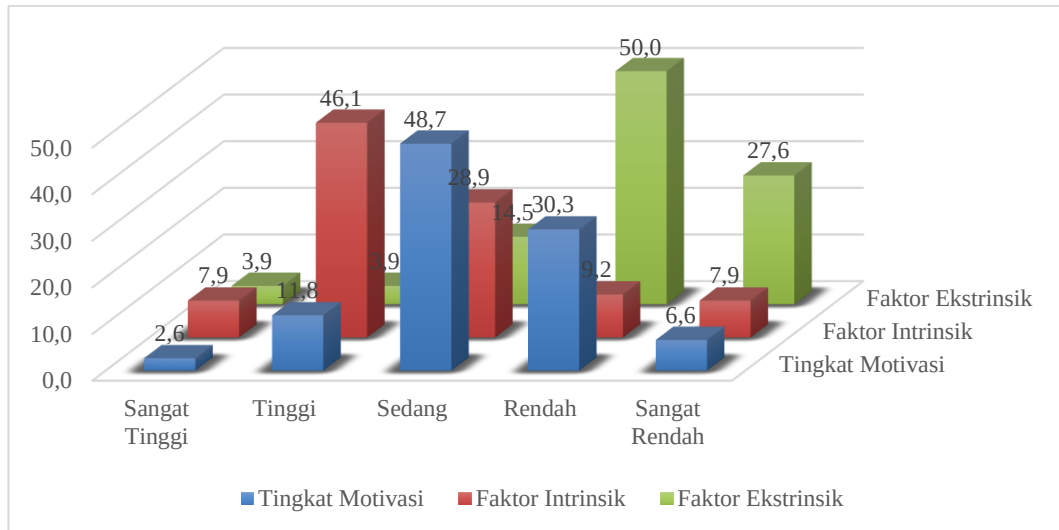
Tabel 3. Tingkat Motivasi, Faktor Intrinsik, dan Faktor Ekstrinsik

Variabel	Min	Max	St. Dev	Mean	Kriteria
Tingkat Motivasi	60	135	13,33	94	Sedang
Faktor Intrinsik	26	75	10	55	Sedang
Faktor Ekstrinsik	29	60	6	38,8	Rendah

Berdasarkan Gambar 5 dan 6 menunjukkan hasil bahwa rata-rata tingkat motivasi atlet rugby 7s perempuan termasuk dalam kriteria “sedang” dengan nilai 94. Sedangkan pada faktor instrinsik atlet nilai rata-ratanya termasuk dalam kriteria “sedang” sebanyak 55 dan pada faktor ekstrinsik nilai rata-ratanya termasuk dalam kriteria “rendah” sebanyak 38,8.

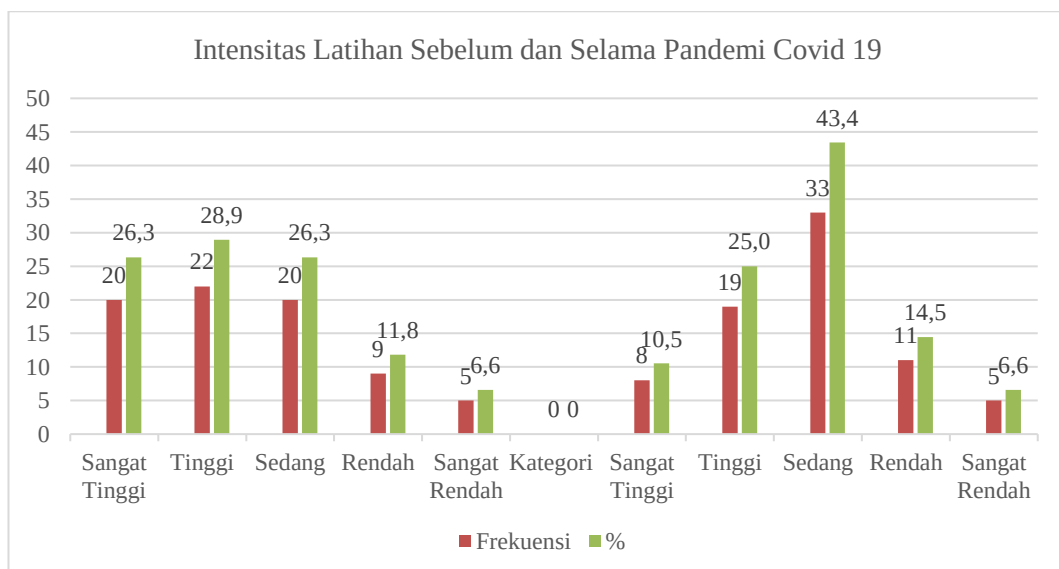


Gambar 5. Frekuensi Tingkat Motivasi, Faktor Intrinsik, dan Faktor Ekstrinsik

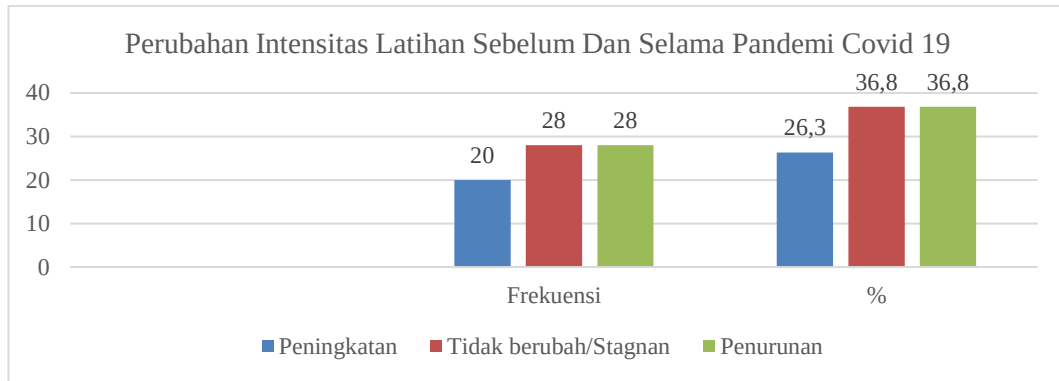


Gambar 6. Persentase Tingkat Motivasi, Faktor Intrinsik, dan Faktor Ekstrinsik

Berdasarkan Gambar 5 dan 6 menunjukkan bahwa frekuensi tertinggi pada tingkat motivasi yaitu pada kriteria “sedang” sebanyak 37 (48,7%) atlet dan terendah pada kriteria “sangat tinggi” yaitu sebanyak 2 (2,6%) atlet. Pada Faktor intrinsik frekuensi tertinggi pada kriteria “tinggi” sebanyak 35 (46,1%) atlet dan frekuensi terendah pada kriteria “sangat rendah” dan “sangat tinggi” dengan jumlah yang sama yaitu 7 (7,9%) atlet. Sedangkan pada faktor ekstrinsik frekuensi tertinggi pada kriteria “rendah” sebanyak 38 (50%) atlet dan terendah pada kriteria “sangat tinggi” dan “tinggi” dengan jumlah sama yaitu 3 (3,9%) atlet.



Gambar 7. Intensitas dan Persentase Latihan Sebelum dan Selama Pandemi Covid-19

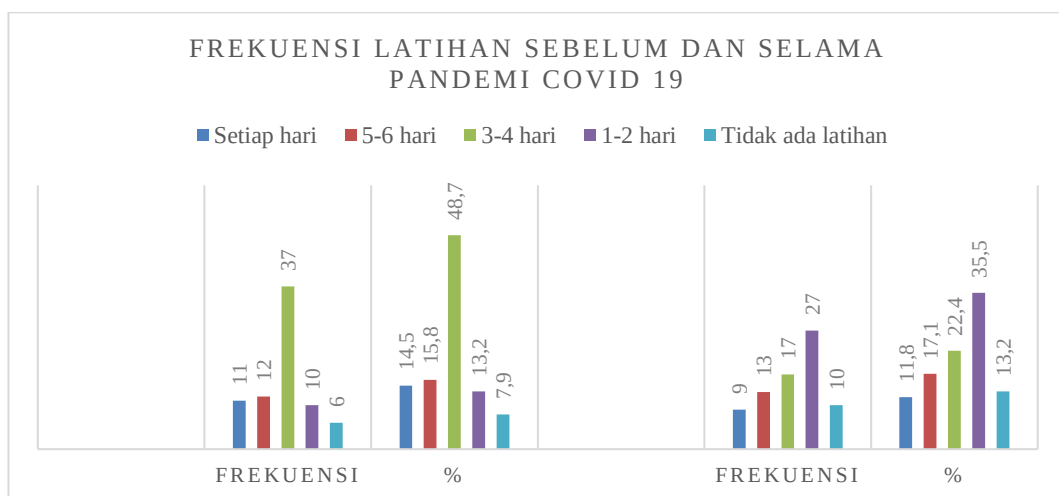


Gambar 8. Perubahan Intensitas Latihan Sebelum dan Selama Pandemi Covid-19

Data intensitas latihan sebelum covid- 19 yaitu pada intensitas sangat tinggi (90-100%) adalah 26,3%, pada intensitas tinggi (80-90%) adalah 28,9%, pada intensitas sedang (70-80%) adalah 26,3%, pada intensitas tinggi (60-70%) adalah 11,8%, dan pada intensitas sangat tinggi (50-60%) adalah 6,6%.

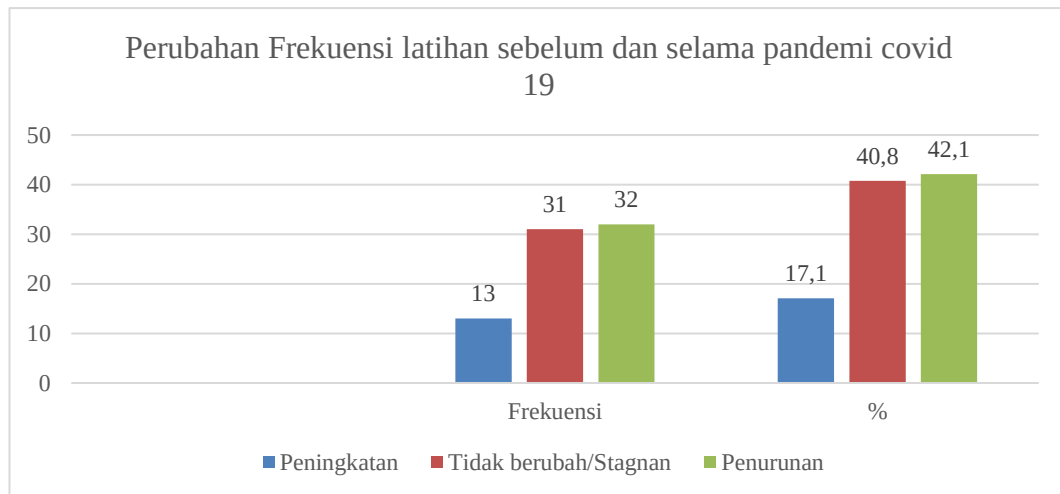
Data di saat pandemi covid-19 yaitu pada intensitas sangat tinggi (90-100%) adalah 10,5%, pada intensitas tinggi (80-90%) adalah 25%, pada intensitas sedang (70-80%) adalah 43,4%, pada intensitas tinggi (60-70%) adalah 14,5%, dan pada intensitas sangat tinggi (50-60%) adalah 6,6%.

Jika dilihat dari data tersebut peningkatan intensitas latihan saat pandemi yaitu 26,3%, tidak adanya perubahan intensitas latihan sebesar 36,8%, dan mengalami penurunan intensitas latihan sebesar 36,8%.



Gambar 9. Frekuensi dan Persentase Latihan Sebelum dan Selama Pandemi

Covid-19

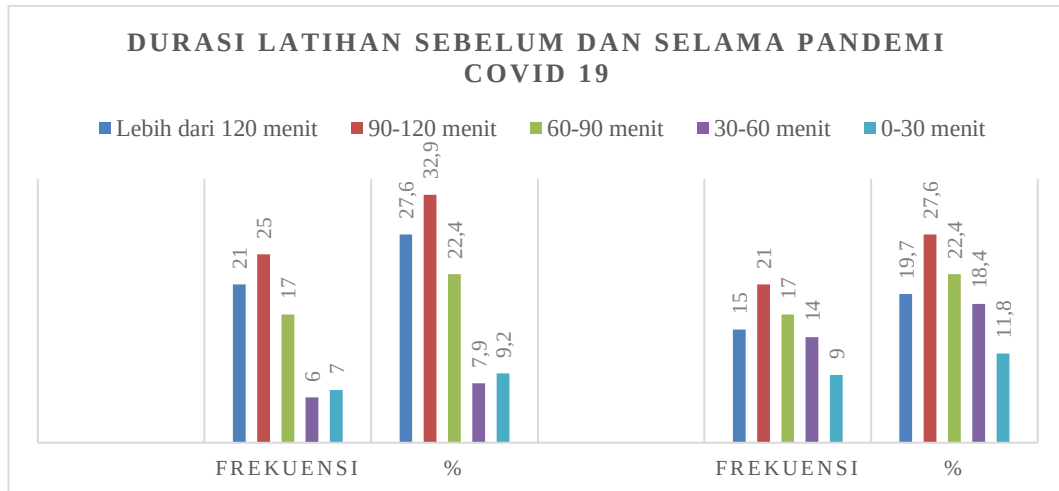


Gambar 10. Perubahan Frekuensi Latihan Sebelum dan Selama Pandemi Covid-19

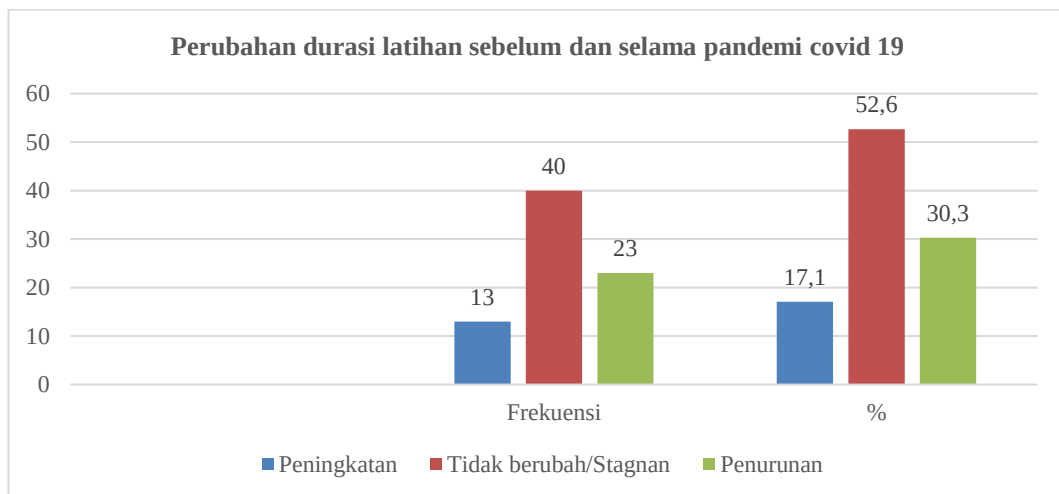
Data frekuensi latihan sebelum covid- 19 yaitu pada atlet yang berlatih setiap hari adalah 14,5%, pada atlet yang berlatih 5-6 hari adalah 15,8%, pada atlet yang berlatih 3-4 hari adalah 48,7%, pada atlet yang berlatih 1-2 hari adalah 13,2%, dan pada atlet yang tidak berlatih sama sekali adalah 7,9%.

Data di saat pandemi covid-19 yaitu pada atlet yang berlatih setiap hari adalah 11,8%, pada atlet yang berlatih 5-6 hari adalah 17,1%, pada atlet yang berlatih 3-4 hari adalah 22,4%, pada atlet yang berlatih 1-2 hari adalah 35,5%, dan pada atlet yang tidak berlatih sama sekali adalah 13,2%.

Jika dilihat dari data tersebut peningkatan frekuensi latihan saat pandemi yaitu 17,1%, tidak adanya perubahan frekuensi latihan sebesar 40,8%, dan mengalami penurunan frekuensi latihan sebesar 42,1%.



Gambar 11. Durasi Latihan Sebelum dan Selama Pandemi Covid-19



Gambar 12. Perubahan Durasi Latihan Sebelum dan Selama Pandemi Covid-19

Data durasi latihan sebelum covid- 19 yaitu pada durasi lebih dari 120 menit adalah 27,6%, pada durasi 90-120 menit adalah 32,9%, pada durasi 60-90 menit adalah 22,4%, pada durasi 30-60 menit adalah 7,9%, dan pada durasi 0-30 menit adalah 9,2%.

Data di saat pandemi covid-19 yaitu pada durasi lebih dari 120 menit adalah 19,7%, pada durasi 90-120 menit adalah 27,6%, pada durasi 60-90 menit adalah 22,4%, pada durasi 30-60 menit adalah 18,4%, dan pada durasi 0-30 menit adalah 11,8%.

Jika dilihat dari data tersebut peningkatan durasi latihan saat pandemi yaitu 17,1%, tidak adanya perubahan durasi latihan sebesar 52,6%, dan mengalami penurunan durasi latihan sebesar 30,3%.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini kami mengevaluasi tingkat motivasi ditinjau dari faktor intrinsik dan ekstrinsik selama masa pandemic covid-19. Hasil menunjukkan bahwa tingkat motivasi masih tergolong cukup tinggi karena hanya 36,9% atlet yang masuk pada kategori rendah dan sangat rendah. Hasil tingkat motivasi yang masih baik di masa pandemic juga ditemukan pada beberapa penelitian (Ar Rasyid & Kusnanik, 2021; Syaukani et al., 2020; Utomo, 2022). Hasil ini salah satunya dipengaruhi oleh sesi latihan online yang tetap dilakukan meskipun latihan di rumah masing-masing. Ditinjau dari hasil motivasi intrinsik atlet, atlet masih memiliki motivasi yang sangat baik. Hal itu dilihat dari hanya 9,2% atlet pada kategori rendah dan 7,9% pada kategori sangat rendah. Tentu hal ini sangat baik karena faktor intrinsik berpengaruh lebih besar pada motivasi berlatih atlet (Zeng et al., 2017). Hasil ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan tingkat motivasi yang lebih baik di masa pandemic (Dinata & Siantoro, 2021; Utomo, 2022). Pada indikator cita-cita, kepuasan diri, dan kesehatan tingkat motivasi atlet juga masih terjaga dengan baik. Hal itu dibuktikan dengan persentase tingkat motivasi yang ada pada kategori rendah dan sangat rendah hanya mencapai angka 32,9% pada indikator cita-cita. Tetapi dari ketiga indikator tersebut indikator cita-cita adalah hal yang paling mempengaruhi motivasi intrinsik atlet dalam berlatih. Pengaruh ini terjadi karena atlet kehilangan wadah untuk melakukan aktualisasi diri yaitu pertandingan dan permainan rugby itu sendiri yang seharusnya dilakukan secara berkelompok (Mattioli & Ballerini Puviani, 2020; Pfefferbaum & North, 2020).

Faktor lain yang mempengaruhi motivasi berlatih yaitu faktor ekstrinsik atau pengaruh dari luar diri atlet. Pada faktor ini motivasi atlet menunjukkan hasil yang sangat buruk karena 50% atlet masuk pada kategori rendah dan 27,6% atlet pada kategori sangat rendah. Hal ini bertentangan dengan hasil penelitian (Ar Rasyid & Kusnanik, 2021; Utomo, 2022) yang menyatakan hasil yang baik pada motivasi ekstrinsik. Padahal motivasi ekstrinsik penting untuk meningkatkan keterampilan dan inovasi atlet (Petranchuk, 2019). Dari beberapa indikator dalam motivasi ekstrinsik yaitu orang tua dan pelatih, lingkungan, dan target. Faktor lingkungan menjadi hal yang paling mempengaruhi motivasi ekstrinsik berlatih

atlet. Hal tersebut dibuktikan dengan data persentase atlet pada kategori rendah 23,7% dan sangat rendah 15,8%. Jika dilihat dari indikator lingkungan, dukungan dari tetangga sekitar dan tidak adanya teman untuk berlatih menjadi alasan rendahnya motivasi atlet di indikator ini.

Beberapa komponen latihan juga dimasukkan dalam penelitian ini. Hal tersebut bertujuan untuk melihat perbedaan latihan yang dilakukan atlet sebelum dan saat mengalami pandemic covid-19. Pada komponen intensitas latihan, atlet mengalami penurunan yang signifikan. Ini dikuatkan dengan data bahwa sebelum pandemic atlet yang mengalami penurunan intensitas hanya 28% tetapi ketika masuk pada masa pandemic persentase penurunan intensitas latihan meningkat ke 36,8%. Pada komponen frekuensi latihan atlet juga mengalami penurunan yang signifikan. Ini dikuatkan dengan data bahwa sebelum pandemic atlet yang mengalami penurunan frekuensi hanya 32% tetapi ketika masuk pada masa pandemic persentase penurunan frekuensi latihan meningkat ke 42,1%. Komponen terakhir yang ditambahkan yaitu durasi latihan. Pada komponen ini rata-rata atlet tidak mengalami perubahan pada durasi latihan dan ditunjukkan dengan 52,6% atlet tidak mengalami perubahan/stagnan. Meskipun pada durasi latihan tidak mengalami perubahan tetapi frekuensi dan intensitas latihan menurun. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa kualitas latihannya pasti juga menurun dibandingkan sebelum pandemic. Terdapat hasil yang sama dihasilkan oleh beberapa penelitian lainnya (Dinata & Siantoro, 2021; Jagim et al., 2020; Syaukani et al., 2020; Utomo, 2022). Pelatih dan khususnya atlet harus bisa beradaptasi dengan situasi ini, karena jika tidak mereka akan mengalami peningkatan ketegangan dan stress. Disisi lain kesehatan mental mereka juga akan terganggu (Andreato et al., 2020).

Adanya gaya hidup baru dan tantangan untuk beradaptasi dengan situasi yang berbeda tentu akan berpengaruh pada latihan yang dilakukan pada masa pandemic covid-19 (Tayech et al., 2020). Dalam penelitian ini motivasi intrinsik atlet masih tergolong baik tetapi perlu sangat diperhatikan pada motivasi ekstrinsik karena hasilnya buruk. Tentunya dengan adanya latihan, respon kecemasan akan menurun dan semangat untuk berolahraga juga akan meningkat (Ruffault et al., 2020b).

KESIMPULAN

Tingkat motivasi atlet yang paling tinggi berada pada kategori sedang. Tetapi dari beberapa indikator pada motivasi intrinsik seperti cita-cita mengalami penurunan yang cukup mempengaruhi motivasi berlatih. Pada motivasi ekstrinsik juga menunjukkan hasil yang buruk. Hasil ini menandakan bahwa motivasi berlatih atlet mengalami penurunan yang cukup berarti. Jika dilihat dari data tambahan yang ada yaitu tiga komponen latihan tambahan yang dimasukkan, ternyata komponen intensitas, durasi, dan frekuensi latihan juga mengalami penurunan yang cukup banyak.

REKOMENDASI

Dalam hal ini tentu sangat di perlukan kerjasama yang baik antara orang tua, tim pelatih dan juga atlet untuk selalu saling mendukung agar motivasi atlet di masa pandemic covid-19 tetap terjaga dengan baik. Adapun beberapa atlet yang masih memiliki motivasi latihan yang tinggi, harapanya selalu dijaga dan ada pengembangan latihan yang lebih menarik agar motivasinya lebih meningkat lagi. Khususnya orang tua harus memberikan motivasi lebih untuk anaknya agar lebih giat berlatih karena pada penelitian ini melihat kurangnya dorongan dan motivasi orang tua untuk berlatih. Hal ini juga pasti berpengaruh dengan cita-cita atlet untuk berprestasi, apalagi tidak ada kejuaraan yang dilakukan pada masa pandemic. Penelitian lebih lanjut juga sangat diperlukan untuk melihat lebih dalam penurunan motivasi berlatih tersebut.

REFERENSI

- Andreato, L. v., Coimbra, D. R., & Andrade, A. (2020). Challenges to Athletes During the Home Confinement Caused by the COVID-19 Pandemic. *Strength and Conditioning Journal*, 42(3), 1–5.
<https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000563>
- Ar Rasyid, M. L. S., & Kusnanik, N. W. (2021). Motivasi Berlatih Atlet Bulutangkis Selama Pandemi Covid-19 | *Jurnal Prestasi Olahraga*. Jurnal Prestasi Olahraga. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/39023>
- Bertrand, L., Shaw, K. A., Ko, J., Deprez, D., Chilibeck, P. D., & Zello, G. A. (2021). The impact of the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic on university students' dietary intake, physical activity, and sedentary

- behaviour. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 46(3), 265–272.
<https://doi.org/10.1139/apnm-2020-0990>
- Billaut, F., Gore, C. J., & Aughey, R. J. (2012). Enhancing Team-Sport Athlete Performance. *Sports Medicine* 2012 42:9, 42(9), 751–767.
<https://doi.org/10.1007/BF03262293>
- Blynova, O., Kruglov, K., Semenov, O., Los, O., & Popovych, I. (2020). Psychological safety of the learning environment in sports school as a factor of achievement motivation development in young athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 14–23.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2020.01002>
- Chen, W., Hammond-Bennett, A., Hypnar, A., & Mason, S. (2018). Health-related physical fitness and physical activity in elementary school students. *BMC Public Health*, 18(1), 195. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5107-4>
- Dinata, M. F. P., & Siantoro, G. (2021). Dampak Pandemi Covid- 19 Terhadap Motivasi Berlatih Bola Basket Di SMA Negeri 9 Surabaya. Jurnal Prestasi Olahraga. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/40581>
- DPMPD. (2020). Kebijakan PSBB: Apa Itu? <https://dpmpd.kaltimprov.go.id/artikel/kebijakan-psbb-apa-itu>
- Fuller, C. W., Taylor, A., & Raftery, M. (2017). 2016 Rio Olympics: An epidemiological study of the men's and women's Rugby-7s tournaments. *British Journal of Sports Medicine*, 51(17), 1272–1278.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097301>
- He, F., Deng, Y., & Li, W. (2020). Coronavirus disease 2019: What we know? *Journal of Medical Virology*, 92(7), 719–725.
<https://doi.org/10.1002/jmv.25766>
- 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*, 2.
<https://doi.org/10.3389/FSPOR.2020.623068>
- Kerr, J. H. (2021). The multifaceted nature of participation motivation in elite Canadian women rugby union players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(1), 74–89.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1611904>
- Kurniawati, A. (2022). *Problematika Aktivitas Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dimasa Pandemi*. Cahaya Smart Nusantara.
- Mattioli, A. V., & Ballerini Puviani, M. (2020). Lifestyle at Time of COVID-19: How Could Quarantine Affect Cardiovascular Risk. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 14(3), 240–242.

<https://doi.org/10.1177/1559827620918808>

- Muda, I., Hendrayana, Y., Sri Ramanian, N., Fahmi Hasan, M., Teknologi Bandung, I., & Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P. (2022). Analisis Tingkat Motivasi Aktivitas Fisik Siswa saat Pandemi Covid-19 Bandung. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 7(2), 93–104. <https://doi.org/10.5614/JSKK.2022.7.2.4>
- Myalsidayu, A. (2022). *Psikologi Olahraga* (Suryani). Bumi Aksara.
- Nopiyanto, Y. E., Dimiyati, D., & Dongoran, F. (2019). Karakteristik Psikologis Atlet Sea Games Indonesia Ditinjau Dari Cabang Olahraga Tim. *Sporta Saintika*, 4(2), 27. <https://doi.org/10.24036/sporta.v4i2.109>
- Petranchuk, T. J. (2019). *The Impact of Extrinsic Motivation on Athletic Performance*. <https://soar.suny.edu/handle/20.500.12648/4036>
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental Health and the Covid-19 Pandemic. *The New England Journal of Medicine*, 383(6), 510–512. <https://doi.org/10.1056/NEJMP2008017>
- Pillay, L., Janse van Rensburg, D. C. C., Jansen van Rensburg, A., Ramagole, D. A., Holtzhausen, L., Dijkstra, H. P., & Cronje, T. (2020). Nowhere to hide: The significant impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) measures on elite and semi-elite South African athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(7), 670–679. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.05.016>
- Pope, J. P., & Wilson, P. M. (2015). Testing a sequence of relationships from interpersonal coaching styles to rugby performance, guided by the coach–athlete motivation model. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 258–272. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.956325>
- PRUI. (2021). *Tentang – Persatuan Rugby Union Indonesia*. <https://rugbyindonesia.or.id/tentang/>
- Purnama, D., Kusnaedi, & Ramanian, N. S. (2023). Relationship Between Physical Activity and Stress and Anxiety Level in Indonesian Day Traders. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 8(1), 45–61. <https://doi.org/10.5614/JSKK.2023.8.1.4>
- Ruffault, A., Bernier, M., Fournier, J., & Hauw, N. (2020a). Anxiety and Motivation to Return to Sport During the French COVID-19 Lockdown. *Frontiers in Psychology*, 11, 3467. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.610882/BIBTEX>
- Ruffault, A., Bernier, M., Fournier, J., & Hauw, N. (2020b). Anxiety and Motivation to Return to Sport During the French COVID-19 Lockdown. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.610882>
- Stieler, E., Costa, V. T. da, Cruz, A. ângela S., Lôbo, I. L. B., Noce, F., Esteves, A. M., Mello, M. T. de, & Silva, A. (2022). Training load, stress, recovery,

- mood, and motivation of athletes with spinal cord injury in wheelchair rugby during a competitive preseason. *Motriz: Revista de Educação Física*, 28. <https://doi.org/10.1590/s1980-657420220006821>
- Syaukani, A. A., Subekti, N., & Fatoni, M. (2020). Analisis tingkat motivasi belajar dan berlatih pada atlet-pelajar PPLOP Jawa Tengah tahun 2020. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 117–125. <https://doi.org/10.21831/JK.V8I2.32553>
- Tayech, A., Mejri, 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), 1–13. <https://doi.org/10.3390/IJERPH17228385>
- Utomo, R. S. (2022). Motivasi Berlatih Atlet Rugby 7s Dalam Masa Pandemi Covid- 19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(4), 11–21. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/46072>
- WHO. (2022). *Global excess deaths associated with COVID-19, January 2020 - December 2021*. World Health Organization. <https://www.who.int/data/stories/global-excess-deaths-associated-with-covid-19-january-2020-december-2021>
- 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*, 04(03), 44–54. <https://doi.org/10.9790/6737-04034454>