

Tingkat Motivasi Latihan Atlet Renang G Sport Center

Nanda Andesta^{1*}, Argantos², Padli³, Desi Purnama Sari⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang

E-mail Korespondensi: nandaandesta51@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini membahas tentang menurunnya semangat atlet dalam mengikuti latihan di G Sport Center. Hal ini disebabkan beberapa faktor diantaranya motivasi. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan sejauh mana motivasi atlet terhadap kegiantan latihan renang di G Sport Center Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan dan mendeskripsikan data sebagaimana adanya. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan data melalui alat dan cara yang relevan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet renang G Sport Center Kota Padang yang berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, Alasan menggunakan total sampling adalah dikarenakan jumlah atlet yang sedikit maka digunakanlah total sampling. Data primer diperoleh melalui angket yang disebar kepada responden. Untuk analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat diketahui bahwa motivasi atlet dalam mengikuti latihan renang diperoleh hasil sebagai berikut : motivasi instrinsik atlet renang G Sport Center Kota Padang yang terdiri dari indikator berorientasi pada kepuasan diri yang berada pada kategori baik. Pada indikator tekun yang berada pada kategori baik. Pada indikator mandiri yang berada pada kategori baik. Pada indikator aktivitas permanen yang berada pada kategori baik. Pada indikator kepribadian positif yang berada pada kategori sangat baik. Motivasi ekstrinsik atlet renang G Sport Center Kota Padang yang terdiri dari indikator lingkungan latihan berada pada kategori sangat baik. Pada indikator keluarga berada pada kategori baik. Pada indikator teman berada pada kategori cukup. Pada indikator metode latihan berada pada kategori sangat baik. Pada indikator sarana dan prasarana berada pada kategori sangat baik. Artinya motivasi atlet renang G Sport Center Kota Padang tergolong baik dan harus tetap ditingkatkan motivasi agar lebih giat dalam mengikuti kegiatan latihan renang agar bisa mengikuti dan berprestasi di kejuaraan yang akan diikuti nantinya.

Kata Kunci : Motivasi; Latihan; Renang; Atlet G Sport Center.

Swimming Athlete Exercise Motivation Level

ABSTRACT

This study discusses the decreased enthusiasm of athletes in participating in training at the G Sport Center. This is caused by several factors including motivation. This study aims to describe the extent to which athletes' motivation towards swimming training activities at the G Sport Center in Padang City. This type of research is descriptive research which aims to describe and describe the data as it is. This study aims to describe data through relevant tools and methods. The population in this study were 10 G Sport Center swimming athletes in Padang City. The sampling technique used is total sampling. The reason for using total sampling is due to the small number of athletes, total sampling is used. Primary data was obtained through a questionnaire which was distributed to respondents. For data analysis used is descriptive percentage. Based on the results of the research that has been carried out, it can be seen that the athlete's motivation in participating in swimming training obtained the following results: the intrinsic motivation of G Sport Center swimming athletes in Padang City which consists of self-satisfaction-oriented indicators which are in the good category. On the diligent indicator which is in the good category. On independent indicators that are in the good category. On permanent activity indicators which are in the good category. The positive personality indicators are in the very good category. The extrinsic motivation of G Sport Center swimming athletes in Padang

City which consists of indicators of the training environment is in the very good category. The family indicator is in the good category. The friend indicator is in the sufficient category. The practice method indicator is in the very good category. The indicators for facilities and infrastructure are in the very good category. This means that the motivation of G Sport Center swimming athletes in Padang City is quite good and motivation must be increased so that they are more active in participating in swimming training activities so that they can participate and excel in the championships that will be followed later.

Keyword : Swimming; Training; Motivation; Atlet G Sport Center

PENDAHULUAN

Penyelenggaraan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan modal panjang dan berharga untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia (Padli, 2022). Olahraga merupakan aktivitas yang mempengaruhi kesehatan tubuh manusia untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari (Finlay et al, 2022). Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dapat menghindari penyakit degeneratif seperti diabetes, osteoporosis, dan hipertensi (Kanaley et al., 2022). Olahraga merupakan aktivitas fisik yang menjadi favorit setiap orang untuk kebutuhan sehari-hari (Marpaung & Manihuruk, 2022). Pendapat dari Goodyear et al., (2023) yang mengatakan olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskuler yang mengatakan olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular. Olahraga merupakan aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan tubuh, namun olahraga juga dapat meningkatkan kinerja (Lochbaum et al., 2022). Olahraga prestasi merupakan bagian integral dari pendidikan yang dapat memberikan sumbangan berharga bag pertumbuhan, perkembangan dan pembangunan manusia seutuhnya (Argantos, 2017). Dalam kaitannya dengan olahraga prestasi, secara umum terdapat 4 unsur prestasi yaitu kondisi fisik, teknik, taktis dan mental (Sari, 2023).

Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang tidak terpisahkan, olahraga teratur dapat meningkatkan kualitas fisik dan mental. Salah satu olahraga yang dianjurkan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran adalah renang (Amin, 2021; Artanayasa, 2020). Latihan renang dapat dipelajari baik secara teori maupun praktik, namun penguasaan keterampilan renang membutuhkan latihan praktis. Banyak hal yang menghalangi perenang pemula untuk mempelajari keterampilan berenang, termasuk motivasi dan kegiatan belajar (Hermavan, 2020). Berenang menimbulkan banyak kesulitan jika langsung dilakukan tanpa memahami dan mempelajari teknik yang benar (Gemaini, 2022). Dengan beberapa metode pelatihan dan pembinaan yang baik, hambatan dan tantangan dapat diatasi untuk meningkatkan hasil belajar (Sin, 2019; Andri, 2021).

Renang merupakan olahraga yang sangat populer di Indonesia. Banyaknya klub renang di Indonesia menandakan bahwa di setiap provinsi terdapat beberapa klub yang sering mengikuti lomba renang di tingkat kabupaten, regional maupun nasional. Hal ini membuat olahraga renang menjadi sangat kompetitif untuk mencari atlet-atlet potensial di daerah tersebut. berpartisipasi dalam kompetisi di tingkat yang lebih tinggi, misalnya Pekan Olahraga Nasional (Sistiasih, 2020).

Berenang adalah salah satu olahraga yang paling populer dan digemari oleh banyak kalangan (Widiastuti & Hamamah, 2017), dari anak-anak hingga orang dewasa, terutama di kota-kota besar yang memiliki fasilitas olahraga lengkap. Berenang banyak diminati karena berbagai keinginan antara lain: mengisi waktu luang, masalah kebugaran atau sebagai minat untuk memperoleh kepuasan (Alvionita, 2023). Dalam (Azizah, 2013), di Indonesia perkembangan olahraga renang demi pemenuhan terlihat cukup banyak atlet berusia 7 tahun ke atas yang sudah mulai berlomba untuk meraih prestasi. Pembinaan atlet dilakukan melalui berbagai peralatan golf renang yang dipasang di setiap daerah. Itu berubah menjadi lot lanjutan untuk memperluas keterampilan dan hobi para atlet menjadi lebih maju.

Ada beberapa macam gaya pada Olahraga renang diantaranya gaya crawl (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya dolphin (kupu-kupu) (Arhesa, 2019). Di antara keempat macam teknik renang, crawl stroke merupakan renang yang tercepat dibandingkan dengan yang lainnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Thomas dalam (Sembiring, dkk, 2022) yang menyatakan bahwa :” Untuk bisa menguasai renang ini harus dikuasai dulu teknik dasar gaya bebas.

Latihan adalah tindakan terencana dan metodelis yang tujuan utamanya meningkatkan fungsi tubuh sehingga dapat bekerja pada tingkat yang lebih tinggi (Susanto, 2022), kondisi fisik, teknik, tekad dan mental (Cahyani & Marheni, 2018), memfasilitasi pembelajaran gerak teknik olahraga bagi atlet untuk mendapatkan prestasi terbaik dalam cabang olahraga (Upton, 2011). Suatu kegiatan atau permainan dapat dibuat lebih memotivasi seseorang atlet untuk mencapai tujuannya oleh karena itu motivasi ini sangat menentukan keberhasilan atlet (andriansyah, 2021).

Motivasi dalam KBBI diartikan sebagai dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu. Dan dalam arti lainnya yaitu usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau kelompok orang tertentu tergerak melakukan sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang dikehendakinya atau mendapat kepuasan dengan perbuatannya. Dalam KBBI motivasi terbagi menjadi dua yaitu motivasi ekstrinsik berupa dorongan yang datang dari luar diri seseorang, motivasi instrinsik berupa dorongan atau keinginan yang tidak perlu disertai perangsang dari luar diri seseorang. Motivasi berprestasi olahraga adalah teknik yang membantu atlet mendorong diri untuk mencapai tujuan mereka (Muskanan, 2015; Purnomo & Jemaina, 2018). Dorongan ini terlihat dari seberapa serius atlet melakukan pendekatan terhadap suatu proses untuk mencapai tujuan (Andriansyah et al., 2021). Atlet akan bekerja keras untuk memaksimalkan upaya mereka dan tetap berkomitmen pada program pelatihan mereka untuk unggul dan memenangkan hadiah yang akan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Motivasi berprestasi atlet dapat dievaluasi berdasarkan pemilihan tugas, usaha, ketekunan, dan keberhasilan (Muskanan, 2015). Karena percaya bahwa mereka tidak akan puas dengan penampilan mereka, atlet dengan motivasi yang kuat cenderung memilih tugas yang sulit daripada tugas yang mudah (Rahayu & Mulyana, 2015).

Seorang atlet akan mampu mencapai prestasi tertingginya jika mempunyai motivasi yang stabil, menjaga motivasi agar tetap stabil harus ditunjang dengan aspek religius yang baik agar tetap memiliki keseriusan untuk terus memperbaiki kualitas prestasinya. Manusia akan menumbuhkan motivasinya jika mampu meningkatkan derajat aktualisasi dirinya (Schneider, Pierson & Bugental, 2014). Motivasi yang baik dapat dilihat dari kinerja keseluruhan permainan fisik yang dicapai sebagai cara untuk meningkatkan kinerja keseluruhan ini sebagai bukti motivasi, dan sangat sulit untuk mengukur motivasi segera karena motivasi adalah proses kognitif (Osborn, Irwin, Skogsberg, & Feltz, 2012). Mengenai motivasi, kemungkinan akan menjadi posisi untuk meneliti dan memutuskan motif untuk memulai dan mencegah tindakan (Mariani, Marcolongo, Melchiori, & Cassese, 2019).

Renang adalah olahraga yang terukur dan tentunya ingin meningkatkan motivasi karena renang harus melawan rasa khawatir, cemas dan percaya diri serta temperamen para atlet yang harus diperjuangkan agar bisa mendapatkan performa yang maksimal. Dalam olahraga, banyak masalah mental yang dihadapi atlet, antara lain semangat kemenangan sebelum memulai pertandingan, keraguan dan kekhawatiran setelah mengalami kekalahan dan tahap pelepasan ketegangan selama kompetisi (Blynova, Kruglov, Semenov, Los, & Popovych, 2020). Berbeda halnya dengan permainan olahraga seperti sepak bola, bola basket dan lain-lain, ada saling penguatan antara pemain atau atlet satu sama lain, sehingga mereka akan cepat sembuh dalam situasi normal di dalam diri mereka.

Motivasi seorang atlet bisa dibilang dipengaruhi oleh iklim motivasi yang disajikan oleh agen sosial dalam konteks olahraga misalnya, orang tua; (Nicholls JG, 1990). Dua iklim motivasi yang diidentifikasi oleh Williams (2022) adalah pembelajaran dan iklim ego (White SA, 1992). Iklim pembelajaran yang diprakarsai oleh orang tua mendukung upaya dan peningkatan diri sebagai faktor kunci keberhasilan dengan kurang fokus pada perbandingan sosial dibandingkan dengan iklim ego. Iklim belajar yang diprakarsai orang tua dikaitkan dengan hasil olahraga yang positif untuk atlet muda (usia 9-11) seperti tingkat kesenangan dan komitmen yang lebih tinggi (Sánchez-Miguel PA, 2013).

Pada pengamatan peneliti selama menjalani kuliah praktek melatih di GSC, sering terlihat atlet yang kurang semangat dalam melakukan latihan terutama pada latihan pagi hari yang dimulai pada pukul 05.00-07.00 WIB dan pada latihan sore sering atlet datang terlambat. Dengan fenomena tersebut peneliti ingin meneliti motivasi atlet dalam melaksanakan latihan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan dan mendeskripsikan data sebagaimana adanya. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan data melalui alat dan cara yang relevan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet renang G Sport Center Kota Padang yang berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, Alasan

menggunakan total sampling adalah dikarenakan jumlah atlet yang sedikit maka digunakan lah total sampling. Data primer diperoleh melalui angket yan disebarakan kepada responden. Untuk analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase.

HASIL

Faktor intrinsik terdiri dari lima indikator yaitu : (a) kepuasan diri (b) tekun, rajin, kerja keras, dan disiplin (c) mandiri (d) aktifitas permanen (e) kepribadian positif. Apabila dilihat dari tiap-tiap indikator, pada indikator kepuasan diri terdiri dari 3 pertanyaan, skor capaian yang di dapatkan berjumlah 121, jika skor capaian dibagi dengan skor maksimal 150 dan dibuat dalam bentuk persentase maka diperoleh hasil sebesar 80,7 % termasuk kedalam kategori baik, pada indikator tekun, rajin, kerja keras, dan disiplin, terdiri dari 6 pertanyaan, skor capaian yang di dapatkan berjumlah 242, jika skor capaian dibagi dengan skor maksimal 300 dan dibuat dalam bentuk persentase maka diperoleh hasil sebesar 80,7 % termasuk kedalam kategori baik, pada indikator mandiri terdiri dari 3 pertanyaan, skor capaian yang di dapatkan berjumlah 116, jika skor capaian dibagi dengan skor maksimal 150 dan dibuat dalam bentuk persentase maka diperoleh hasil sebesar 77,3 % termasuk kedalam kategori baik, pada indikator aktivitas permanen terdiri dari 2 pertanyaan, skor capaian yang di dapatkan berjumlah 70, jika skorcapaian dibagi dengan skor maksimal 100 dan dibuat dalam bentuk persentase maka diperoleh hasil sebesar 70 % termasuk kedalam kategori baik, pada indikator kepribadian positif terdiri dari 3 pertanyaan, skor capaian yang di dapatkan berjumlah 125, jika skorcapaian dibagi dengan skor maksimal 150 dan dibuat dalam bentuk persentase maka diperoleh hasil sebesar 83,3 % termasuk kedalam kategori sangat baik.

Berdasarkan data yang sudah deskripsikan di atas diperoleh skor capaian masing-masing indikator pada faktor instrinsik, yaitu : (a) kepuasan diri (b) tekun, rajin, kerja keras, dan disiplin (c) mandiri (d) aktifitas permanen (e) kepribadian positif. Maka dapat disimpulkan skor capain motivasi instrinsik atlet dalam mengikuti latihan di G Sport Center kota padang pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Skor Capaian Motivasi Instrinsik Atlet G Spoet Center

Faktor	Indikator	Skor Capaian	Skor Maksimal	Jumlah P= F/N X 100%	Kategori
Intrinsik	Kepuasan Diri	121	150	80,7	Baik
	Tekun, Rajin, Kerja Keras, Disiplin	242	300	80,7	Baik
	Mandiri	116	150	77,3	Baik
	Aktivitas Permanen	70	100	70,0	Baik
	Kepribadian Positif	125	150	83,3	Sangat baik
	Jumlah	674	850	79,3	Baik

Faktor ekstrinsik terdiri dari lima indikator yaitu : (a) lingkungan latihan (b) keluarga (c) teman (d) metode melatih (e) sarana dan prasarana. Apabila dilihat dari tiap-tiap indikator, pada indikator lingkungan latihan terdiri dari 4 pertanyaan, skor capaian yang di dapatkan berjumlah 191, jika skor capaian dibagi dengan skor maksimal 200 dan dibuat dalam bentuk persentase maka diperoleh hasil sebesar 95.5 % termasuk kedalam kategori sangat baik, pada indikator keluarga, terdiri dari 2 pertanyaan, skor capaian yang di dapatkan berjumlah 80, jika skor capaian dibagi dengan skor maksimal 100 dan dibuat dalam bentuk persentase maka diperoleh hasil sebesar 80 % termasuk kedalam kategori baik, pada indikator teman terdiri dari 2 pertanyaan, skor capaian yang di dapatkan berjumlah 51, jika skor capaian dibagi dengan skor maksimal 100 dan dibuat dalam bentuk persentase maka diperoleh hasil sebesar 51 % termasuk kedalam kategori cukup, pada indikator metode melatih terdiri dari 3 pertanyaan, skor capaian yang di dapatkan berjumlah 130, jika skor capaian dibagi dengan skor maksimal 150 dan dibuat dalam bentuk persentase maka diperoleh hasil sebesar 86,7 % termasuk kedalam kategori sangat baik, pada indikator sarana dan prasarana terdiri dari 2 pertanyaan, skor capaian yang di dapatkan berjumlah 98, jika skor capaian dibagi dengan skor maksimal 100 dan dibuat dalam bentuk persentase maka diperoleh hasil sebesar 98 % termasuk kedalam kategori sangat baik. Berdasarkan data yang sudah deskripsikan di atas diperoleh skor capaian masing-masing indikator pada faktor ekstrinsik, yaitu (a) lingkungan latihan (b) keluarga (c) teman (d) metode melatih (e) sarana dan prasarana. Maka dapat disimpulkan skor capaian motivasi instrinsik atlet dalam mengikuti latihan di G Sport Center kota padang pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Skor Capaian Motivasi Ekstrinsik Atlet G Sport Center

Faktor	Indikator	Skor Capaian	Skor Maksimal	Jumlah $P = \frac{F}{N} \times 100\%$	Kategori
Intrinsik	Lingkungan Latihan	121	150	80,7	Baik
	Keluarga	242	300	80,7	Baik
	Teman	116	150	77,3	Baik
	Metode Melatih	70	100	70,0	Baik
	Sarana dan Prasarana	125	150	83,3	Sangat baik
	Jumlah	674	850	79,3	Baik

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi atlet dalam latihan di G Sport Center berdasarkan faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi atlet masuk dalam kategori sangat baik. Motivasi atlet dalam latihan di G Sport Center paling tinggi berada pada kategori sangat baik yaitu berjumlah 6 atlet dari 10 orang atlet sampel penelitian. Namun hal ini bertolak belakang dengan temuan peneliti pada saat praktek melatih dan observasi sebelum penelitian yang mana terlihat atlet kurang semangat dalam melakukan latihan dan datang

terlambat saat latihan, setelah dilakukan penelitian pada tanggal 13 maret 2023 dengan menyebarkan angket pada atlet dan lansung di awasi oleh peneliti dan pelatih pada saat pengisian angket oleh para atlet, ternyata ini sangat berpengaruh pada kondisi kasungguhan atlet dalam mengisi ngket dengan apa adanya.

Latihan merupakan kegiatan yang sitematik dan berkesinambungan yang bertujuan untuk meningkatkan peforma fisik dan mental seorang atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. Motivasi merupakan kekuatan yang mendorong seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu dalam rangka memenuhi kebutuhan. Dalam melaksanakan latihan maka atlet membutuhkan motivasi untuk dapat mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh. Aspek motivasi memegang peranan dalam kejiwaan seseorang, sebab motivasi merupakan salah satu faktor penentu sebagai pendorong tingkah laku manusia, sehingga dengan adanya motivasi seseorang dapat mendorong dirinya untuk lebih giat berlatih dan mancapai hasil maksimal. Tujuan penelitian ini merupakan untuk mengetahui bagaimana motivasi atlet renang di G Sport Center dalam mengikuti latihan dengan faktor-faktor motivasi yaitu faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik.

Motivasi atlet dalam latihan di G Sport Center yang berasal dari dalam diri atlet (instrinsik) berada pada kategori baik. Pada indikator kepuasan diri terdiri dari 3 butir pertanyaan dengan skor capaian yandi peroleh yaitu 121, jika skor capaian dbagi skor maksimal 150 dan di buat menjadi persentase, maka didapat hasil sebesar 80,7 % termasuk dalam kategori baik hal ini berarti atlet mengikuti latihan di G Sport Center atas kehendak dan kemauan nya sendiri dan merasa puas dalam berlatih di G Sport Center. Pada indikator tekun, rajin, kerja keras, dan disiplin terdiri dari 6 butir pertanyaan skor capaian yang di dapatkan berjumlah 242, jika skor capaian dibagi dengan skor maksimal 300 dan dibuat dalam bentuk persentase maka diperoleh hasil sebesar 80,7 % termasuk kedalam kategori baik, hal ini menunjukkan bahwa atlet menyadari bahwa rajin,tekun kerja keras dan disiplin akan dapat mengantar kan mereka pada prestasi yang maksimal. Pada indikator mandiri terdiri dari 3 pertanyaan, skor capaian yang di dapatkan berjumlah 116, jika skor capaian dibagi dengan skor maksimal 150 dan dibuat dalam bentuk persentase maka diperoleh hasil sebesar 77,3 % termasuk kedalam kategori baik, hal ini berarti atlet sudah mandiri dan tidak bergantung pada orang lain dalam latihan. Pada indikator aktivitas permanen terdiri dari 2 pertanyaan, skor capaian yang di dapatkan berjumlah 70, jika skorcapaian dibagi dengan skor maksimal 100 dan dibuat dalam bentuk persentase maka diperoleh hasil sebesar 70 % termasuk kedalam kategori baik, pada indikator kepribadian positif terdiri dari 3 pertanyaan, skor capaian yang di dapatkan berjumlah 125, jika skor capaian dibagi dengan skor maksimal 150 dan dibuat dalam bentuk persentase maka diperoleh hasil sebesar 83,3 % termasuk kedalam kategori sangat baik, menjukkan bahwa atlet sudah berperilaku baik.

Motivasi atlet dalam latihan di G Sport Center yang berasal dari luar diri atlet (ekstrinsik) berada pada kategori baik. Pada indikator lingkungan latihan terdiri dari 4 pertanyaan, skor capaian yang di dapatkan berjumlah 191, jika skor capaian dibagi

dengan skor maksimal 200 dan dibuat dalam bentuk persentase maka diperoleh hasil sebesar 95.5 % termasuk kedalam kategori sangat baik ini menandakan bahwa lingkungan latihan atlet sudah baik untuk mendukung motivasi latihan atlet, pada indikator keluarga, terdiri dari 2 pertanyaan, skor capaian yang di dapatkan berjumlah 80, jika skor capaian dibagi dengan skor maksimal 100 dan dibuat dalam bentuk persentase maka diperoleh hasil sebesar 80 % termasuk kedalam kategori baik hal ini manandakan bahwa atlet yang berlatih di G Sport Center di dukung oleh orang tua mereka, pada indikator teman terdiri dari 2 pertanyaan, skor capaian yang di dapatkan berjumlah 51, jika skor capaian dibagi dengan skor maksimal 100 dan dibuat dalam bentuk persentase maka diperoleh hasil sebesar 51 % termasuk kedalam kategori cukup, pada indikator metode melatih terdiri dari 3 pertanyaan, skor capaian yang di dapatkan berjumlah 130, jika skor capaian dibagi dengan skor maksimal 150 dan dibuat dalam bentuk persentase maka diperoleh hasil sebesar 86,7 % termasuk kedalam kategori sangat baik, metode yang diberikan oleh pelatih sudah baik bagi atlet pada indikator saran dan prasarana terdiri dari 2 pertanyaan, skor capaian yang di dapatkan berjumlah 98, jika skor capaian dibagi dengan skor maksimal 100 dan dibuat dalam bentuk persentase maka diperoleh hasil sebesar 98 % termasuk kedalam kategori sangat baik ini memnandakan bahwa sarana da prasarana sudah mendukung untuk latihan atlet.

Setiap atlet harus memiliki pilihan untuk berprestasi, kesuksesan tentu juga didukung oleh aplikasi pendidikan yang diselenggarakan oleh pelatih dan panggilan motivasi, sehingga atlet dapat memiliki persepsi yang baik tentang aplikasi pendidikan (Zawawi, 2018). Selain itu, persepsi penerapan sekolah berpengaruh terhadap tingkat motivasi sukses atlet (Equata et al., 2013). Motivasi diperoleh dari faktor intrinsik dan ekstrinsik (Abbas, 2013). Dalam penelitian ini, motivasi sukses mahasiswa teknologi olahraga menjadi sangat berlebihan, hal ini tidak sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa 45% motivasi atlet dalam berprestasi berada dalam kategori sedang (Umami & Dewi, 2021). Padahal, motivasi yang berlebihan untuk meraih prestasi akan membuat atlet lebih fokus dalam mencapai cita-cita dan cita-cita.

KESIMPULAN

Hasil temuan peneliti menunjukkan Motivasi instrinsik atlet di G Sport Center berada pada kategori baik. Motivasi eksrinsik atlet di G Sport Center berada pada kategori sangat baik. Motivasi atlet di G Sport Center berada pada kategori sangat baik dengan capaian sebesar 81,6%. Jadi motivasi atlet dalam latihan di G Sport Center termasuk dalam kategori sangat baik. Berdasarkan kesimpulan yang telah di kemukakan di atas, maka saran-saran yang dapat di tujukan kepada: Pelatih renang di G Sport Center, agar dapat mengembangkan pengetahuan dan cara melatih dengan harapan dapat meningkatkan motivasi atlet dalam mengikuti latihan. Atlet agar dapat meningkatkan dan mempertahankan motivasi dalam mengikuti latihan, sehingga dapat memperoleh prestasi yang lebih tinggi lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, Y. 2013. Motivasi Intrinsik, Motivasi Ekstrinsik, Kompetensi Dan Kinerja Guru. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 10(1), 61.
- Andriansyah, F., Afif, U. M., & Purnama, S. 2021. Tingkat Motivasi Anak Usia 9-12 Tahun Dalam Mengikuti Latihan Sepak Bola Saat Pandemi Covid-19. *PODIUM: Siliwangi Journal of Sport Science*, 1(1), 24–28
- Alvionita. 2023. Pembinaan Renang Barracuda's Swimming Club di Kota Malang. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat* - Vol. 03 (01) Mei 2023 - (27-30).
- Amin, b. F., sukur, a., & budiningsih, m. 2021. Kepatuhan protokol kesehatan untuk memulai kembali olahraga renang di masa pandemi covid-19. *Jurnal ilmiah sport coaching and education*, 5(1), 1-11.
- Andri, Gemaini., Argantos., Bafirman. 2021. *Development of swimming sport in tanjung pinang city. 1st international conference on sport sciences, health and tourism (icssht 2019)*. atlantis press.168- 172.
- Argantos, A., & Z, M. H. 2017. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 42–54.
- Arhesa, S. 2019 „Pengaruh latihan push-up dan squat-jump terhadap kecepatan renang gaya bebas pada atlet arhesa swimming club“, *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*, pp. 1025–1029.
- Artanayasa, i. W. 2020. Motivasi atlet club renang di kabupaten badung dalam menjaga kebugaran jasmani pada masa pandemi covid-19. *Jurnal ilmu keolahragaan undiksha*, 8(1).
- Azizah, S. F. 2013. Motivasi Atlet Renang Kelompok Umur II (Usia 13-14 Tahun) di Perkumpulan Renang Marlin Kota Blitar. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- 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.
- Cahyani, F. I., & Marheni, E. 2018. Karakter dan Motivasi Terhadap Prestasi Atlet Usia Muda PASI. *Jurnal Patriot*, 152–159.
- Equata, Z. K., Yusuf, M., & Andayani, T. R. 2013. Hubungan antara Persepsi Atlet Taekwondo Junior pada Program Latihan dengan Motivasi Berprestasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 1(4), Article 4
- Finlay, M. J., Tinnion, D. J., & Simpson, T. 2022. *A Virtual Versus Blended Learning Approach To Higher Education During The Covid-19 Pandemic: The Experiences Of A Sport And Exercise Science Student Cohort*. *Journal Of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 30, 100363.
- Gemaini, 2022. Pengaruh Penerapan Renang Dasar Menggunakan Swimming Coach berbasis Android dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar. *JURNAL SPORTA SAINTIKA* Vol. 7 No. 2 Th. 2022 ISSN: 2502-5651 (Print)|2579-5910.
- Goodyear, V. A., Skinner, B., Mckeever, J., & Griffiths, M. 2023. *The Influence Of Online Physical Activity Interventions On Children And Young People's Engagement With Physical Activity: A Systematic Review*. *Physical Education And Sport Pedagogy*, 28(1), 94–108.
- Hermawan, h. A., & nurmasari, k. 2020. Identifikasi kesulitan belajar renang gaya dada mahasiswa pjkr sl angkatan 2018. *Jurnal pendidikan jasmani indonesia*, 16(1), 18-27.

- Kanaley, J. A., Colberg, S. R., Corcoran, M. H., Malin, S. K., Rodriguez, N. R., Crespo, C. J., Kirwan, J. P., & Zierath, J. R. 2022. *Exercise/Physical Activity In Individuals With Type 2 Diabetes: A Consensus Statement From The American College Of Sports Medicine*. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 54(2), 353–368.
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. 2022. *Sport Psychology And Performance Meta-Analyses: A Systematic Review Of The Literature*. *Plos One*, 17(2), E0263408.
- Mariani, A. M., Marcolongo, F., Melchiori, F. M., & Cassese, F. P. 2019. *Mental skill training to enhance sport motivation in adolescents*. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (5), 1908–1913
- Marpaung, D. R., & Manihuruk, F. 2022. Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Keseimbangan Bermain Bulutangkis. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 5(1), Article 1.
- Muskanan, K. 2015. Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur. *JKAP (Jurnal Kebijakan Dan Administrasi Publik)*, 19(2), 105– 113.
- Nicholls JG, Cobb P, Wood T, Yackel E, Patashnick M. *Assessing students' theories of success in mathematics: Individual and classroom differences*. *J Res Math Educ* 21(2): 109-122, 1990
- Osborn, K. A., Irwin, B. C., Skogsberg, N. J., & Feltz, D. L. 2012. *The Köhler effect: Motivation gains and losses in real sports groups*. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1 (4), 242–253.
- Padli. 2022. *The Effect Of Online-Based Assignment Responses And Student Creativity In PJOK During Pandemic In Rural And Urban Area*. *Jurnal Keolahragaan*, 10 (1), 2022, 127-136.
- Purnomo, E., & Jemaina, N. 2018. Independent Exercise Motivation Analysis (Studi Psikologi Olahraga). *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 99–104.
- Rahayu, E., & Mulyana, O. P. 2015. Hubungan antara Goal-Setting dan Motivasi Berprestasi dengan Prestasi Atlet Renang. <https://ejournal.unesa.ac.id>.
- Sánchez-Miguel PA, Leo FM, Sánchez-Oliva D, Amado D, García-Calvo, T. *The importance of parents' behavior in their children's enjoyment and amotivation in sports*. *J Hum Kinet* 36(1): 169-177, 2013.
- Sari. 2023. *Tarung Derajat Instrumentation Development (Implementation of Learning Digitalization)*. *Proceedings of the Unima International Conference on Social Sciences and Humanities (UNICSSH 2022)*. ASSEHR 698, pp. 968–975, 2023.
- Schneider, K. J., Pierson, J. F., & Bugental, J. F. T. 2014. *The handbook of humanistic psychology: Theory, research, and practice*. Sage Publications.
- Sembiring, dkk. 2022. Pengaruh Variasi Latihan Resistance Band Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada atlet Renang Putra Usia 12-13 Tahun Sailfish Swimming Club Medan Tahun 2021, *Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 21 (1), Januari – Juli 2022: 65 – 73*.
- Sin, t. H. 2019. Efektifitas metode belajar renang dengan bantuan teman untuk meningkatkan kepercayaan diri atlit. *Jurnal aplikasi iptek indonesia*, 3(3), 168-173.
- Sistiasih, V.S. 2020. Peningkatan Penguasaan Teknik Renang Gaya Dada Dengan Metode Pembelajaran Resiprokal. *Creating Productive and Upcoming Sport*

- Education Profesional Hmzanwadi University. *Jurnal Porkes*. Vol.3, No.1, Juni 2020, Hal. 63- 70.
- Susanto, I. H. . 2022. Gambaran Motivasi Berprestasi Dan Frekuensi Latihan Pada Masa Pandemi. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 5(1), 1–7.
- Umami, F. N., & Dewi, R. C. 2021. Motivasi Atlet Tenis Lapangan Pelti Kota Kediri Dalam Mengikuti Latihan Dan Berprestasi Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03).
- Upton, D. E. 2011. *The effect of assisted and resisted sprint training on acceleration and velocity in Division IA female soccer athletes*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(10), 2645–2652
- White SA, Duda JL, Hart S. *An exploratory examination of the parent-initiated motivational climate questionnaire*. *Percept Mot Ski* 75(3): 875-880, 1992.
- Widiastuti, W., & Hamamah, F. 2017. Model Pembelajaran Renang (Fh) Bagi Siswa Prasekolah. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 11(2), 358–368.
- Williams. 2022. *Parent Motivational Climate, Sport Enrollment Motives, and Young Athlete Commitment and Enjoyment in Year-Round Swimming*. *Int J Exerc Sci* 15(5): 358-372, 2022.
- Zawawi, M. A. 2018. Hubungan antara Persepsi Atlet Wushu Sanda Senior pada Program Latihan dengan Motivasi Berprestasi dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Tahun 2019. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 120–132.