

MOTIVASI BERLATIH ATLET KARATE SELAMA PANDEMI COVID-19

Puput Sekar Sari¹

¹Universitas PGRI Palembang

¹sari_puput88@univpgri-palembang.ac.id

Abstract, *This study aims to analyze and describe the motivation for Karate Athletes to do training during the Pandemic Corona Virus Disease (COVID-19). This research uses a descriptive qualitative approach. Data collection techniques through interviews, observation and document search. The results showed that the source of motivation for the Karate Athletes_ to keep practicing at home during the COVID-19 Pandemic was dominant from within themselves. This is also supported by several reasons for athletes to keep practicing, namely the desire to excel at being champions in every match, want to be like his idol athlete and get awards and maintain physical fitness. The role of motivation to train from within the Karate Athletes of FORKI Palembang is very high so that the training process can run well. In training during the Covid-19 pandemic, the role of coaches and parents also affects athletes' motivation to train because during training virtually parents help supervise athletes practicing while the coach evaluates through video calls and video recordings. The research results does conclude that the source of motivation for the karate athletes to keep training during the Covid-19 Pandemic is motivation from within the athlete (internal) with a strong desire to excel their performance. It is needed that the training remains enthusiastic and that the participants are guided to be a champion even with limited time, space, and facilities in practice.*

Keywords: *Motivation, Practice, Covid-19*

Abstrak, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi berlatih atlet karate selama Pandemi *Corona Virus Disease (covid)-19*. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data melalui wawancara, pengamatan dan penelusuran dokumen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sumber motivasi atlet karate Forki kota Palembang 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 karate Forki Palembang sangat tinggi sehingga proses berlatih dapat berjalan dengan baik. Dalam berlatih selama pandemik *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. Kesimpulan hasil penelitian ini yaitu sumber motivasi berlatih atlet karate 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.

Kata Kunci : *Motivasi, Berlatih, Covid-19*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang sering dilakukan oleh manusia secara terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh dengan tujuan menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat, meningkatkan kebugaran jasmani, selain itu ada juga yang menjadikan olahraga sebagai pencapaian prestasi. Olahraga di Indonesia terus berkembang secara pesat. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kalangan masyarakat umum dan instansi-intansi pemerintah melakukan pembinaan olahraga prestasi, sehingga menciptakan atlet-atlet muda yang mampu berprestasi ditingkat nasional dan internasional.

Pada bulan Maret 2020 *WHO* (*World Health Organization*) kasus *COVID-19*, badan kesehatan dunia *WHO* menetapkan penyakit ini sebagai pandemi karena seluruh warga dunia berpotensi terkena infeksi penyakit *COVID-19*. Dengan ditetapkannya status *global pandemic* tersebut, *WHO* sekaligus mengonfirmasi bahwa *COVID-19* merupakan darurat internasional. Artinya, setiap rumah sakit dan klinik di seluruh dunia disarankan untuk dapat mempersiapkan diri menangani pasien penyakit tersebut meskipun belum ada pasien yang terdeteksi. Masa Pandemi *covid-19* kita dihimbau untuk melakukan *physical distancing*, banyak

yang berubah dari cara kita hidup sehari-hari. Tak hanya melakukan proses belajar mengajar, bekerja, dan beribadah di rumah, para atlet dan orang-orang yang gemar berolahraga di luar ruangan juga sangat kecewa. Mereka terpaksa harus membatasi olahraga di pusat kebugaran, atau di arena olahraga lainnya dan memilih olahraga yang tepat. Dengan demikian masyarakat harus selektif melakukan olahraga selama pandemik. Saat seseorang sudah memutuskan akan melakukan olahraga, harus dipastikan aman dari *Covid-19*. Termasuk memilih jenis olahraga. Olahraga ringan yang bisa dinilai aman dan memiliki risiko rendah, misalnya gerakan-gerakan tanpa alat, senam kesegaran jasmani, zumba, yoga, dan lain-lain. (Amoro Reisa, Kompas Online : 2020)

Dunia olahraga menghadapi permasalahan yang cukup kompleks di masa pandemi covid-19. Serangan virus yang hingga kini belum ditemukan vaksinya tersebut berdampak pada penyelenggaraan kompetisi olahraga dan pemusatan latihan baik di daerah maupun di pusat. Semua kejuaraan yang jadwalnya bakal diadakan tahun ini ditunda sampe tahun depan salah satunya PON (Pekan Olahraga Nasional) XX 2020 di Papua, dimana jadwalnya bulan November 2020 di tunda menjadi November 2021. Begitu pun dengan

Puput Sekar Sari

Motivasi Berlatih Atlet Karate Selama Pandemi *Covid-19*

kejuaraan – kejuaraan di daerah ditiadakan. Pada cabang olahraga karate penyelenggaraan kejuaraan dilaksanakan secara virtual tapi hanya nomor KATA (Seni), antusias peserta sangat besar, dilihat dari jumlah pesertamencapai 500 atlit seluruh Indonesia. Peserta membludak dikarenakan atlit rutin latihan tapi libur panjang ikut pertandingan.

Pembinaan prestasi olahraga, diperlukan adanya dukungan berbagai ilmu penunjang lainnya, sebab prestasi atlet ditentukan oleh kualitas latihan, sedangkan latihan yang berkualitas dapat dicapai apabila didukung oleh berbagai ilmu penunjang, salah satunya ilmu psikologi. Hal ini sesuai dengan Irianto, P (dalam Rantoni,dkk : 2016) mengatakan “Prestasi atlit ditentukan oleh kualitas latihan, sedangkan latihan yang berkualitas dapat diperoleh apabila didukung berbagai ilmu penunjang, antara lain psikologis, anatomi, fisiologis, biomekanika, statistik, tes pengukuran, belajar gerak, sejarah ilmu pengetahuan, sosiologi, kesehatan olahraga dan ilmu gizi”.

Berdasarkan pendapat diatas bahwa dalam mencapai prestasi atlet diperlukan latihan yang terprogram dan dapat diperoleh dari dukungan ilmu penunjang salah satunya seperti ilmupsikologi. Aspek psikologi ini sangat berpengaruh terhadap keinginan atlet dalam mengikuti jadwal latihan,

sekalipun atlet tersebut telah memiliki fisik yang kuat dan tehnik yang baik namun jikakurangnya dorongan atau motivasi untuk berlatih secara teratur hasilnya seringkalitidak sesuai harapan, atlet yang mempunyai keterampilan yang baik, akan tetapi tidak adakemauan untuk berlatih, atlet tersebut biasanya akan mengalami suatu kegagalandalam pencapaian prestasi nya. Oleh karena itu, idealnya prestasi hanya dapat dicapaidengan berlatih dan didukung oleh motivasi atlet itu sendiri.

Motivasi merupakan sebuah dorongan, keinginan atau pun minat yang begitu besar di dalam diri kita, untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Adanya motivasi akan membuat individu berusaha sekuat tenaga untuk mencapai tujuan yang diinginkannya. Seseorang yang memiliki motivasi tinggi akan memberikan dampak yang positif bagi kehidupannya. Tingginya motivasi tersebut akan mengubah sikap dan perilakunya, dalam menggapai cita-cita dan menjalani hidup dengan lebih baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Guthrie (dalam Prabowo.B.Y: 2016) motivasi pada dasarnya adalah kondisi mental yang mendorong dilakukannya suatu tindakan dan memberikan kekuatan yang mengarah kepada pencapaian kebutuhan, memberikan kepuasan, ataupun mengurangi ketidak seimbangan.

Puput Sekar Sari

Motivasi Berlatih Atlet Karate Selama Pandemi *Covid-19*

Menurut Harsono (1988:250) “Motivasi memiliki 2 fungsi yaitu motivasi ekstrinsik dan motivasi intrinsik. Motivasi ekstrinsik berfungsi karena adanya rangsangan dari luar diri seseorang. Sedangkan motivasi intrinsik berfungsi karena adanya dorongan-dorongan yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri”. Atlet semangat latihan karena ada dorongan dari dalam dirinya dan dari orang-orang sekitarnya. Jadi motivasi dapat dikatakan memegang peranan yang sangat penting dalam mengikuti rutinitas latihan.

Latihan dapat diartikan sebuah proses pengulangan kegiatan fisik yang disusun secara sistematis, dengan adanya peningkatan beban berupa stimulus (rangsangan) yang nantinya bisa diadaptasi oleh tubuh, melalui pendekatan ilmiah yang berdasar pada prinsip-prinsip latihan untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh dan kualitas psikis. Sejalan dengan pengertian diatas Harsono (2017:49) mengemukakan bahwa “tujuan training, tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu

(a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental.

Karate adalah seni beladiri yang berasal dari Okinawa Jepang, beladiri ini pertama kali disebut “Tote” yang berarti seperti “Tangan China”. Karate terdiri atas dua kanji, yang pertama ‘Kara’ berarti kosong dan ‘Te’ berarti tangan, jadi karate adalah tangan kosong. Bermanhot (2014:1). Menurut Yulivan (2012: 14) akhiran do pada Karate-do memiliki makna jalan atau arah. Suatu filosofi yang diadopsi tidak hanya karate tetapi kebanyakan seni beladiri Jepang seperti kendo, judo, kyudo, aikido dan lain-lain. Beladiri karate adalah olahraga yang memaksimalkan senjata manusia seperti tangan, kaki. Olahraga bela diri karate tidaklah mengenal usia, jenis kelamin dan latar belakang. Olahraga beladiri karate dapat dilakukan siapa saja tanpa ada syarat yang membatasi untuk setiap orang. Muhajir (dalam Faradita,dkk : 2019). Untuk mendapatkan prestasi secara maksimal seorang atlet karatedituntut untuk menguasai kihon (teknik dasar) dalamkarate. Ihsan (2019). Hal ini sesuai dengan pernyataan Bermanhot (dalam Annaningdyas: 2016) teknik karate terbagi menjadi tiga bagian utama yaitu; (1) Kihon, yaitu teknik-teknik dasar karate seperti teknik memukul, menendang, dan menangkis; (2) Kata, yaitu latihan jurus; (3)

Puput Sekar Sari

Motivasi Berlatih Atlet Karate Selama Pandemi *Covid-19*

Kumite, yaitu latihan tanding atau pertarungan.

Federasi Olahraga Karate-do Indonesia (FORKI) Pengcab Kota Palembang adalah wadah organisasi yang menghimpun atlet karate dengan minat dan bakat yang tinggi. Atlet-atlet itu akan dikembangkan agar potensinya makin terarah. Ini memerlukan sebuah proses dengan menggunakan berbagai tolok ukur sehingga calon atlet yang masuk dan diterima sebagai atlet binaan FORKI Palembang merupakan atlet yang dihasilkan dari kompetisi dan seleksi yang ketat serta terencana, teratur, dan berkelanjutan. Seiring dengan pengembangan sistem pembinaan olahraga di Sumatera Selatan yang mengharuskan tiap Pengprov cabang olahraga membentuk suatu wadah pembinaan atlet. Pembinaan yang melibatkan unsur pemerintah daerah, dalam hal ini Dinas Kepemudaan dan Olahraga Kota Palembang, KONI Provinsi Sumatera Selatan, KONI Kota Palembang dan Pengurus Provinsi Cabang Olahraga. Dengan demikian, dalam proses penyelenggaraannya unsur-unsur yang terlibat dalam struktur organisasi tersebut dapat melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya sesuai dengan fungsi organisasi masing.

Pandemi *Covid-19* membawa keprihatinan pada pemusatan latihan atlet karate khususnya Forki Kota

Palembang. Kondisi paling berat dialami oleh atlet yaitu latihan di rumah masing-masing melalui virtual dengan pelatih didampingi orang tua di rumah. Selain belum terbiasa latihan melalui virtual, atlet juga terkendala akses internet dan metode latihan yang terbatas, hal ini yang menyebabkan atlet malas latihan pada masa pandemi *covid-19*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, karena data yang didapatkan merupakan fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek. Teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis bersifat induktif/kualitatif dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari generalisasi. Sesuai dengan masalah yang telah disampaikan, maka penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif, dimana suatu penelitian berusaha menggambarkan dan menafsirkan suatu data-data, peristiwa-pristiwa dan kejadian serta gejala (fenomena) yang ada pada masa sekarang. Penelitian deskriptif ini bertujuan untuk melukiskan atau menggambarkan sejumlah variabel yang berkenaan dengan masalah yang akan diteliti, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan bagi semua pihak yang melakukan latihan karate di rumah pada masa Pandemi

Puput Sekar Sari

Motivasi Berlatih Atlet Karate Selama Pandemi *Covid-19*

Covid-19 dan bahan masukan bagi pengembangan olahraga dalam masyarakat.

Rancangan penelitian ini adalah rancangan yang bersifat untuk mengetahui dan menjelaskan motivasi berlatih atlet karate Forki Palembang pada masa Pandemi *Covid-19*. Pelaksanaan penelitian ini menggunakan metode observasi dan wawancara. Populasi merupakan keseluruhan dari objek yang akan diteliti. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet dan pelatih karate binaan Forki Palembang yang berjumlah 20 orang.

Subjek atau Informan penelitian ini adalah atlet dan pelatih karate binaan Forki Palembang. Pemilihan informan dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih *representative*. Adapun data primer diambil langsung dari informan penelitian melalui wawancara tentang motivasi berlatih atlet karate binaan Forki Palembang. Data sekunder yaitu data tambahan atau data pendukung yang diperoleh melalui informasi pelatih, penulisan dokumentasi, buku dan laporan yang terkait dengan motivasi atlet karate binaan Forki Palembang. Sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata dan tindakan, selebihnya

adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain. Berkaitan dengan hal itu pada bagian ini jenis datanya terdiri dari kata-kata dan tindakan, sumber data tertulis, foto dan statistik. Data primer diperoleh dari pelatih dan atlet karate binaan Forki Palembang. Sementara data sekunder diperoleh dari dokumen-dokumen. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah pedoman wawancara yang mendalam sesuai dengan permasalahan yang diteliti.

Observasi yang dilakukan peneliti dengan melakukan pengamatan secara langsung, bagaimana motivasi latihan atlet karate binaan Forki Palembang. Selanjutnya data dan informasi tersebut dideskripsikan dalam bentuk temuan penelitian. Dari hasil penemuan ini kemudian dianalisa dengan cara membandingkan dengan teori-teori, berdasarkan hasil analisa ini ditarik suatu kesimpulan dari hasil penelitian. Konsep yang digunakan untuk menganalisa data penelitian ini adalah bagaimana motivasi berlatih atlet karate binaan Forki Palembang, hingga bisa didapatkan data penelitian yang lengkap dan dapat dijadikan acuan untuk berikutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 10 orang responden dan 2

Puput Sekar Sari

Motivasi Berlatih Atlet Karate Selama Pandemi *Covid-19*

significant other. 10 subjek penelitian merupakan atlet karate binaan Forki Palembang, sedangkan *significant other* adalah pelatih Forki Palembang yang diharapkan cukup mengetahui latar belakang subjek.

Tabel 1. Subjek Penelitian

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	USIA
1	Andi Tiara	Perempuan	20 Tahun
2	M. Al Fathsyah	Laki-laki	20 Tahun
3	Nabilla Dwi.P	Perempuan	18 Tahun
4	Putra Nanda	Laki-laki	21 Tahun
5	M. David	Laki-laki	20 Tahun
6	M.Vernanda Yeza	Laki-laki	22 Tahun
7	Khairudin	Laki-laki	20 Tahun
8	Diana Tiara	Perempuan	18 Tahun
9	Harun Firmansyah	Laki-laki	17 Tahun
10	Della Dwi	Perempuan	18 Tahun

Hasil wawancara dengan atlet karate binaan Forki Palembang. Wawancara yang telah dilakukan dengan atlet karate Forki Palembang yang berjumlah 10 orang. Berdasarkan hasil wawancara tentang motivasi berlatih atlet karate selama masa pandemik *Covid-19*, diperoleh data bahwa para atlet tetap giat berlatih selama pandemik *Covid-19* karena ingin berprestasi seperti atlet idola nya, Pernyataan ini didominasi oleh atlet putri. Rata-rata atlet putri mengidolakan karateka dari Bali yang bernama Cok Istri, atlet tersebut merupakan atlet karate peraih medali perunggu di Asian Games 2018, sedangkan pernyataan atlet putra yaitu

ingin menjadi juara karena ingin mendapatkan hadiah dan penghargaan.

Secara keseluruhan sumber motivasi berlatih atlet karate berasal dari dalam diri atlet itu sendiri dan diikuti dengan keinginan menjadi seperti atlet idola nya serta mendapatkan penghargaan dan hadiah. Temuan penelitian mengenai motivasi berprestasi atlet karate Forki Palembang diperoleh gambaran bahwa motivasi ingin berprestasi sangat kuat terlihat dari semangat mereka menjalankan program latihan walaupun dia masa pandemik *Covid-19* sekarang ini. Target yang ingin dicapai atlet, yaitu target jangka panjang karena untuk tahun ini tidak ada event resmi dari PB. Forki, nantinya target capaian ini dapat dijadikan sebagai tolak ukur atlet untuk terus meningkatkan prestasinya.

Alasan atlet tetap berlatih di masa Pandemi *Covid-19* adalah keinginan untuk menjadi seorang juara, mengenai juara ada beberapa target yang ingin mereka capai, peneliti mendapatkan penemuan yaitu beragamnya landasan dalam memilih target, yaitu landasan yang berasal dari pilihan orang tua, pelatih, ingin lebih tinggi dari target sebelumnya dan semampu kemampuan saja. Sebenarnya dominan atlet memiliki landasan yang kuat untuk berprestasi. Namun kadang atlet-atlet hanya sekedar latihan saja tanpa mengetahui

Puput Sekar Sari

Motivasi Berlatih Atlet Karate Selama Pandemi *Covid-19*

peningkatan secara teknik, fisik dan taktik. Sehingga peningkatan kemampuan atlet tidak terpantau.

Peran pelatih bagi atlet dalam proses berlatih Selama Pandemi *Covid-19*, Pelatih berperan sebagai pihak yang berkontribusi dalam pencapaian prestasi atlet. Berikut deskripsi hasil wawancara dengan pelatih yaitu jadwal latihan tidak seperti biasa nya, kalau sebelum pandemi latihan setiap hari sekarang latihan seminggu 3 kali dengan waktu latihan 2-3 jam dalam sehari mulai dari jam 15.00 – 18.00 wib dengan pantauan pelatih melalui aplikasi video dan di dampingi orang tua di rumah. Pengurangan jadwal latihan dikarenakan kebutuhan kuota internet yang lumayan besar untuk menggunakan aplikasi ini. Di kondisi Pandemi *Covid-19* sekarang ini atlet karate Forki Palembang berlatih secara virtual, pelatih memberi materi latihan berdasarkan program latihan yang telah disusun di awal tahun, pelatih memantau latihan melalui *Video call* dan *Zoom Meeting* lalu mengevaluasi melalui rekaman video. Adapun materi latihan yang dilakukan atlet secara virtual yaitu, tehnik dan fisik karena keterbatasan sarana dan prasarana jadi beberapa materi latihan ada yang dimodifikasi misalnya pada nomor Kata (seni) tidak bisa melakukan gerakan kata secara *full* jadi harus di potong jadi beberapa gerakan. Di nomor

kumite (tarung) juga begitu tidak bisa latihan berpasangan jadi atlet menghadap ke dinding seolah-olah dindinga adalah lawan nya. Motivasi atau dorongan yang diberikan pelatih berupa himbauan berupa ajakan agar atlet giat berlatih, memperbaiki tehnik seperti menambah power dan kecepatan saat memukul dan menendang.

Semangat atlet yang peneliti temukan saat wawancara bersama pelatih yaitu semangat atlet saat latihan beragam, ada yang memiliki semangat tinggi untuk latihan di saat simulasi. Saat latihan fisik beberapa atlet memperlihatkan sikap malas atau melakukannya dengan asal-asalan. Hal ini didominasi oleh atlet putri yang sudah enggan lagi untuk melatih meningkatkan kemampuan fisiknya. Atlet putri ini beranggapan bahwa fisik bukan hal penting dalam olahraga karate.

Forki Palembang rutin mengikutsertakan atlet-atletnya dalam berbagai kompetisi baik tingkat daerah maupun nasional, walaupun kadang pendanaan tidak 100% dibantu Forki Palembang.

Dukungan dari orang tua atlet yang disampaikan pelatih untuk dukungan moral dapat dilihat dengan perlengkapan yang atlet gunakan serta suplemen atlet dapat terpenuhi. Namun, untuk dukungan moral dari orang tua atlet pelatih mengungkapkan

Puput Sekar Sari

Motivasi Berlatih Atlet Karate Selama Pandemi *Covid-19*

sangat minim dan sulit untuk di pantau. Hal ini disebabkan karena orang tua atlet mempunyai kesibukan masing-masing sehingga pelatih dan orang tua atlet jarang berkomunikasi, jadi pelatih sulit untuk memantau besar-kecilnya dukungan moril yang diberikan orang tuaterhadap atlet.

Hasil wawancara dengan pelatih mengungkapkan bahwa dukungan dari pengurus FORKI dan Pengurus KONI Kota Palembang barusebatas dukungan sarana (lapangan). Dukungan yang sifatnya uang keduapengurus ini tidak bisa berbicara banyak. Dalam anggaran yang disediakan hanya untuk memberangkatkan atlet kesatu pertandingan. Selama ini para atlet mengikuti pertandingan ke luar daerah menggunakan anggaran pribadi untuk biaya akomodasi sedangkan biaya pendaftaran merupakan dana Koni dan Forki kota Palembang. Jadi setiap ada kejuaraan yang diikuti selalu terkendala masalah ekonomi (uang).

Survei lapangan sebagai penguat atau pembanding dari data sebelumnya yaitudata yang diperoleh melalui wawancara. Berikut deskripsi hasil survei lapanganyang dilakukan selama 7 kali dan 7 tempat survey, 5 rumah atlit dan 2 rumah pelatih, 5 atlet lainnya wawancara melalui via *Whatsapp*, Adapun temuan saat survei yang terkait dengan motivasi internal sebagai berikut atlet putri lebih disiplin

mengenai jadwal latihan, sebelum jam latihan mereka sudah mempersiapkan alat latihan dan handphone untuk komunikasi dengan pelatih. Sedangkan atlet putra kurang disiplin pada jadwal latihan, mereka persiapan untuk latihan menunggu instruksi dulu bukan berdasarkan ide mereka sendiri. Peneliti amati secara keseluruhan atlet putra maupun putri mempunyai peralatan karate lengkap dari baju (*Tegi*), *hand protector*, *skin and foot protector*, *sabuk*, *chest protector* dan *gumshield*. Selain latihan wajib bersama pelatih 3 kali seminggu, atlet ada latihan tambahan yaitu berupa *jogging* dan *Flexibility*.

Pada saat pengamatan berlangsung, peneliti melihat atlet putra yang lebih dominan mengikuti instruksi pelatih dan menjalankan program latihan dengan tekun dan semangat, sedangkan atlet putri mengikuti instruksi pelatih tapi kurang semangat dalam menjalankan program latihan. Atlet selama latihan di rumah tidak terlalu semangat. Hal ini disebabkan karena atlet bosan latihan di rumah dengan kondisi latihan sendiri, tidak ada teman untuk simulasi, yang biasanya latihan berpasangan, kini hanya berhadapan dengan dinding. Selama pengamatan berlangsung, hanya sesekali atlet bercerita mengenai pertandingan terkini atau pemain yang diidolakan. Pertandingan terkini yang diceritakan

Puput Sekar Sari

Motivasi Berlatih Atlet Karate Selama Pandemi *Covid-19*

atlet mengenai kejuaraan karate virtual, kejuaraan ini dilaksanakan secara online melalui pengiriman video dan via *Zoom Meeting* dan yang di pertandingan hanya nomor Kata (seni). Selama Pandemi *Covid-19* banyak perubahan aktivitas yang terjadi pada atlet, biasanya latihan dilakukan di dojo sekarang latihan di rumah, kegiatan latihan fisik yang tiap minggu di lakukan di stadion jakabaring sekarang ditiadakan, biasanya sebulan sekali simulasi kini sudah 5 bulan tidak ada simulasi. Hal ini terjadi karena seluruh kegiatan masyarakat khususnya olahraga harus mengikuti aturan pemerintah yaitu *physical distancing*.

Sarana dan prasarana latihan yang dimiliki oleh Forki Palembang yang peneliti amati tergolong baik. Terutama matras dan target (*Pading*). Tetapi fasilitas tersebut, saat ini tidak bisa dipakai karena atlet melakukan latihan di rumah masing-masing. Ragam latihan yang diberikan oleh pelatih bervariasi dengan memanfaatkan alat seadanya di rumah atlet dan dengan tempat latihan yang terbatas. Latihan secara virtual lebih kearah pembentukan *power*, *speed*, reaksi dan kordinasi serta perbaikan tehnik.

Program latihan merupakan pedoman yang telah disusun untuk diterapkan pelatih kepada atlet. Hal ini merupakan landasan penting bagi

pelatih untuk menyalurkan bakat atlet agar menjadi juara. Selama peneliti melakukan wawancara, motivasi yang diberikan pelatih keatlet berupa himbauan-himbauan. Himbauan di sini berupa ajakan agar atletmenambah *power* saat melakukan pukulan, kecepatan saat melakukan tendangan dan reaksi saat melakukan gerakan *counter attack*, meningkatkan repetisi serangan dsb, di saat para atlet sudah mulaikelelahan. Motivasi berikutnya berupa himbauan agar serangan yangdilakukan lebih terarah dan cepat reaksi nya.

Pembinaan prestasi sebelum pandemik *Covid-19* berjalan baik, pelatih selalu mengevaluasi atlet tiap satu bulan sekali melaksanakan simulasi, hal ini dilakukan untuk melihat perkembangan atlet, baik peningkatan dari segi tehnik maupun fisik, dengan kondisi sekarang ini simulasi ditiadakan tetapi pelatih tetap mengevaluasi tetapi melalui rekaman video. Dukungan dari orang tua merupakan faktor penting dalam proses kelancaran atlet menuju prestasi tertinggi. Dukungan ini tidak mutlak dalam bentuk uang ataubenda namun juga dalam bentuk moril. Kedua pelatih mengungkapkan bahwaratarata untuk dukungan berupa benda atau uang bisa dikatakan baik. Dapatdilihat dengan perlengkapan yang atlet gunakan dapat terpenuhi, namun, untuk dukungan moril dari

Puput Sekar Sari

Motivasi Berlatih Atlet Karate Selama Pandemi *Covid-19*

orang tua atlet pelatih mengungkapkan sangat minim dan susah untuk di pantau. Hal ini disebabkan karena kesibukan orang tua masing-masing atlet jadi susah untuk memantau besar-kecilnya dukungan moril yang diberikan orang tua atlet.

Tabel 2. *Significant Other*

NO	NAMA	USIA	JENIS KELAMI N	JABATA N
1	ADHIGUNA	42	LAKI- LAKI	PELATIH
2	INA SUPAR	53	PEREMPU AN	PELATIH

Pembahasan

Penelitian ini untuk mengetahui tentang sumber motivasi dan peran motivasi yang bersumber dari diri sendiri dan luar diri untuk berlatih bagi atlet karate binaan Forki Palembang. Berikut ini pembahasan dari kedua tujuan penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian dan wawancara peneliti dengan atlet karate binaan Forki Palembang sebagai informan yang dilakukan secara virtual melalui aplikasi Whatsapp, mengungkapkan bahwa motivasi berlatih atlet karate Forki Palembang. Berdasarkan dari sudut sumber yang menimbulkannya motivasi dibagi menjadi dua macam motivasi yaitu motivasi intrinsik dan motivasi

ekstrinsik. “Motivasi intrinsik terjadi bila motivasi tersebut bersumber dari dalam diri sendiri. Sedangkan motivasi ekstrinsik terjadi bila dorongan bertindak datang dari luar dari seseorang.” H.J.S Husdharta (dalam Faradita, dkk : 2019). Motivasi yang bersumber dari dalam diri atlet itu sendiri mendominasi dalam penelitian ini. Dari 10 orang yang diwawancarai 8 orang (80%) atlet termotivasi untuk berlatih olahraga karate berasal dari diri sendiri (motivasi instrinsik). Motivasi instrinsik atlet berdasarkan keinginan untuk berlatih selama Pandemi *Covid-19* yaitu selain menjadi juara di setiap kompetisi dan membuat bangga orang tua, menjaga kondisi fisik serta mempertahankan tehnik juga merupakan motivasi instrinsik informan.

Saat wawancara berlangsung ternyata jawaban dari semua informan alasan mereka termotivasi untuk berlatih yaitu ingin juara di event daerah maupun nasional nanti setelah pandemi *Covid-19* berakhir demi mendapatkan *reward* berupa uang pembinaan dan penghargaan. Hal ini memiliki kepuasan tersendiri bagi atlet yang peneliti wawancarai. Dorongan yang bersumber dari luar diri atlet (motivasi eksternal) yang juga mempengaruhi semangat atlit untuk berlatih dirumah selama Pandemi *Covid-19* yaitu dorongan dari orang tua yang selalu memberi semangat

Puput Sekar Sari

Motivasi Berlatih Atlet Karate Selama Pandemi *Covid-19*

serta dukungan dan bimbingan dari pelatih walaupun secara virtual melalui Aplikasi *Whatsapp*.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Nursalim (dalam Putra dan Jhony Hendra: 2017) yang mengungkapkan bahwa “motivasi adalah suatu proses untuk menggiatkan motif atau motif-motif menjadi tindakan atau perilaku untuk memenuhi kebutuhandalam mencapai tujuan”. Harsono dalam Hotliber (2015:79) Istilah motivasi mengacu kepada proses proses yang bermaksud untuk mendorong orang untuk bereaksi atau tidak bereaksi dalam berbagai situasi. Jadi dengan adanya motivasi dari dalam dan luar diri, atlet akan terdorong untuk terus berlatih agar kemampuan fisik, tehnik, taktik dan mental nya terus meningkat. Berdasarkan hasil penelitian bahwa latihan secara mandiri di rumah selama masa Pandemi *Covid-19* berjalan baik karena didukung dengan program latihan dari pelatih, walaupun terkendala padasarana dan prasarana. Pernyataan ini berdasarkan observasi lapangan dimana pelatih mampu memberikan program latihan ke peneliti.

Peran seorang pelatih sangatlah penting bagi atlit untuk menjalankan proses latihan. Hasil dari observasi lapangandan wawancara pelatih (ekternal) sebagian besar data yang diperoleh telah menunjukkan bahwa

pelatih sudah mendukung dengan baik motivasi berlatihyang dimiliki atletnya pada masa Pandemi *Covid-19* namun ada beberapa tidak direspon baik oleh atlet. Anggapan di atas berdasarkan lima kriteria pertanyaan saat wawancara, menunjukkan pelatih sudah mendukung prestasi atlet. Kelima kriteria pertanyaan mengenai kesiapan waktu latihan secara virtual, metode latihan yang diterapkan secara virtual, upaya pelatih dalam memotivasi atlet untuk tetap berlatih selama pandemic *Covid-19*, semangat atlet saat latihan dan dukungan Pengcab Forki kota Palembang dalam pertandingan. Seluruhnya sudah dijalani oleh pelatih, tetapi tidak semua terlaksana dengan baik dikarenakan ada faktor eksternal yang tidak bisa diawasi secara langsung oleh pelatih. Faktor eksternal tersebut berupa aktivitas atlet selama di rumah pada masa pandemic *covid-19* yang berakibatkelelahan bagi atlet dan latihan secara virtual selama pandemic *Covid-19*.

Dua kriteria bentuk dukungan untuk atlet dalam berlatih selain pelatih adalah dukungan dari orang tua serta pengurus KONI dan Forki kota Palembang. Bentuk dukungan orang tua seperti memfasilitasi kebutuhan latihan atlit seperti baju, sepatu, perlengkapan karate dan dukungan moril yang sangat optimal karena selama pengamatan latihan dirumah

Puput Sekar Sari

Motivasi Berlatih Atlet Karate Selama Pandemi *Covid-19*

orang tua bisa melihat dan memantau atlet secara langsung. Dari pengurus Forki dan KONI kota Palembang mendukung hanya sebatas penyediaan lapangan. Untuk dana akomodasi bagi atlet selama Pelatda (pelatihan daerah) belum terpenuhi dengan optimal. Hasil wawancara dan observasi yang dilakukan dua kriteria terakhir ini cukup berarti untuk mempengaruhi motivasi atlet dikarenakan latihan di rumah butuh dukungan yang besar dari orang tua dan maksimalnya proses latihan dibutuhkan fasilitas yang baik.

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa keterangan yang di dapatsaat wawancara bersama atlet sejalan dengan data yang diperoleh saat wawancara bersama pelatih dan melalui observasi lapangan. Yangmana saat wawancara bersama atlet, atlet begitu termotivasi untuk tetap berlatih di rumah selama masa Pandemi *Covid-19*. Saat wawancara bersama pelatih, pelatih sudah berupaya memotivasi atlet untuk berlatih dan memberikan program latihan, hanya saja pelatih mengalami kendala sedikit yaitu tidak bisa memantau secara langsung atlet berlatih. Hasil observasi lapangan menunjukkan bahwa kinerja atlet dan pelatih saat latihan sudah maksimal walaupun latihan melalui virtual.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Usman Syaifulloh dengan judul “Motivasi Berprestasi Pada Sang Juara

Karate Surakarta” mengungkapkan Dorongan individu untuk menang akan bertambah ketika sudah menetapkan target, prinsip yang di pegang dan ada rasa tanggung jawab tanggung jawab atas beban yang di berikan, untuk mencapai hal tersebut individu juga harus memiliki cara ataupun mampu mengetahui langkah yang harus di tempuh untuk mempermudah langkah yang di tempuh.

Penelitian yang telah dilakukan Ghazali Indra Putra dan Jhony Hendra dengan judul “Analisis Motivasi Atlet Bulutangkis di Kabupaten Bungo” pada pembahasan menunjukkan peran motivasi dari diri atlet bulutangkis kabupaten Bungo pada PB BS dan PB TBS yang tinggi tidak dapat berjalan dengan baik untuk meraih prestasi, dikarenakan peran pelatih, orang tua dan pihak terkait tidak dapat mendukung secara penuh proses atlet saat latihan hingga pertandingan. Pelatih dari kedua klub tidak bisa mendukung sepenuhnya karena tidak adanya program latihan khusus per kelompok usia baik itu jangka pendek dan jangka panjang. Dukungan dari orang tua atlet mayoritas sebatas melengkapi peralatan latihan atlet. Pihak KONI, PBSI Bungo dan pihak swasta tidak terlalu mendukung, karena dana yang ada tidak sanggup mendukung atlet di setiap kejuaraan nya.

Puput Sekar Sari

Motivasi Berlatih Atlet Karate Selama Pandemi *Covid-19*

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, simpulan laporan akhir penelitian ini sebagai berikut. (1) Sumber-sumber motivasi atlet karate Forki kota Palembang untuk tetap berlatih dirumah selama Pandemi *Covid-19* dominan berasal dari dalam diri sendiri (motivasi intrinsik). Salah satu alasan berlatih yaitu keinginan untuk berprestasi menjadi juara disetiap pertandingan. (2) Peran motivasi dari diri atlet karate Forki Palembang sangat tinggi dapat berjalan dengan baik untuk meraih prestasi. Karena peran pelatih, orang tua dan pihak terkait mendukung proses atlet berlatih selama Pandemi *Covid-19*. Kontribusi pelatih sudah maksimal memberikan program latihan dan memantau atlet berlatih melalui *Video Call Whatsapp* dan rekaman video. Dukungan dari orang tua melengkapi peralatan latihan dan memantau atlet berlatih dirumah selama Pandemi *Covid-19*. Pihak KONI dan Forki Palembang cukup mendukung, walaupun hanya menyediakan sarana dan prasarana.

DAFTAR PUSTAKA

Annaningdyas, Rosalita. 2016. "Pengaruh Latihan Box Skip terhadap Power Otot Tungkai

- Peserta Ekstrakurikuler Karate di SMP N 1 Kalasan Sleman",
Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
Arikunto, Suharsimi, 1991. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
Bermanhot. (2014). *Latihan dan Melatih Karateka*. Yogyakarta: Griya Pustaka
Faradhita, dkk. 2019. *Motivasi Mahasiswa dalam Mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa Beladiri Karate Di Universitas PGRI Semarang*.
Harsono. (2017). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung.
Harsono. dkk. (1991). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Diterbitkan atas kerjasama ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi dalam Choaching*. Jakarta: Tambak Kusuma Husdarta.
Hotliber Pangondian. 2015. *Pembelajaran Kihon Dalam Olahraga Beladiri Karate*.
Hotliber Pangodan. 2015. *Profil Kondisi Fisik dan Motivasi Berprestasi Atlet Karate Sumut Persiapan Pra PON Tahun 2015*.
Ihsan, Nurul. 2019. *The Effect of Limb Length on Speed of Mawashi Geri Kick in Karate Kumite for Adult*.
Kompas.com (2020, 17 Juni). *Ini olahraga yang disarankan gugus tugas selama pandemic Covid-19*.
Permatasari, Intan. 2019. "Pengaruh Latihan Agility Ladder Terhadap

Puput Sekar Sari

Motivasi Berlatih Atlet Karate Selama Pandemi *Covid-19*

- Peningkatan Kelincahan dalam PermainanFutsal”.
- Prabowo, B. (2016). Pengaruh latihan bench press dan motivasi terhadap kemampuan tolak peluru. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 135 - 144.
- Putra. I Ghazali dan Jhony Hendra. 2017. Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis di Kabupaten Bungo.
- Rantoni, dkk. 2015. Motivasi Berlatih Atlet UKM Kempo Unsyiah Tahun 2015.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, CV.
- Syaifulloh, Usman. (2019). “Motivasi Berprestasi Pada Sang Juara Karatesurakarta.”.
- Yulivan, Ivan. 2012. *The Way of Karate-Do*. Jakarta : Mudra.