



Hubungan Motivasi Latihan dengan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Andaleh Fc Kabupaten Tanah Datar

Deded Novrizal, Pitnawati, Arsil, Muhammad Arnando

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
novrizaldeded@gmail.com, pitnawati@fik.unp.ac.id, arsilfik@gmail.com, 171050@fik.unp.ac.id

Kata kunci : **Motivasi Latihan, Kondisi Fisik**

Abstrak : Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui motivasi latihan dan kondisi fisik atlet sepakbola Andaleh Fc. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Adapun populasi dari penelitian ini adalah atlet sepakbola Andaleh yang berjumlah 70 orang dan sampel 15 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket dan dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Korelasi Product Moment. Berdasarkan hasil penelitian diketahui adanya hubungan antara motivasi latihan dengan kondisi fisik dibuktikan dengan perolehan $r_{xy} = 0,1582$. Kemudian dilakukan uji t dan diperoleh $t \text{ hitung} > t \text{ tabel} = 0,5782 > 0,514$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa, ada hubungan antara Motivasi Latihan dengan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Andaleh Fc Kabupaten Tanah Datar.

Keywords : **Exercise Motivation, Physical Condition**

Abstract : *the purpose of this study was to determine the training motivation and physical condition of Andaleh Fc football athletes. The method in this study uses quantitative research methods. The population of this study is Andaleh football athletes, totaling 70 people and a sample of 15 people. Data collection techniques used in this study are questionnaires and documentation. The data analysis technique in this study uses Product Moment Correlation. Based on the results of the study, it is known that there is a relationship between exercise motivation and physical condition as evidenced by the acquisition of $r_{xy} = 0.1582$. Then the t test was performed and obtained $t \text{ count} > t \text{ table} = 0,5782 > 0,514$, so H_0 is rejected and H_a is accepted. This shows that there is a relationship between Exercise Motivation and the Physical Condition of Andaleh Fc Football Athletes in Tanah Datar Regency.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian yang integral dari warisan kebudayaan manusia yang digemari oleh banyak orang, baik sebagai pelaku maupun sebagai penggemar (Nirwandi, 2017). Dengan melakukan olahraga akan dapat membantu pertumbuhan badan, dan perkembangan pribadi untuk mengatasi ketegangan yang dialami serta memahami nilai-nilai kehidupan manusia yang sangat berhar. Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 20 Ayat 3 yang

berbunyi: "Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan. Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang terdiri dari sebelas pemain. Sepakbola adalah permainan yang sangat populer, karena permainan sepakbola sering dilakukan oleh anan-anak, orang dewasa maupun orang tua. Permainan sepakbola memerlukan dasar kerjasama antar sesama anggota tim, sebagai salah satu ciri khas dari permainan

sepakbola. Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik dan benar, para pemain harus memiliki kondisi fisik, teknik, dan taktik yang bagus. Dengan demikian pembinaan tersebut dilakukan dengan latihan yang baik, sebab tujuan dari latihan itu adalah prestasi. "Dalam mencapai sebuah hasil usaha yang dilakukan untuk mendapatkan suatu prestasi, tidaklah semudah yang dibayangkan. Terkadang seseorang atau individu untuk mencapai sebuah prestasi diperlukan usaha yang cukup besar bergantung dari kondisi yang terjadi. Kondisi yang terjadi tersebut sering atau kerap diartikan sebagai faktor-faktor yang terjadi dikehidupan sekitar"(Syafitri, 2022). Untuk mencapai prestasi puncak itu banyak faktor yang mempengaruhi, yaitu teknik, taktik, kondisi fisik, dan motivasi. Untuk meraih prestasi olahraga yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik. "Apabila kondisi fisik seseorang atlet baik, maka atlet akan dapat latihan dengan baik sesuai dengan yang diharapkan. Apabila atlet mengalami kelelahan, maka akan dapat mempengaruhi motivasi latihan atlet, sehingga atlet tidak akan dapat latihan dengan baik mengikuti arahan yang diberikan"(Sepriadi, 2017)

"Kondisi fisik yang baik merupakan faktor utama yang dimiliki oleh atlet, agar bisa melakukan aktifitas yang maksimal"(Hardiansyah, 2018). Untuk mencapai kondisi fisik yang baik itu tentu ada faktor pendukung, salah satunya yaitu motivasi. "Motivasi itu merupakan daya dorong seseorang untuk melakukan sesuatu guna mencapai tujuan tertentu" (Atwi & Firdaus, 2020). Seorang atlet akan latihan dengan baik apabila ada faktor pendorong

berupa motivasi. Motivasi menimbulkan insentitas bertindak lebih tinggi. Terjadi suatu usaha merangsang kemampuan atlet untuk bertindak khususnya dalam hal latihan yang dikarenakan adanya keinginan untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Berdasarkan observasi yang penulis lihat pada saat latihan atlet sepakbola Andaleh Fc, penulis melihat masih rendahnya motivasi atlet saat melakukan latihan kondisi fisik. Banyak factor penyebabnya salah satunya adalah program latihan yang belum terlaksana dengan baik, sehingga membuat pemain jadi tidak bersemangat dalam latihan, dan hal tersebut yang membuat prsetasi tim sepakbola Andaleh Fc menjadi menurun, sehingga di setiap pertandingan yang di ikuti, tim sepakbola Andaleh Fc pada saat ini sering terhenti di semifinal. Dengan penelitian ini penulis ingin melihat secara langsung, apakah benar dengan faktor tersebut membuat prsetasi tim Sepakbola Andaleh Fc menjadi menurun.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis koresiaonal. Penelitian ini dilaksanakan dilapangan sepakbola di Nagari Andaleh Kecamatan Sungayang Kabupaten Tanah Datar. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola Andaleh yang berjumlah 70 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, dalam penelitian ini sampel yang digunakan yaitu atlet yang berusia 18 tahun yang berjumlah 15 orang. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Teknik pengambilan data berupa angket dan tes kondisi fisik. Teknik analisis data yang digunakan yaitu deskriptif data, uji

normalitas dengan Kolmogorov-Simirnov, dan hipotesis dengan menggunakan uji t : $t=rn-21-r2$

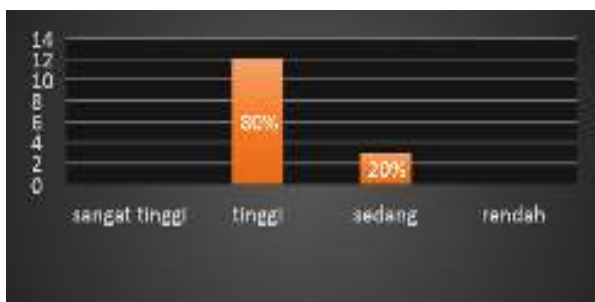
HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Motivasi

Dari data yang diperoleh diketahui bahwa distribusi skor jawaban menyebar dari skor terendah (*Minimum*) sebesar 50 dan skor tertinggi (*Maximum*) sebesar 200. Berdasarkan distribusi skor tersebut didapat rata-rata skor (*mean*) sebesar 137,9, skor tengah (*median*) 33, skor yang banyak muncul (*mode*) 147,6, dan standar deviasi sebesar 0,711.

Tabel 1. Distribusi frekuensi motivasi

kategori	kelas Interval	Absolut (orang)	Relatif %
sangat tinggi	165-200	0	0
tinggi	127-164	12	80
sedang	89-126	3	20
rendah	50-88	0	0
		15	100



Histogram motivasi latihan

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi dan histogram di atas dari 15 orang responden, kategori sangat tinggi tidak ada (0%) memiliki skor motivasi berada pada kelas interval 165-200, kategori tinggi 12 orang (80%) memiliki skor motivasi pada kelas interval 127-164, kategori

sedang 3 orang (20%) memiliki skor motivasi pada kelas interval 89-126, dan kategori rendah tidak ada (0%).

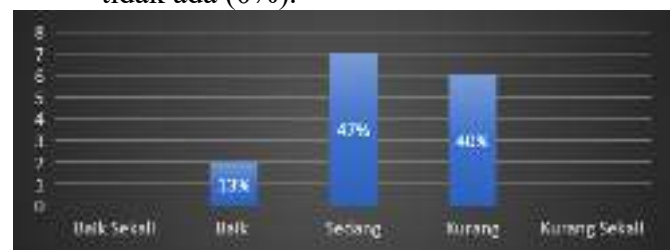
2. Kondisi Fisik

a. Kecepatan (lari 50 meter)

Tabel 2.
 Distribusi Frekuensi kecepatan dengan Tes Lari 50 Meter

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif%	Kategori	Skor
1	<4,6	0	0%	Baik Sekali	5
2	5,7-4,7	2	13%	Baik	4
3	6,8-5,8	7	47%	Sedang	3
4	7,9-6,9	6	40%	Kurang	2
5	>8	0	0%	Kurang Sekali	1
Jumlah		15	100%		

Dapat disimpulkan bahwa dari 15 orang atlet sepakbola Andaleh Fc, tidak ada atlet yang memiliki kecepatan dalam kategori baik sekali, kategori baik sebanyak 2 orang (13%), kategori sedang sebanyak 7 orang (47%), kategori kurang sebanyak 6 orang (40%), sedangkan kategori kurang sekali tidak ada (0%).



Histogram tes lari 50 meter

b. Daya Tahan (beep tes)

Daya tahan dilihat dengan mengukur VO2max. Adapun hasil pengukuran VO2max tersebut dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

**Distribusi Frekuensi Daya Tahan VO₂max Atlet
 Sepakbola Andaleh Fc**

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif %	Skor
1	>53	Baik Sekali	0	0%	5
2	43-52	Baik	3	20%	4
3	34-42	Cukup	5	33%	3
4	25-33	Kurang	7	47%	2
5	<24	Kurang Sekali	0	0%	1
Jumlah			15	100%	

dapat disimpulkan bahwa dari 15 orang atlet sepakbola Andaleh Fc, dan selanjutnya di analisis dengan statistik deskriptif, serta dihubungkan dengan standar VO₂max, maka dapat disimpulkan bahwa dari 15 orang atlet sepakbola Andaleh Fc, memiliki daya tahan baik sekali tidak ada (0%), kategori baik sebanyak 3 orang (20%), kategori cukup sebanyak 5 orang (33%), kategori kurang sebanyak 7 orang (47%), sedangkan kategori kurang sekali tidak ada (0%).

3. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi $0,200 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

4. Hipotesis

Setelah diperoleh rxy, peneliti melakukan interpretasi dengan mengkonsultasikan pada table "r" Product Moment. Selanjutnya untuk menguji hipotesis yang diterima, peneliti melakukan dengan cara membandingkan antara rxy yang diperoleh dengan besarnya r tabel

yang tercantum dalam tabel nilai "r" Product Moment pada taraf signifikan 5%. Kemudian, dengan $N = 15$ maka pada taraf signifikan 5% diperoleh r tabel = 0,514. Ternyata, rxy yang diperoleh sebesar 0,1582 adalah lebih kecil dari pada r tabel (pada taraf signifikan $0,05 = 0,514$). Sehingga r tabel > rxy yaitu $0,514 > 0,1582$.

Kemudian untuk melihat seberapa besar sumbangan (kontribusi) variabel motivasi Latihan terhadap kondisi fisik, dapat dihitung dengan menggunakan rumus koefisien determinan. Jadi, determinasi r^2 adalah 0,02502724 yang diperoleh dari 0,15822 dan koefisien determinasinya adalah 2,502724%. Sedangkan koefisien non determinasinya sebesar $1 - r^2 = 1 - 0,02502724 = 97,497276\%$ Hal ini menunjukkan bahwa, motivasi Latihan memberikan kontribusi terhadap kondisi fisik sebesar 2,502724%, dan sisianya 97,497276% ditentukan variabel lain.

Selanjutnya, untuk menentukan hipotesis dalam penelitian ini, maka penulis melakukan pengujian signifikan koefisien korelasi dengan uji t pada taraf signifikan = 0,05. Hasil t hitung tersebut selanjutnya dibandingkan dengan hasil t tabel. Pada taraf signifikan 5% dan $N = 15$ maka diperoleh t tabel 0,514. Ternyata t hitung $0,5782 > t$ tabel 0,514, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan antara variabel X dan variabel Y atau motivasi Latihan terdapat korelasi yang signifikan, dengan kata lain bahwa "ada hubungan antara motivasi Latihan

dengan kondisi fisik atlet sepakbola Andaleh Fc”.

PEMBAHASAN

1. Hubungan yang signifikan antara motivasi latihan dengan kondisi fisik atlet sepakbola Andaleh Fc Kabupaten Tanah Datar.

Motivasi merupakan kemauan seseorang untuk memilih, mengarahkan dan memperkuat perilaku dalam mencapai tujuan. Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi akan melakukan sesuatu dengan kemauan kuat untuk maju, mengarah pada standar pada standar keunggulan, suka berkompetisi, memiliki semangat yang tinggi, percaya akan kemampuannya. Motivasi berprestasi mendorong seseorang baepacu dengan keunggulan, baik keunggulan sendiri maupun keunggulan orang lain, serta mendorong seseorang untuk berpartisipasi aktif dalam suatu aktifitas jasmani, keterlibatan seseorang dalam setiap tugas gerak, selain didorong untuk menyatakan kemampuan dirinya, juga untuk meraih pengalaman berhasil. Karena itu upaya untuk membangkitkan motivasi siswa ialah memberikan kepada siswa untuk mengalami pengalaman berhasil.

Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan secara signifikan antara motivasi Latihan terhadap kondisi fisik dengan perolehan t hitung sebesar $= 0,578$ dan t tabel sebesar $=0,514$. Artinya, motivasi Latihan yang baik dapat mempengaruhi terhadap kondisi fisik atlet sepakbola Andaleh Fc, sehingga akan meningkatkan prestasi yang lebih baik

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisa yang telah dilakukan dalam penelitian ini, dapat diperoleh kesimpulan akhir, bahwa ada hubungan yang signifikan antara motivasi latihan dengan kondisi fisik atlet sepakbola Andaleh Fc Kabupaen Tanah Datar.

DAFTAR PUSTAKA

- Atwi, Z., & Firdaus, K. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. *Jurnal JPDO*, 3(1), 24–29.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.72>
- Nirwandi. (2017). Sekolah Sepakbola Bima Junior. *Jurnal PENJAKORA*, 4(2), 19–20. https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PE_NJAKORA/article/view/13362/8395
- Sepriadi. (2017). Pengaruh Motivasi Berolahraga dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Syafitri, R. (2022). *Studi Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman*. 4(2), 57–62.