

TINJAUAN MOTIVASI ATLET DALAM MENGIKUTI LATIHAN ATLETIK UNTUK MENUNJANG PRESTASI DI KLUB ATLETIK KOTA JAMBI

Alya Ramadhani Fitri¹, Agung Azmi Firmansyah², Dosmauli Sianturi³, Riska Sinaga⁴, Ely Yuliawan⁵

^{1,2,3,4,5}Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi

Alamat: Jalan Raya Jambi-Muara Bulian, KM.15, Mendalo Indah, Jambi Luar Kota, Jambi

Email: alyaramadhanifitri273@gmail.com, masazmi822@gmail.com,
dosmasianturi3@gmail.com, ikaa6248@gmail.com, elyyuliawan.fik@unja.ac.id

Abstract: *This study aims to describe the level of athletes' motivation in participating in athletic training at the Jambi City Athletics Club. A quantitative descriptive method was used with a population of 20 athletes, all of whom were selected as the sample using total sampling. Data were collected through a motivation questionnaire and analyzed descriptively. The results show that most athletes have a moderate level of motivation, with the highest percentage reaching 80%. These findings indicate that athletes' motivation has not yet been optimal, as intrinsic and extrinsic factors have not functioned effectively. Therefore, efforts are needed to enhance motivation through strengthening internal drive and providing environmental support to achieve better athletic performance.*

Keywords: *Athletics, Motivation, Performance*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat motivasi atlet dalam mengikuti latihan atletik di Klub Atletik Kota Jambi. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan populasi 20 atlet, seluruhnya dijadikan sampel melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner motivasi dan dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat motivasi pada kategori cukup, dengan persentase tertinggi sebesar 80%. Temuan ini mengindikasikan bahwa motivasi atlet belum optimal, baik dari faktor intrinsik maupun ekstrinsik. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan motivasi melalui penguatan dorongan internal atlet serta dukungan lingkungan latihan guna menunjang pencapaian prestasi yang lebih optimal.

Kata Kunci: Atletik, Motivasi, Prestasi

Olahraga merupakan aktivitas yang berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Secara khusus, olahraga dapat membantu meningkatkan metabolisme organ tubuh manusia, memperbaiki fungsi sistem saraf, pernapasan, serta peredaran darah, sekaligus menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan (Mustofa & Wulandari, 2024). Selain berkontribusi terhadap kesehatan, olahraga juga dapat dikembangkan sejalan dengan peningkatan kecakapan hidup dan pembinaan prestasi (Suardika et al., 2022).

Pencapaian prestasi dalam olahraga tidak semudah membalikkan telapak tangan atau instan, akan tetapi perlu waktu yang panjang, bertahap dan berkesinambungan dalam pembinaan disertai dengan penggunaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) (Muis, 2016). Upaya pembinaan olahraga prestasi telah dilaksanakan secara menyeluruh oleh berbagai tingkat pemerintahan, mulai dari tingkat pusat hingga daerah, termasuk provinsi, kabupaten/kota, kecamatan, bahkan sampai ke wilayah pedesaan (Turang, Sambiran, & Monintja, 2021). Pembinaan tersebut bertujuan untuk mengembangkan potensi atlet melalui pemberian bimbingan dan latihan yang

terarah guna mencapai prestasi yang optimal, yang pada akhirnya dapat meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Dalam proses pencapaian prestasi tersebut, terdapat berbagai faktor yang memengaruhi keberhasilan atlet dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Permana & Praetyo, 2021).

Motivasi merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi prestasi atlet. Motivasi berperan sebagai dorongan yang menggerakkan atlet untuk mengikuti dan menjalani latihan secara konsisten dan sungguh-sungguh (Talahaturusun, Solissa, & Hukubun, 2023). Dorongan tersebut dapat berasal dari dalam diri atlet maupun dari lingkungan sekitar, seperti pelatih, orang tua, teman sebaya, serta suasana latihan di klub. Motivasi mencakup kekuatan yang mendorong individu untuk mencapai tujuan tertentu (Sumbayak, Awaliah, & Alpiyah, 2024). Secara umum, motivasi terbagi menjadi motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik muncul dari dalam diri atlet, seperti keinginan untuk berkembang dan berprestasi, sedangkan motivasi ekstrinsik timbul akibat adanya pengaruh dari luar, seperti dukungan sosial, penghargaan, dan target prestasi (Samsudin, Rejeki, & Purnama, 2019). Motivasi yang tinggi akan mendorong atlet untuk berlatih secara disiplin dan berkelanjutan, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas

latihan dan pencapaian prestasi yang optimal. Oleh karena itu, motivasi yang kuat sangat dibutuhkan oleh atlet, khususnya atletik di klub, sebagai salah satu penunjang utama dalam meraih prestasi (Budiarti, 2025).

Peran motivasi dalam perlombaan atletik sangat berkaitan dengan performa setiap individu, karena motivasi dalam diri seseorang dapat mencapai keberhasilan dan rasa percaya dirinya. Kepercayaan diri merupakan syarat mutlak pertama yang mesti dimiliki siapapun. Kepercayaan diri adalah hal yang wajib dimiliki oleh setiap orang, ciri-ciri pribadi yang percaya diri adalah yang menganggap semua orang itu setara dengan dirinya, tidak merasa lebih rendah ataupun lebih tinggi (Supriyatni, 2021). Percaya pada diri sendiri dalam melakukan tindakan tertentu merupakan bentuk *self-confidence*. *Self-confidence* dapat menumbuhkan rasa aman sehingga orang yang memiliki sifat ini akan terlihat lebih tenang, tidak gugup, tegas dan tidak ragu. Atlet dengan penuh percaya diri (*full confidence*) akan berusaha untuk mencapai target, bahkan jika mengalami kekalahan pun ia akan menerimanya dengan ikhlas (Hardiyono, 2022). Program latihan, kondisi fisik yang mumpuni bagi seorang atlet dan motivasi atau dukungan orang tua pun tak

kalah penting (Sundara, Meirizal, Hambali, & Jasmani, 2020).

Pada kenyataannya berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, motivasi atlet dalam mengikuti latihan atletik di Klub Atletik Kota Jambi masih perlu ditingkatkan. Kondisi tersebut terlihat dari tingkat kehadiran atlet pada jadwal latihan yang belum konsisten serta adanya penurunan performa selama proses latihan. Situasi ini menjadi perhatian bagi pihak klub, karena apabila tidak segera dilakukan evaluasi dan upaya pembinaan yang tepat, dapat berdampak pada menurunnya performa dan prestasi atlet. Ketidakteraturan kehadiran atlet dalam latihan juga berpotensi menghambat pencapaian target latihan yang telah direncanakan, sehingga proses pengembangan prestasi atlet tidak berjalan secara optimal.

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Tinjauan Motivasi Atlet dalam Mengikuti Latihan Atletik untuk Menunjang Prestasi di Klub Atletik Kota Jambi”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi atlet dalam mengikuti latihan atletik untuk menunjang prestasi di Klub Atletik Kota Jambi.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi pelatih dan pengurus klub dalam meningkatkan motivasi

atlet melalui penguatan faktor intrinsik dan ekstrinsik. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan mampu menciptakan lingkungan latihan yang lebih mendukung sehingga prestasi atlet dapat meningkat secara optimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain non-eksperimental. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Penelitian dilaksanakan di Klub Atletik Kota Jambi dengan jumlah populasi sekaligus sampel sebanyak 20 atlet, yang telah memenuhi kriteria yang ditetapkan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berupa angket motivasi yang disusun untuk mengukur tingkat motivasi atlet. Selanjutnya, data yang diperoleh dianalisis menggunakan rumus-rumus statistik dengan bantuan aplikasi Microsoft Excel dan SPSS. Melalui metode ini, diharapkan penelitian mampu memberikan gambaran mengenai motivasi atlet Klub Atletik Kota Jambi dalam mengikuti latihan atletik guna menunjang prestasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini membahas tinjauan tingkat motivasi atlet dalam mengikuti latihan atletik untuk menunjang prestasi di Klub Atletik Kota Jambi. Penelitian dilaksanakan pada bulan November 2025 dengan jumlah responden sebanyak 20 atlet. Berdasarkan angket motivasi yang telah diisi oleh para responden, hasil penelitian selanjutnya akan dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Motivasi

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
81-100	Sangat Baik	1	5%
61-80	Baik	2	10%
41-60	Cukup	16	80%
21-40	Kurang	1	5%
1-20	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan Tabel 1, mengenai tingkat motivasi atlet dalam mengikuti latihan atletik, didapatkan hasil bahwa mayoritas atlet memiliki tingkat motivasi pada kategori cukup, yaitu sebanyak 16 atlet atau 80%. Selanjutnya, terdapat 2 atlet atau 10% yang berada pada kategori baik. Sementara itu, kategori sangat baik dan kurang masing-masing diwakili oleh 1 atlet atau 5%. Tidak ada atlet yang mempunyai tingkat motivasi dalam kategori sangat kurang.

Tinjauan motivasi atlet dalam mengikuti latihan atletik untuk menunjang prestasi di Klub Atletik Kota Jambi dilihat berdasarkan pada dua sumber motivasi, yaitu

faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Kedua faktor tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat motivasi atlet dalam menjalani latihan, dideskripsikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Motivasi Berdasarkan Faktor Intrinsik

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
41-50	Sangat Baik	1	5%
31-40	Baik	2	10%
21-30	Cukup	16	80%
11-20	Kurang	1	5%
1-10	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah		20	100%

Pada tabel 2, diatas didapatkan hasil bahwa tingkat motivasi atlet berdasarkan faktor intrinsik, sebagian besar atlet berada pada kategori cukup, yaitu sebanyak 16 atlet atau 80%. Selanjutnya, kategori baik ditempati oleh 2 atlet atau 10%, sedangkan kategori sangat baik dan kurang masing-masing diwakili oleh 1 atlet atau 5%. Tidak ditemukannya atlet yang mempunyai tingkat motivasi dalam kaegori sangat kurang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Motivasi Berdasarkan Faktor Ekstrinsik

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
41-50	Sangat Baik	1	5%
31-40	Baik	2	10%

21-30	Cukup	15	75%
11-20	Kurang	2	10%
1-10	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah		20	100%

Pada tabel 3, diatas didapatkan hasil bahwa tingkat motivasi atlet berdasarkan faktor ekstrinsik mayoritas atlet berada pada kategori cukup, yaitu sebanyak 15 atlet atau 75%. Selanjutnya, kategori baik ditempati oleh 2 atlet atau 10%, sedangkan kategori sangat baik diwakili oleh 1 atlet atau 5%. Sementara itu, kategori kurang juga ditemukan pada 2 atlet atau 10%, dan tidak terdapat atlet yang berada pada kategori sangat kurang.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat motivasi atlet dalam berlatih untuk prestasi di Klub Atletik Kota Jambi mayoritas masuk dalam kategori “cukup” hal tersebut dapat dilihat berdasarkan besaran frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup yaitu 16 atlet atau 80%. Perolehan tersebut tidak lepas dari kedua faktor yaitu faktor intrinsik dan ekstrinsik. Pada faktor intrinsik dalam penelitian ini juga memperoleh kategori cukup dengan besaran frekuensi 16 atlet atau 80%. Masuknya pada kategori cukup pada faktor intrinsik diperkuat oleh kedua indikator yaitu komitmen dan umpan balik.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Maksum, (2022) menyatakan bahwa sebelum

menjadi atlet harus berkomitmen untuk latihan dengan giat, disiplin, dan semangat, karena tersebut dapat berpengaruh pada prestasi atlet. Menurut Mustofa & Wulandari, (2024) umpan balik seperti informasi dan evaluasi juga berguna untuk kemajuan yang baik agar cepat mencapai tujuan. Melihat kedua pernyataan tersebut, perolehan hasil cukup pada faktor intrinsik tentunya bukan hasil maksimal untuk seorang atlet yang serius terhadap prestasi. Hal tersebut dapat dilihat dari kurang pengoptimalan elemen elemen pada indikator tersebut seperti kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar atlet dan kurangnya pemahaman program yang diberikan pelatih kepada atlet. Sejalan juga dengan pendapat Wahyudi & Donie, (2019) menjelaskan bahwa besar kecilnya hadiah yang diberikan ataupun yang dijanjikan oleh pelatih juga mempengaruhi dari faktor intrinsik.

Pada penelitian ini faktor ekstrinsik juga memperoleh kategori cukup dengan besaran frekuensi 15 atlet atau 75%. Sama seperti halnya faktor intrinsik dalam penelitian ini juga diperkuat oleh dua indikator utama, yaitu tanggung jawab dan kreativitas. Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan Wibiksana, Hermawan, & Kurniawati, (2025) menyatakan bahwa tanggung

jawab dalam menjalani latihan merupakan salah satu unsur penting yang berperan besar dalam menunjang pencapaian prestasi atlet. Atlet yang memiliki rasa tanggung jawab tinggi cenderung lebih disiplin, konsisten, dan berkomitmen dalam mengikuti program latihan. Selain itu, indikator kreativitas juga memiliki peran penting, karena kemampuan atlet dalam berpikir kreatif dapat membantu menghadapi berbagai permasalahan yang muncul pada situasi tertentu selama proses latihan maupun pertandingan (Putra, 2025).

Namun, apabila dikaitkan dengan hasil penelitian, tingkat motivasi intrinsik atlet dalam penelitian ini masih tergolong belum optimal. Kondisi tersebut diduga dipengaruhi oleh karakteristik responden yang sebagian besar masih berada pada jenjang pendidikan sekolah menengah atas. Padatnya aktivitas akademik menyebabkan atlet memiliki keterbatasan dalam mengelola waktu, sehingga tanggung jawab terhadap latihan belum sepenuhnya menjadi prioritas (Muhlisin, 2021). Kesulitan dalam membagi waktu antara kegiatan latihan, sekolah, istirahat, dan aktivitas lainnya dapat berdampak negatif terhadap konsistensi latihan serta penurunan motivasi intrinsik atlet (Zainudin, 2021).

Berdasarkan hasil pada penelitian ini menandakan bahwa kedua faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik dapat mempengaruhi motivasi pada atlet. Faktor paling dominan

pada penelitian ini ialah faktor intrinsik yang memperoleh besaran frekuensi lebih besar daripada faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik sendiri merupakan faktor yang lebih berpengaruh terhadap motivasi khususnya seorang atlet, dikarenakan seorang atlet sendiri muncul motivasi awal di atas dasari dari minat atlet ataupun bakat awal seorang atlet. Mempunyai sebuah bakat tidak pastinya langsung bisa meraih prestasi tetapi juga diiringi dengan tanggung jawab latihan yang bagus dan problem solving. Akan tetapi faktor intrinsik tidak bisa dikatakan bisa mempengaruhi motivasi dengan sendirinya (Elzas, 2022). Uno, (2023) menyatakan bahwa motivasi ialah suatu kekuatan, baik dari dalam maupun dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan. Dengan adanya dorongan dari luar maupun diri sendiri, para atlet harus bisa mengoptimalkan semua tujuan dalam meraih prestasi. Selain itu motivasi secara keseluruhan dipengaruhi kuat oleh kedua faktor tersebut, dikarenakan motivasi sendiri bisa berifat negatif ataupun positif, bahkan perilaku seseorang pun dapat menjadi dampak kepada diri sendiri ataupun ke orang lain (Febianti, 2018).

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, maka dapat disimpulkan

bahwa motivasi atlet secara umum dan motivasi intrinsik dalam mengikuti latihan atletik untuk menunjang prestasi di Klub Atletik Kota Jambi berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 80%. Sementara itu, motivasi berdasarkan faktor ekstrinsik sebagian besar berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 75%.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiarti, R. (2025). Pengaruh Pola Makan, Kedisiplinan Dan Mental Terhadap Prestasi Atlet Asiop Football Academy Di Bogor. *Holistik Manajemen: Jurnal Manajemen*, 6(1), 76–93.
- Elzas, N. (2022). Analisis Faktor-Faktor Motivasi Atlet Dalam Meraih Prestasi Di Kompetisi Liga 3. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(1), 45–54.
- Febianti, Y. N. (2018). Peningkatan Motivasi Belajar Dengan Pemberian Reward And Punishment Yang Positif. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 6(2), 93–102.
- Hardiyono, B. (2022). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*.
- Maksum, A. (2022). Mental Juara: Interrelasi Antara Komitmen, Persisten, dan Ambisi Prestatif. *Jurnal Olahraga Papua*, 4(1), 34–46.
- Muhlisin, S. P. (2021). Mental Training Bagi Atlet Di Masa Pandemi Covid-19. *Olahraga Dan Pendidikan Jasmani Dalam Memacu Loncatan SDM Unggul Berkompotensi Selama Pandemi*, 94.
- Muis, J. (2016). Interaksi Metode Latihan Dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Pukulan Atlet Tinju Kategori Youth. *Publikasi Pendidikan*, 6(1).
- Mustofa, A. I., & Wulandari, F. Y. (2024). Motivasi Atlet Atletik Dalam Mengikuti

- Latihan Di Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Kota Blitar Untuk Menunjang Prestasi Di Porprov Jawa Timur VIII. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(1), 48–56.
- Permana, D., & Praetyo, A. F. (2021). *Psikologi Olahraga Pengembangan Diri Dan Prestasi*. Indramayu: Penerbit Adab.
- Putra, I. M. (2025). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Takaza Innovatix Labs.
- Samsudin, S., Rejeki, S., & Purnama, B. (2019). Pengaruh Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Di Smp Negeri 13 Kota Bekasi. *Jurnal Segar*, 8(1), 15–26.
- Suardika, I. K., Ma'mun, A., Kusmaedi, N., Budiana, D., Mile, S., & Purnomo, E. (2022). Integration Of Life Skills Into Basic Student Basketball Training Program For Positive Youth Development. *Sciences*, 17(9), 3184–3197. <https://doi.org/https://doi.org/10.18844/cjes.v17i9.7180>
- Sumbayak, Y. C., Awaliah, D., & Alpih, D. N. (2024). Pengaruh Motivasi Terhadap Prestasi Pada Atlet Sepakbola: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 1(4), 426–433.
- Sundara, C., Meirizal, Y., Hambali, S., & Jasmani, P. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pplp Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(1), 74–82.
- Supriyatni, D. (2021). Hubungan Kesiapan Mental Dan Kepercayaan Diri Dengan Kinerja Wasit Futsal. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(2), 132–143. <https://doi.org/https://doi.org/10.37742/jpoe.v3i2.133>
- Talahaturusun, J. C., Solissa, J., & Hukubun, M. D. (2023). Survei Motivasi Berprestasi Atlet pada Club Petuanan Wailete Desa Hative Besar Kota Ambon. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(2), 2091–2100. <https://doi.org/https://doi.org/10.62775/edukasia.v4i2.552>
- Turang, G. J. V, Sambiran, S., & Monintja, D. K. (2021). Strategi Dinas Kepemudaan dan Olahraga Dalam Pembinaan Olahraga (Studi di Dinas Kepemudaan dan Olahraga Kota Kotamobagu). *GOVERNANCE*, 1(2).
- Uno, H. B. (2023). *Teori motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*. Bumi Aksara.
- Wahyudi, W., & Donie, D. (2019). Motivasi Berprestasi Atlet Sepakbola Jordus FC Kota Batusangkar. *Jurnal Jpdo*, 2(1), 126–130.
- Wibiksana, S., Hermawan, I., & Kurniawati, A. (2025). Tingkat Kedisiplinan Atlet Dalam Mengikuti Latihan Sepakbola Di Klub Noeklr FC. *Jurnal Porkes*, 8(2), 697–708.
- Zainudin, M. M. (2021). *Pengaruh Keterbukaan-Diri Pelatih-Athlet Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Atlet Hoki Kabupaten Malang Dimediasi Oleh Intimasi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.