



Motivasi Atlet Senam Ritmik Berprestasi di Kota Semarang

Yuliani^{1✉}, Bambang Priyono²

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

Received : 24 Agustus 2020

Accepted : November 2020

Published : November 2020

Keywords

Outstanding; Athlete;
Motivation.

Abstract

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) Faktor pembentuk Motivasi Atlet Senam Ritmik Berprestasi Di Klub Wimilia Kota Semarang. (2) Fasilitas Apa Saja Yang Mendukung Motivasi Atlet Berprestasi Di Klub Wimilia Kota Semarang. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 39 atlet dengan usia 7-20 tahun. Analisis data menggunakan deskriptif distribusi frekuensi. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian didapat bahwa faktor yang mempengaruhi motivasi atlet senam ritmik berprestasi di Klub Wimilia Kota Semarang meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Hasil yang didapat yaitu faktor internal meliputi kebutuhan fisiologi dengan hasil 4,72 dan kebutuhan aktualisasi diri dengan hasil 4,47. Sedangkan faktor eksternal meliputi kebutuhan rasa aman dengan hasil 4,65; kebutuhan sosial dengan hasil 4,23 dan kebutuhan penghargaan dengan hasil 4,69. Dari hasil tersebut diketahui faktor internal rata-rata 4,6 sedangkan faktor eksternal rata-rata 4,5. Hasil tersebut dapat diketahui bahwa faktor yang mempengaruhi motivasi atlet senam ritmik berprestasi yaitu faktor internal. Selain itu, fasilitas yang disediakan oleh klub untuk atletnya sudah sangat baik. Dilihat dari pelatih yang profesional, alat-alat yang asli dan sangat layak serta gedung yang memadai. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa motivasi atlet senam ritmik berprestasi yaitu berasal dari dalam diri (internal) tetapi faktor lain yang mendukung prestasi atlet yaitu fasilitas yang layak dan memadai.

Abstract

The objectives of this study were (1) to find out the motivation factors of outstanding Rhythmic Gymnastics Athletes at the Wimilia Club of Semarang (2) to determine what facilities support the athletes' motivation. This research employed quantitative method. Thirty-nine of 7-20 year-old athletes were the samples. The data analysis used descriptive frequency distribution. Questionnaires, interviews and documentation were used as the data collection techniques. The results showed the factors influencing the athletes's motivation include internal and external factors. The internal factors are physiological needs (4.72) and self-actualization needs (4.47). External factors, security needs (4.65); social needs (4.23) and reward needs (4.69). The average internal factors is 4.6, while the external factors is 4.5. Based on the results, the internal factors affect the athletes' motivation. More, the facilities for the athletes are very good. The club provides professional trainer, decent equipment and adequate building. It is concluded that the motivation of the rhythmic gymnastics athletes comes from within (internal) and other factors that support the athlete's performance include good and adequate facilities..

How To Cite:

Yuliani, & Priyono, B., (2020). Motivasi Atlet Senam Ritmik Berprestasi di Kota Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(Edisi Khusus 3), 228-237.

© 2020 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

E-mail: yulianiyuli810@gmail.com

p-ISSN 2723-6803

e-ISSN -

PENDAHULUAN

Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berbeda dengan cabang olahraga lainnya umumnya yang mengukur hasil aktivitasnya pada obyek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti : kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincihan dan ketepatan. Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak yang menarik (Agus Mahendra, 2000:10). Senam lantai adalah senam ketangkasan yang dilakukan tanpa menggunakan alat (Isnaini, 2010 : 66). Senam lantai adalah aktivitas olahraga yang mengacu pada bentuk gerak, kombinasi, dan koordinasi tubuh dalam sebuah rangkaian yang akan menciptakan gerakan yang menarik.

Senam ritmik merupakan olahraga seni dan estetika dengan proses latihan tertentu. Keberhasilan latihan terdiri dari komponen yaitu umur atlet yang sangat muda, maturasi tulang, volume latihan, intensif latihan tiap minggu, banyak pengulangan elemen gerakan alat serta tubuh yang dilakukan. Selain itu tingginya tingkat stres fisik dan psikologi turut serta berperan dalam performa senam ritmik (Fereina, 2016). Aktivitas senam ritmik adalah bagian dari senam atau senam irama, dengan kategori gerak stabilisasi dan menipulasi dari berbagai gerakan alat bersamaan dengan tubuh. Dilihat dari hakekat karakteristik dan struktur gerakannya, senam merupakan kegiatan fisik yang sesuai digunakan untuk mengembangkan kualitas motorik dan kualitas fisik. Hal tersebut dapat dilihat dari kandungan gerak lokomotor yang dianggap mampu meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan, power, daya tahan, keseimbangan, kelincihan dinamis (Rutkauskaite, 2005). Senam ritmik merupakan olahraga untuk mengembangkan kualitas motorik dan kualitas fisik. Untuk mencapai suatu keberhasilan dalam gerakan, maka dibutuhkan pengulangan elemen gerakan alat dan latihan yang intensif. Hal tersebut dapat dilihat saat atlet melakukan koreografi tanpa ada kesulitan gerak.

Beberapa studi menjelaskan faktor performa senam ritmik melalui perspektif keseluruhan dimana keterkaitan antara latihan dan performa (Hume dkk, 1993; Miletic, 2004; Rutkauskaite, 2005; Rutkauskaite & Skarbalius,

2009). Performa yang baik yakni berparametri pada estetika, gerakan latihan, nilai pada saat kompetisi dan keberhasilan melakukan gerakan. Faktor lain yang perlu diperhatikan adalah kecantikan atlet, hasil penelitian yang menunjang, pengawasan kesehatan medis, identifikasi bakat, orang tua, teman dan orang lain (Rutkauskaite & Skarbalius, 2009). Faktor performa senam ritmik memiliki karakteristik seperti antropometri, kondisi fisik atau aspek teknik yang berparametri pada estetika, keluwesan gerakan, dan nilai pada saat kompetisi.

Performa yang baik dalam senam ritmik tergantung pada 6 komponen yaitu: karakteristik antropometri, fleksibilitas, daya ledak otot, kapasitas aerobik, dimensi/bentuk tubuh dan metabolisme anerobik. Koefisien korelasi antara 6 faktor yang ada, terlihat bahwa antropometri dan kapasitas aerobik secara signifikan terkait dengan performa senam ritmik (Douda dkk, 2008). Masa tubuh yang rendah bagi atlet senam ritmik memiliki keuntungan pada saat melakukan gerakan rumit terlihat lebih jelas. Atlet senam ritmik yang memiliki bahu lebar, pinggul yang sempit, badan/bagian tubuh atas ramping, tungkai yang panjang, dan lemak tubuh rendah terlihat bentuk simetris pada saat melakukan elemen gerakan (Douda dkk, 2008). Untuk memiliki performa yang baik, seorang pesenam ritmik harus menguasai beberapa komponen tersebut. Seorang atlet senam akan memiliki keuntungan jika masa tubuhnya rendah karena seorang atlet akan lebih terlihat mudah saat melakukan gerakan rumit. Gerakan seperti jumping, balance, pivot akan mempermudah atlet melakukan gerakan tersebut saat masa tubuhnya rendah. Atlet senam ritmik terkenal memiliki body image dengan proporsional kaki lebih panjang dari badan, dan bahkan beberapa penelitian melaporkan bahwa atlet senam ritmik mengalami defisit energi. Hal ini dikarenakan beberapa atlet tidak mengkonsumsi minuman ataupun makanan pada saat latihan ataupun perlombaan.

Untuk menjaga performa yang baik saat berkompetisi, maka seorang atlet membutuhkan motivasi untuk mencapai keinginan berprestasi. Prestasi atlet tak lepas dari dukungan motivasi dari lingkungan luar selain diri sendiri. Disini peran seorang pelatih sangat dibutuhkan untuk memberikan dorongan saat latihan. Begitu juga motivasi dari lingkungan keluarga dan lingkungan teman juga sangat berpengaruh.

Psikologi olahraga cukup banyak gejala-gejala dalam olahraga yang perlu diselidiki para ahli psikologi. olahraga, anatara lain: motivasi

berolahraga, komunikasi, motor .learning, kematangan emosi, boredom, fatigue, stres, relaksasi, frustrasi, anxiety (.kecemasan), agresivitas, mental .learning, penampilan puncak atau peak .performance, dan sebagainya. Salah satu faktor psikologis sangat berperan pada seseorang atlet yang sedang dalam suasana perlombaan, tidak terkecuali pada cabang olahraga Senam Ritmik. Salah satu permasalahan psikologis yang dihadapi adalah motivasi atlet berprestasi.

Setiap atlet pasti memiliki hasrat untuk berprestasi. Hasrat tersebut akan ditempuh dengan cara berlatih dengan maksimal. Dengan kata lain, untuk dapat berprestasi diperlukan motivasi (Zawawi, 2018). Motivasi berprestasi merupakan suatu proses psikologis yang mempunyai arah dan tujuan untuk sukses sebagai ukuran terbaik. Motivasi berprestasi olahraga merupakan tujuan yang dimiliki atlet untuk berprestasi (Nurdidayah dan Selviana, 2012.: 288.- 308). Menurut Moch Fahmi Abdulaziz (2016:115-116) seringkali saat membahas mengenai motivasi, hirarki kebutuhan Abraham Maslow lah yang paling sering muncul. Hirarki ini berdasarkan pandangan bahwa pada saat seseorang sudah puas atas satu tingkat kebutuhan tertentu, seseorang akan selalu ingin mencapai ke tingkat yang lebih tinggi, di antaranya: Kebutuhan Fisiologis, Kebutuhan Rasa Aman, Kebutuhan Sosial, Kebutuhan Akan Penghargaan/Prestasi, Kebutuhan Aktualisasi Diri. Atlet akan berusaha meningkatkan berbagai usaha dan gigit dalam latihan agar dapat berprestasi untuk mendapatkan berbagai penghargaan yang dapat meningkatkan harga dirinya. Atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi berani mengambil resiko dengan tugas-tugas yang menantang. Menurut (Adisasmito, 2007) mereka juga bertanggung jawab, tekun dan disiplin atas program latihan yang diberikan, mampu mencari cara baru untuk menyelesaikan tugas mereka, serta melakukan evaluasi atas latihan dan usaha yang telah dilakukan. Motivasi berprestasi olahraga dapat diukur melalui pilihan tugas, upaya (usaha), kegigihan, dan prestasi. Motivasi berprestasi merupakan ciri seorang yang mempunyai harapan tinggi untuk mencapai keberhasilan dari pada ketakutan kegagalan. Motivasi berprestasi bisa menjadi acuan individu untuk mencapai suatu standar tujuan yang ingin dicapainya dimana standart itu menunjukkan kesuksesan yang bisa dicapainya bukan hanya dengan suatu perbuatan tetapi juga tindakan. Dari pendapat diatas dapat dipahami bahwa motivasi berprestasi adalah dorongan untuk melakukan

suatu usaha dengan menggunakan segala kemampuan untuk menyelesaikan suatu kegiatan dengan tujuan mencapai kesuksesan. Seorang atlet akan melakukan berbagai kemampuan untuk mencapai tujuan yang diinginkan, pencapaian tersebut tak lepas dari dukungan motivasi, baik dari luar atau dari diri sendiri. Ada juga seorang atlet termotivasi untuk berprestasi karena ada reward yang akan diterima.

Salah satu prinsip mendasar motivasi bahwa seseorang akan bekerja lebih keras demi tujuan yang ditentukan sendiri dari pada tujuan yang ditentukan orang lain. Sumber motivasi berprestasi atlet sejalan dengan tujuan atlet buat. Semakin tinggi prestasi yang ingin dicapai maka semakin tinggi pula motivasi yang dimiliki atlet untuk selalu senantiasa meningkatkan kemampuannya (Putra, 2019). Berprestasi bagi setiap individu yakni sangatlah menjadi harapan yang ingin dicapai. Kebutuhan berprestasi bagi setiap individu juga sangatlah penting agar individu dapat mencapai kesuksesannya. Kebutuhan yang dirasakan memunculkan kekuatan motivasi adanya aktivitas untuk mencapai tujuan atau untuk memenuhi kebutuhan tersebut (Winardi, 2004). Bagi individu untuk dapat memunculkan motivasi berprestasi tinggi dalam dirinya sendiri bisa dari dorongan internal ataupun eksternal. (Sanrock, 2003) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi bersemangat dan berambisi tinggi pada tugas atau kegiatan yang diberikan padanya dengan sebaik mungkin, belajar dengan lebih cepat dan memiliki prestasi dalam bidang yang menjadi keahlian mereka. Motivasi berprestasi merupakan motif yang mendorong seseorang berpacu dengan keunggulan orang lain dan keunggulan diri sendiri (Firmansyah, 2009). Motivasi berprestasi merupakan ciri seorang yang mempunyai harapan tinggi untuk mencapai keberhasilan dari pada ketakutan kegagalan. Motivasi berprestasi bisa menjadi acuan individu untuk mencapai suatu standart tujuan yang ingin dicapainya dimana standart itu menunjukkan kesuksesan yang bisa dicapainya bukan hanya dengan suatu perbuatan tetapi juga tindakan.

Atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi, datang latihan sesuai jadwal yang ditentukan oleh pelatih, terkadang jika tidak ada pelatih pun tetap berlatih sendiri. Menunjukkan prestasinya di setiap kejuaraan, setidaknya performa atau penampilan dalam setiap latihan maupun kejuaraan stabil. Berbeda dengan atlet yang motivasi berprestasi sedang, datang latihan

hanya beberapa kali saja, saat akan ada kejuaraan barulah rutin datang latihan dan kurang menerima masukan oleh pelatih. Biasanya prestasi yang akan di hasilkan dapat terlihat dari ketekunan atlet tersebut.

Klub Wimilia senantiasa selalu berjuang untuk membina atletnya hingga kini telah banyak memiliki prestasi yang diraih dalam berbagai kompetisi baik tingkat provinsi, nasional, maupun go internasional. Mengenai pembinaan kinerja olahraga, banyak faktor yang harus dipertimbangkan, termasuk tujuan pembinaan yang jelas, program pelatihan sistematis, evaluasi yang dapat mengukur keberhasilan proses pembinaan itu sendiri. Perlu dipertimbangkan pada karakteristik atlet yang dibina baik secara fisik dan psikologi, kemampuan pelatih, fasilitas dan infrastruktur, dan kombinasi dari lingkungan pelatih (Tommy, 2004). Klub Wimilia selalu mengusahakan memberikan fasilitas dan sarana & prasarana semua atlet, bagi yang berprestasi maupun yang sedang merintis berprestasi. Tetapi untuk fasilitas dan sarana & prasarana khusus senam ritmik membutuhkan biaya yang cukup mahal. Dari fasilitas gedung yang harus tinggi, matras 12x12 meter, baju latihan, rangkaian alat (bola, tali, hoop, gada, pita), dan baju pertandingan. Banyak juga atlet yang berprestasi memiliki alat pribadi untuk menunjang prestasinya agar tetap bertahan, semua itu karena adanya dukungan dari orang tua juga. Dari hal tersebut maka terdapat pertanyaan penelitian (1) Apa saja faktor pembentuk motivasi atlet senam ritmik berprestasi di Klub Wimilia Kota Semarang? (2) Bagaimana fasilitas yang mendukung atlet berprestasi di Klub Wimilia Kota Semarang.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif karena ingin memperoleh informasi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi atlet senam ritmik berprestasi di Klub Wimilia Kota Semarang.

Berdasarkan pendapat di atas, peneliti mengambil populasi sejumlah 39 atlet dalam penelitian. Keseluruhan atlet berprestasi di Klub Wimilia Kota Semarang merupakan sumber untuk mendapatkan informasi dan data yang terdapat pada faktor-faktor internal dan eksternal motivasi atlet berprestasi Klub Wimilia Kota Semarang. Variabel independen yaitu motivasi dan variabel dependen yaitu prestasi atlet klub Wimilia yang tergolong dalam

faktor internal dan eksternal, yakni menggunakan instrumen menurut teori Maslow: kebutuhan fisiologi, kebutuhan rasa aman, kebutuhan sosial, kebutuhan penghargaan/prestasi, dan kebutuhan aktualisasi diri.

Metode dalam penelitian ini menggunakan penghitungan distribusi frekuensi dengan rumus.

$$P = R/K, \text{ dimana } R = NT - NT, \text{ dan } K = 1 + 3,3 \log(n)$$

Keterangan :

P = panjang interval

NR = nilai rendah

R = rentang nilai

K = banyak kelas

NT = nilai tertinggi

n = jumlah individu dalam sampel

Diketahui

$$R = 1,14 \quad K = 6 \quad P = 0,19$$

Kemudian hasil tersebut dibuat sebagai patokan dalam membuat **Tabel 1**.

Tabel 1. Kelas interval menurut kategori

| Kelas | Interval | Kategori |
|-------|-------------|---------------|
| 6 | 4,86 – 5,05 | Sangat Baik |
| 5 | 4,66 – 4,85 | Baik |
| 4 | 4,46 – 4,65 | Cukup Baik |
| 3 | 4,26 – 4,45 | Cukup |
| 2 | 4,06 – 4,25 | Kurang |
| 1 | 3,86 – 4,05 | Sangat kurang |

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengkaji tentang proses berpengaruhnya variabel-variabel independen yang di ukur secara empiris pada variabel-variabel independen yang tergolong dalam faktor internal dan eksternal seperti: kebutuhan fisiologi, kebutuhan rasa aman, kebutuhan sosial, kebutuhan penghargaan/prestasi, dan kebutuhan aktualisasi diri. Faktor internal meliputi kebutuhan fisiologi dan kebutuhan aktualisasi diri. Sedangkan faktor eksternal meliputi kebutuhan rasa aman, kebutuhan sosial, dan kebutuhan penghargaan/prestasi. Berikut hasil skor motivasi per individu sesuai kategori.

Tabel 2. Hasil Skor Menurut Kategori

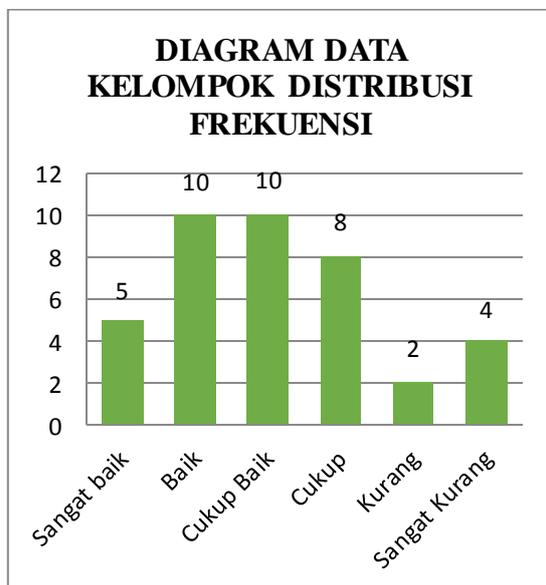
| Nama | Rata-rata Skor | Kategori |
|--------------------|----------------|-------------|
| Clarissa Livia Adi | 5,00 | Sangat Baik |
| Shane Alicia | 4,95 | Sangat Baik |
| Nadine C | | |
| Adelyna | 4,86 | Sangat Baik |

| | | | | | |
|---------------------------|------|---------------|---|------|---------------|
| Riswaraya | | | Rara | | |
| Keira Kristanto | 4,86 | Sangat Baik | La Shiva | 4,00 | Sangat Kurang |
| Dominique | | | Maria Abigail | 3,95 | Sangat Kurang |
| Lovely Ardhyth | 4,86 | Sangat Baik | Aprila Zara Devi | 3,86 | Sangat Kurang |
| Rafsya Naabila | 4,81 | Baik | Dari tabel tabulasi hasil jawaban 39 atlet, motivasi atlet berprestasi yang paling baik di dapatkan oleh atlet Clarissa Livia Adi dengan skor tertinggi yaitu 105 dengan rata-rata 5,00. Hal tersebut kurang di dukung dari prestasi yang telah di perolehnya dari daftar tabel prestasi atlet. Kemudian untuk motivasi atlet sangat kurang yaitu di dapatkan oleh atlet Aprila Zara Devi dengan skor terendah 98 dengan rata-rata 3,86. Hal tersebut kurang di dukung dari prestasi yang telah di perolehnya dari daftar tabel prestasi atlet. | | |
| Pranadya | | | Setelah diketahui data tabulasi skor atlet dari setiap pertanyaan, kemudian dihitung hasil skor menurut indikator motivasi yang sesuai dengan indrumen. Hasil penelitian ini diketahui kebutuhan fisiologi mendapat skor 4,72; kebutuhan rasa aman mendapat skor 4,62; kebutuhan sosial mendapat skor 4,23; kebutuhan penghargaan/prestasi mendapat skor 4,69 dan kebutuhan aktualisasi diri mendapat skor 4,47. Dari hasil tersebut dapat dikelompokkan menurut faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kebutuhan fisiologi dan kebutuhan aktualisasi diri didapat skor rata-rata 4,6. Sedangkan faktor eksternal meliputi kebutuhan rasa aman; kebutuhan sosial; dan kebutuhan penghargaan/prestasi didapat skor rata-rata 4,5. Hasil tersebut dapat diketahui bahwa motivasi atlet berprestasi yaitu terdapat pada faktor internal. Kemudian dari rara-rata skor keseluruhan masuk dalam kategori cukup baik. Jadi dapat diketahui motivasi atlet senam ritmik berprestasi Klub Wimilia yaitu dalam kategori cukup baik. | | |
| Valerie Nathania Tan | 4,81 | Baik | | | |
| Amabel Zameena Aghvor | 4,76 | Baik | | | |
| Lisa Jane Patricia Doney | 4,76 | Baik | | | |
| Stephanie Ann Lada | 4,71 | Baik | | | |
| Ailsa Fara Aryandari | 4,71 | Baik | | | |
| Saskia Raya | 4,71 | Baik | | | |
| Anindya R | | | | | |
| Almas Zafira | 4,71 | Baik | | | |
| Ramadhani | | | | | |
| Norika Dinda Putri Aliani | 4,67 | Baik | | | |
| Chintya | 4,67 | Baik | | | |
| Khairunnisa | | | | | |
| Faelyn Estefania | 4,62 | Cukup Baik | | | |
| Naura Zalfa Halillah Raya | 4,62 | Cukup Baik | | | |
| Aurel Princessa Dewi | 4,62 | Cukup Baik | | | |
| Audrey Felisha Suganda | 4,62 | Cukup Baik | | | |
| Valerie Ovadya Christan | 4,62 | Cukup Baik | | | |
| Chika Almayra Harmanto | 4,57 | Cukup Baik | | | |
| Aurazzanda | | | | | |
| Carissa B | 4,57 | Cukup Baik | | | |
| Almira Misha K | 4,52 | Cukup Baik | | | |
| Sharice Johnessa G | 4,52 | Cukup Baik | | | |
| Celine Angelina | 4,48 | Cukup Baik | | | |
| Vania Carissa Salsabila | 4,43 | Cukup | | | |
| Imelda Safitri | 4,38 | Cukup | | | |
| Qowwi Tamassuki Bil U | 4,38 | Cukup | | | |
| Femma Melyada Anggreni | 4,38 | Cukup | | | |
| Zaskia Dwi Yustina | 4,38 | Cukup | | | |
| Fadhilah Rasya Hardiyanto | 4,38 | Cukup | | | |
| Michaela Kalea | 4,38 | Cukup | | | |
| Aisha | | | | | |
| Althafunnisa | 4,38 | Cukup | | | |
| La Merry Kesha | 4,14 | Kurang | | | |
| Keylla Fadhila | 4,14 | Kurang | | | |
| Adinka Puspa | 4,05 | Sangat Kurang | | | |

Gambar 1. Diagram skor motivasi atlet berprestasi

Kemudian hasil angket yang disebar dari 39 atlet senam ritmik Klub Wimilia Kota Semarang memperoleh hasil yaitu sebanyak 5 responden motivasi atlet senam ritmik berprestasi di Kota Semarang termasuk dalam kategori sangat baik dengan perolehan persentase 13%. Sebanyak 10 responden motivasi atlet senam ritmik berprestasi di Kota Semarang termasuk dalam kategori baik dengan perolehan persentase 26%. Sebanyak 10 responden motivasi atlet senam ritmik berprestasi di Kota Semarang termasuk dalam kategori cukup baik dengan perolehan persentase 26%. Sebanyak 8 responden motivasi atlet senam ritmik berprestasi di Kota Semarang termasuk dalam kategori cukup dengan perolehan persentase 20%. Sebanyak 2 responden motivasi atlet senam ritmik berprestasi di Kota Semarang termasuk dalam kategori kurang dengan perolehan persentase 5%. Sebanyak 4 responden motivasi atlet senam ritmik berprestasi di Kota Semarang termasuk dalam kategori sangat kurang dengan perolehan persentase 10%.

Lebih jelasnya dari hasil perolehan data Motivasi Atlet Senam Ritmik Berprestasi di Klub Wimilia Kota Semarang dapat disajikan secara grafis pada diagram batang dan persentase **Gambar 2** sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Hasil Skor Data Kelompok

Berdasarkan **Gambar 2** analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa motivasi atlet senam ritmik Berprestasi Di Kota Semarang memiliki motivasi berprestasi cukup baik. Terdapat 39 sampel atlet Klub Wimilia sebanyak 5 responden dikategori “sangat baik”, sedangkan sebanyak 10 responden

dikategorikan “baik”, sebanyak 10 responden dikategorikan “cukup baik”, sebanyak 8 responden dikategorikan “cukup”, sebanyak 2 responden dikategorikan “kurang”, dan sebanyak 4 responden dikategorikan “sangat kurang”. Dari pengelompokan data tersebut, dapat di ambil rata-rata yaitu memperoleh 4,53 masuk dalam kategori cukup baik.

Terdapat dua faktor motivasi atlet berprestasi yaitu motivasi internal (dari dalam diri) dan motivasi eksternal (dari luar diri). Hasil penelitian angket menurut kisi-kisi instrumen oleh Teori kebutuhan Maslow, mendapatkan hasil yaitu motivasi internal lebih dominan memengaruhi motivasi berprestasi atlet senam ritmik di Klub Wimilia daripada motivasi eksternal. Hal tersebut di buktikan dengan pembahasan setiap butir dari pertanyaan koesioner yang telah di isi oleh responden.

Berikut pembahasan dari setiap butir pertanyaan dari koesioner yang telah di isi oleh responden.

1. Pertanyaan nomor 1 memiliki skor paling tinggi dengan pertanyaan “Saya mengetahui bahwa olahraga merupakan kegiatan yang menyehatkan” yang berarti bahwa ketika atlet mengetahui bahwa olahraga itu menyehatkan maka hal tersebut membuat atlet mempunyai motivasi untuk berprestasi yang tinggi yang merupakan faktor internal.
2. Pertanyaan nomor 19 memiliki skor kedua paling tinggi dengan pertanyaan “Saya berusaha keras untuk mencapai prestasi terbaik” yang berarti bahwa ketika atlet berusaha dengan keras, mereka akan mencapai prestasi yang tinggi sesuai dengan yang di harapkan yang merupakan faktor internal.
3. Pertanyaan nomor 4 memiliki skor paling tinggi ketiga dengan pertanyaan “Sesama teman atlet, kami saling memberi semangat saat latihan maupun kompetisi” yang berarti bahwa saling memberikan semangat kepada sesama teman saat latihan maupun kompetisi dapat meningkatkan motivasi berprestasi atlet yang merupakan faktor eksternal.
4. Pertanyaan nomor 5 memiliki skor tertinggi ke 4 dengan pertanyaan “Dengan latihan senam ritmik, saya mendapatkan pergaulan positif” hal tersebut menunjukkan bahwa dengan latihan senam bersama teman saat dilapangan, kita mendapatkan pergaulan positif yang dapat meningkatkan motivasi

- berprestasi atlet yang merupakan faktor eksternal.
5. Pertanyaan nomor 18 memiliki skor yang sama seperti pertanyaan nomor 5, dengan pertanyaan “Untuk menjadi atlet yang berprestasi, saya latihan dengan giat dan sungguh-sungguh” yang berarti bahwa atlet tersebut menyadari ketika dia latihan dengan giat dan bersungguh-sungguh maka dapat meningkatkan prestasi, yang merupakan motivasi internal.
 6. Pertanyaan nomor 25 memiliki skor yang sama seperti pertanyaan nomor 5 dan 18 dengan pertanyaan “Orang tua saya sangat mendukung pencapaian prestasi saya” hal tersebut menunjukkan bahwa ketika orang tua atlet mendukung penuh pencapaian prestasi anaknya, maka hal tersebut dapat meningkatkan motivasi berprestasi yang merupakan faktor eksternal.
 7. Pertanyaan nomor 15 memiliki skor tertinggi ke 7, dengan pertanyaan “Untuk memahami gerakan, saya memerhatikan pelatih saya saat memberi masukan atau contoh” hal tersebut menunjukkan bahwa ketika seorang atlet mudah mencerna contoh dari pelatih dan dapat dilakukan dengan baik, maka hal tersebut dapat meningkatkan motivasi atlet yang merupakan faktor internal.
 8. Pertanyaan nomor 16 memiliki skor tertinggi ke 8, dengan pertanyaan “Untuk memahami tempo musik senam, saya berusaha fokus saat koreografi” hal tersebut menunjukkan bahwa ketika seorang atlet dapat mudah fokus untuk memahami tempo musik saat koreografi hal tersebut dapat meningkatkan motivasi, yang termasuk faktor internal.
 9. Pertanyaan nomor 17 memiliki skor yang sama seperti nomor 16 dengan pertanyaan “Saya latihan sesuai dengan instruksi dari pelatih” yang berarti bahwa ketika seorang atlet mengikuti latihan sesuai instruksi pelatih maka motivasi atlet tersebut akan meningkat dibanding tidak ada instruksi apapun dari pelatih. Hal tersebut termasuk dalam faktor eksternal.
 10. Pertanyaan nomor 7 memiliki skor tertinggi ke 10, dengan pertanyaan “Melalui latihan rutin, saya dapat berinteraksi baik dengan sesama atlet” yang berarti bahwa ketika seorang atlet mempunyai interaksi yang baik sesama teman atlet selama latihan, maka hal tersebut dapat meningkatkan motivasi atlet berprestasi. Pertanyaan tersebut termasuk faktor eksternal.
 11. Pertanyaan nomor 14 memiliki skor sama seperti nomor 7, dengan pertanyaan “Saya mendapatkan pengetahuan baru setelah mengikuti latihan senam lantai” yang berarti bahwa ketika latihan rutin seorang atlet mendapatkan pengetahuan baru baik pengetahuan sharing bersama teman maupun pelatih yang dapat menambah motivasi atlet berprestasi. Hal tersebut termasuk faktor internal.
 12. Pertanyaan nomor 3 memiliki skor tertinggi ke 12, dengan pertanyaan “Saya senang mengikuti latihan senam ritmik” yang berarti bahwa ketika atlet memiliki rasa senang ketika latihan, hal tersebut dapat meningkatkan prestasinya, pertanyaan tersebut termasuk faktor internal.
 13. Pertanyaan nomor 6 memiliki skor tertinggi ke 13, dengan pertanyaan “Saya menjalin hubungan baik dengan sesama atlet saat latihan maupun diluar latihan” yang berarti bahwa ketika seorang atlet menjalin hubungan baik saat latihan maupun latihan, maka hal tersebut dapat meningkatkan prestasi atlet, termasuk faktor eksternal.
 14. Pertanyaan nomor 22 memiliki skor yang sama seperti pada nomor 6, dengan pertanyaan “Saya merasa aman dan nyaman dalam mengikuti latihan” yang berarti bahwa saat latihan seorang atlet merasa nyaman dengan lingkungan teman dan pelatih juga merasa aman karena setiap gerakan, pelatih membantu atlet, hal tersebut membuat motivasi atlet berprestasi semakin meningkat. Pertanyaan tersebut termasuk faktor eksternal.
 15. Pertanyaan nomor 23 memiliki skor yang sama seperti nomor 6 dan 22, dengan pertanyaan “Kenyamanan suasana saat latihan menjadikan saya bersemangat latihan” yang berarti bahwa atlet lebih bersemangat latihan ketika merasa nyaman dari segi pertemanan, kondisi ruangan, komunikasi dengan pelatih pada saat latihan hal tersebut dapat meningkatkan motivasi berprestasi atlet, termasuk dalam faktor internal.
 16. Pertanyaan nomor 11 memiliki skor tertinggi ke 16, dengan pertanyaan “Supaya kemampuan saya diakui oleh pelatih, saya menampilkan yang terbaik saat kompetisi” yang berarti bahwa seorang atlet akan termotivasi untuk melakukan penampilan yang terbaik supaya kemampuannya diakui oleh pelatih. Hal tersebut termasuk faktor eksternal.

17. Pertanyaan nomor 2 memiliki skor tertinggi ke 17, dengan pertanyaan “Saya mengetahui tentang gymnastic rhythmic” yang berarti bahwa ketika seorang atlet tersebut mengetahui tentang gymnastic rhythmic, maka hal ini tersebut membuat atlet mempunyai motivasi berprestasi mereka. Pertanyaan tersebut termasuk faktor internal.
18. Pertanyaan nomor 13 memiliki skor tertinggi ke 18, dengan pertanyaan “Saya merasa diperhatikan pelatih karena pelatih selalu mengoreksi gerakan saya saat latihan” yang berarti bahwa ketika saya latihan, pelatih selalu memberikan masukan terkait gerakan yang saya lakukan, hal tersebut membuat saya semakin termotivasi untuk berprestasi. Pertanyaan tersebut termasuk faktor internal.
19. Pertanyaan nomor 27 memiliki skor tertinggi ke 19, dengan pertanyaan “Faktor dari dalam diri (internal) lebih besar dibanding faktor dari luar (eksternal) untuk meningkatkan prestasi saya” yang berarti bahwa atlet tersebut memercayai jika faktor yang sangat memengaruhi motivasi berprestasi mereka yaitu faktor dari dalam diri mereka sendiri dibanding faktor dari luar, hal tersebut termasuk faktor internal.
20. Pertanyaan nomor 24 memiliki urutan nomor 20, dengan pertanyaan “Semua pencapaian prestasi saya berasal dari dalam diri saya sendiri” yang berarti bahwa atlet tersebut beranggapan bahwa pencapaian prestasi yang telah mereka raih tersebut berasal dari dalam diri atlet sendiri, hal tersebut dapat meningkatkan motivasi atlet berprestasi semakin meningkat. Kondisi tersebut merupakan faktor internal.
21. Pertanyaan nomor 10 memiliki urutan nomor 21, dengan pertanyaan “Saya rajin berangkat latihan supaya pelatih lebih mengenal saya” yang berarti bahwa saya rajin berangkat latihan supaya pelatih mengenal saya, ketika pelatih sudah mengenali saya, hal tersebut membuat motivasi prestasi saya meningkat. Kondisi tersebut merupakan faktor eksternal.

Hasil pembahasan dari tiap butir pertanyaan di dapatkan pertanyaan nomor 1 memiliki skor paling tinggi dengan pertanyaan “Saya mengetahui bahwa olahraga merupakan kegiatan yang menyehatkan” yang berarti bahwa ketika atlet mengetahui bahwa olahraga itu menyehatkan maka hal tersebut membuat atlet mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi, hal tersebut merupakan faktor internal. Kemudian untuk skor paling rendah terdapat

pada pertanyaan nomor 10 yaitu “Saya rajin berangkat latihan supaya pelatih lebih mengenal saya”, saya akan merasa dikenal pelatih jika saya rajin berangkat latihan rutin. Hal tersebut dapat membuat motivasi berprestasi saya meningkat. Tetapi dalam pertanyaan tersebut, nomor 10 memiliki skor terendah, yang artinya pertanyaan tersebut kurang berpengaruh dalam meningkatkan prestasi seorang atlet. Kondisi tersebut merupakan faktor eksternal.

Sehubungan dengan tersebut, peneliti juga mewawancarai pelatih. Hasil wawancara peneliti dengan pelatih, Tika sebagai pelatih mengatakan bahwa banyak atlet yang berprestasi memiliki motivasi yang berbeda-beda. Seorang atlet yang kurang memiliki motivasi biasanya cenderung banyak diam saat latihan dan kurang komunikasi dengan sesama teman atlet saat latihan. Kondisi tersebut sangat dapat mudah dilihat oleh pelatih. Tetapi hal tersebut tidak terlalu memengaruhi atlet untuk tetap berprestasi, karena memang ada kepribadian seorang atlet yang kurang berkomunikasi dengan sesama atlet. Pada dasarnya atlet yang memiliki kepribadian yang pendiam, tetap dapat meningkatkan prestasinya karena motivasi dari dalam dirinya sendiri untuk dapat meraih suatu yang diinginkan. Lain hal, ada juga atlet yang harus sangat diperhatikan supaya motivasi berprestasinya meningkat. Baik untuk atlet yang pendiam dan atlet yang ingin selalu diperhatikan, mereka tidak menyulitkan pelatih saat latihan di lapangan maupun saat kompetisi. Karena atlet tersebut sudah memiliki tonggak untuk memotivasi dirinya sendiri supaya tetap melakukan hal terbaik saat kompetisi. Karena atlet tersebut sudah memiliki tonggak untuk memotivasi dirinya sendiri supaya tetap melakukan hal terbaik saat kompetisi.

Lain hal dari perhatian seorang pelatih, sarana prasarana juga dapat menunjang prestasi atlet untuk berprestasi. Telah di ketahui melalui wawancara peneliti dengan pelatih mendapatkan informasi lebih terkait fasilitas dan sarana prasarana yang telah di sediakan klub. Klub telah menyediakan fasilitas sarana dan prasarana yang cukup lengkap dan aman untuk digunakan atlet saat latihan. Sarana prasarana dan fasilitas tersebut meliputi gedung dan alat latihan, baik alat latihan (bola, *hoop*, pita, tali, gada) maupun alat fitness untuk atlet yang di gunakan sebelum atau setelah para atlet latihan. Untuk alat yang disediakan klub sudah cukup lengkap, aman, dan sesuai standart dengan aturan FIG (*Federation Internatinal Gymnastique*).

Jadi hasil dari penelitian ini dapat diketahui dari pertanyaan-pertanyaan yang terdapat pada instrumen penelitian dan wawancara pelatih, sebenarnya faktor paling besar yang mempengaruhi motivasi berprestasi atlet Senam Ritmik Klub Wimilia di Kota Semarang yaitu terdapat pada faktor internal dibanding dengan faktor eksternal diperkuat dengan pendapat Mussen, dkk (1994:307) bahwa individu yang memiliki motivasi berprestasi seringkali dimanifestasikan dalam perilaku motivasi berprestasi, seperti tekun dalam tugas yang sulit, bekerja giat untuk mencapai penugasan, dan memilih tugas yang menantang. Tetapi faktor eksternal juga penting untuk menunjang motivasi atlet supaya tetap berprestasi seperti sarana dan prasarana yang di sediakan Klub Wimilia.

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah faktor internal menjadi faktor utama motivasi atlet senam ritmik berprestasi di klub wimilia kota Semarang. Faktor tersebut mencakup faktor kebutuhan fisiologi, kebutuhan rasa aman, kebutuhan sosial, kebutuhan penghargaan/prestasi, dan kebutuhan aktualisasi diri. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui seberapa besar motivasi atlet senam ritmik berprestasi di Kota Semarang yaitu dengan 39 responden memperoleh hasil 4,53 tergolong kategori cukup baik memengaruhi motivasi atlet berprestasi dengan prosentase faktor internal 51% sedangkan faktor eksternal 49%. Motivasi internal yang memiliki skor tertinggi yaitu pada pertanyaan "Saya mengetahui bahwa olahraga merupakan kegiatan yang menyehatkan". Pernyataan tersebut termasuk faktor internal dengan indikator faktor fisiologis. Kemudian faktor eksternal memiliki skor terendah yaitu pada pertanyaan "Saya rajin berangkat latihan supaya pelatih lebih mengenal saya". Pernyataan tersebut termasuk faktor eksternal dengan indikator faktor kebutuhan sosial. Berdasarkan hasil wawancara dan penelitian melalui angket, fasilitas yang disediakan oleh klub untuk atletnya sudah lengkap dan memenuhi standar nasional. Fasilitas tersebut meliputi sarana dan prasarana seperti gedung yang sudah memenuhi standar, pelatih yang berlisensi, alat latihan yang sudah sesuai standar internasional, dan baju pertandingan yang nyaman dipakai dan banyak pilihan yang disediakan klub.

REFERENSI

- Abdulaziz, M. F., Dharmawan, D. B., & Putri, D. T. (2016). Motivasi Mahasiswa terhadap Aktivitas Olahraga pada Sore Hari di Sekitar Area Taman Sutera Universitas Negeri Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, (3)2.
- Douda, HT, Toubekis AG, Avloniti AA and Tokmakidis SP, 2008. Physiological and anthropometric determinants of rhythmic gymnastics performance. *International journal of sport physiology and performance*. 3: 42-54.
- Federation Internationale de Gymnastique. (2017). 2017-2020 Code of Point Rhythmic Gymnastics. United States: FIG.
- Ferenia, R & Larasati, DP, 2016. Profile of muscle strength, endurance, explosive power and flexibility of Bandung city rhythmic gymnastics athlete according to KONI (National Sport Committee of Indonesia) standard. Departemen of physiology, Faculty of Medicine, Universitas Padjajaran. <http://repository.unpad.ac.id/9020/>
- Firmansyah, H. (2009). Hubungan Motivasi Berprestasi Siswa dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(1), 41-42.
- Hume Pa, Hopkins WG, Robindon DM, Robinson SM, Holling Sc, 1993. Predictors of attainment in rhythmic gymnastic. *Journal of Sport Medicine & Physical Fitness*. 33(4): 367-377.
- Isnaini, F. 2010. Pendidikan Jasman Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA/MA/SMK Kelas X. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Mahendra, Agus. (2000). Senam. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mussen, Paul Henry, dkk. 1984. *Child Development and Personality*. Harper & Row, Inc. Alih Bahasa : FX. Budiyanto, dkk. Cetakan II tahun 1994. copyright dalam bahasa Indonesia . 1989. Jakarta : Penerbit Arcan.
- Nurhidayah dan Selviana. 2012. Prestasi Olahraga Paralimpian Indonesia: Kajian Perspektif Psikologis. *Jurnal Iptek Olahraga* 14(3): 288-308. Kementerian Pemuda dan Olahraga R.I. Jakarta.
- Putra, G. I. 2019. Peran Motivasi Internal Atlet Bulutangkis Untuk Berprestasi Di

- Kabupaten Bungo. Jurnal Muara Olahraga, 2(1), 199-207).
- Rutkauskaitė R, 2005. The interaction of training and sport performance in rhythmic gymnastics during competition period. Education. Physical Training. Sport. 4 (8): 49-55.
- Rutkauskaitė R, Skarbalius A, 2009. Training and sport performance of the 11-12 year old athletes in rhythmic gymnastics. Education. Physical Training. Sport. 1 (72): 107-115.
- Santrock, Jhon. (2003). Adolescence (Perkembangan Remaja). Jakarta: Erlangga.
- Soenyoto Tommy. Pembinaan Olahraga Senam Artistik di Klub Senam Wimalia Kota Semarang. Semarang: Unnes, 2004.
- Winardi, J. (2004). Management Perilaku Organisasi Edisi Revisi. Jakarta: Preda Media.
- 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.