



## **SURVEY MOTIVASI ATLET ANGKAT BESI DAN ANGKAT BERAT PADA SAAT MENGIKUTI LATIHAN DI PABBSI KOTA MEDAN**

Oleh

**Nurhamida Sari Siregar<sup>1</sup>, Rajakson Malau<sup>1</sup>**

*<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan*

*Email: [rajaksonmalau@gmail.com](mailto:rajaksonmalau@gmail.com)*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi atlet Angkat Besi dan Angkat Berat pada saat mengikuti latihan di PABBSI Kota Medan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Populasi pada penelitian ini adalah atlet Angkat Besi dan Angkat Berat yang berjumlah 11 orang. Sampel pada penelitian adalah seluruh populasi. Instrumen pada penelitian ini adalah angket. Angket ini dilakukan uji coba dan didapatkan 32 butir angket yang valid dan reliabel dari 40 butir angket. Data dianalisis dengan menggunakan rumus persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi atlet Angkat Berat dan Angkat Besi pada saat mengikuti latihan di PABBSI Kota Medan yang paling banyak dengan kategori motivasi baik sebanyak 8 orang (73%) dan sisanya masuk dalam kategori motivasi sangat baik sebanyak 3 orang (27%). Bagi Klub Angkat Berat dan Angkat Besi, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan bagi pembinaan cabang olahraga tersebut.

**Kata Kunci:** Motivasi, Atlet, Angkat Berat, Angkat Besi

### **A. PENDAHULUAN**

Berbagai usaha yang dilakukan oleh atlet tentunya untuk memenuhi keinginan dan kebutuhannya, namun agar keinginan dan kebutuhannya dapat terpenuhi tidaklah mudah di dapatkan tanpa usaha yang maksimal tentunya dengan tujuan masing-masing atlet untuk mendapatkan prestasi itu.

Kesadaran setiap individu akan kebutuhan seperti kesehatan, prestasi, hoby/bakat ,mata pencaharian dan lain sebagainya membuat setiap individu membuka lebar tentang keilmuan olahraga dan cara melatihnya di dalam teori dan praktek di berbagai bidang yang mereka tekuni masing-masing individu dari usaha yang kecil menjadi keberhasilan yang besar.

Untuk mencapai keberhasilan yang besar harus ada ke sinkronan antara latihan dan saat bertanding tentunya ada faktor-faktor yang mendukung yang mempengaruhi

prestasi olahraga kondisi fisik atlet dan kejiwaan termaksud semangat juang yang tinggi dan tanpa ada kejenuhan dan lain sebagainya.

Setiap manusia mempunyai sifat yang jenuh disaat latihan, namun saat pertandingan bersemangat, sebaliknya ada juga yang bersemangat dalam latihan namun saat bertanding tidak ada mental tentunya ini berpengaruh kedalam kejiwaan seorang atlet tersebut.

Memang pada dasarnya semua manusia tidak ada yang sempurna bulan demi bulan Tahun demi tahun pasti setiap atlet ada merasa kejenuhan baik latihan maupun down dalam pertandingan karena berbagai latar belakang misalnya karena stres dari berbagai faktor. Namun setidaknya hal ini bisa di minimaliskan sehingga berpengaruh ke prestasi pada atlet tersebut.

Adapun yang menjadi tempat latihan yang akan di cari tahu tingkat motivasi atletnya yaitu olahraga angkat besi dan angkat berat PABBSI kota medan. Setelah melakukan observasi dan melihat data dari atlet melalui data dari seorang Bapak pelatih yaitu Pak Holong Purba selaku pelatih di PABBSI yang ada di Jalan Veteran Marelan, adanya kekurangan atlet dalam kehadiran setelah libur semester. Ini mungkin disebabkan karena kejenuhan atau masih ingin libur.

Setelah di wawancarai awal, atlet menyebutkan pentingnya motivasi untuk menunjang prestasinya dikarenakan dorongan tersebut perlu disaat atlet sedang membutuhkan niat yang kuat dari dalam dirinya saat situasi tegang terlebih saat pertandingan dan rasa jenuh saat latihan. Setelah peneliti mewawancarai beberapa atlet tentang hal apa yang tidak mendukung atau yang membuat atlet tersebut menurun motivasinya dalam meraih cita citanya, dan setelah observasi awal adanya beberapa atlet yang tidak hadir, peneliti menilai banyak faktor penyebabnya salah satu kurang adanya motivasi. Hal ini merupakan sebuah masalah dalam pencapaian prestasi atlet.

Penampilan seorang atlet untuk mencapai prestasi tidak bisa dilepaskan dari daya dorong yang dia miliki. Sederhananya semakin besar daya dorong yang dimiliki, maka penampilan akan semakin optimal, tentu saja jika ditunjang dengan kemampuan teknis dan kemampuan fisik yang memadai. Daya dorong itulah yang biasa disebut dengan motivasi. Menurut Harsono (1988;250) bahwa "Motivasi sendiri adalah wujud yang tidak nampak pada orang dan yang tidak bisa kita amati secara langsung.Sedang motivasi adalah motif yang tampak dalam perilaku. Motiflah yang memberi dorongan seseorang dalam melakukan daya dorong itu yang disebut dengan motivasi. Selain itu motivasi adalah proses yang

menjelaskan intensitas, arah, dan ketekunan seorang individu untuk mencapai tujuannya. Tiga elemen utama dalam definisi ini adalah intensitas, arah, dan ketekunan.

Motivasi merupakan kata yang berasal dari bahasa latin “*movere*” yang artinya bergerak (Satiadarma,2000). Alderman (dikutip dalam Satiadarma, 2000), mengatakan bahwa motivasi sebagai suatu kecendrungan untuk berperilaku secara selektif ke suatu arah tertentu yang dikendalikan oleh adanya konsekuensi tertentu dan perilaku tersebut akan bertahan sampai sasaran perilaku dapat dicapai.

Maslow (dalam Singgih D. Gunarsah,1989:58), membagi motivasi dalam tingkat kebutuhan,yaitu (a) kebutuhan fisiologi (*fisiology needs*), (b) kebutuhan rasa aman (*safety needs*), (c) kebutuhan social (*social needs*), (d) kebutuhan akan penghargaan (*estem needs*), (e) kebutuhan aktualitas diri (*self actualization needs*). Kebutuhan fisiologi (*fisiology needs*) menyangkut kebutuhan fisik, ini diakibatkan individu terdorong ingin memperbaiki jasmani, seperti kelentukan, kecepatan, daya tahan,power sehingga individu mempunyai jasmani yang kuat (Maslow ,1989:58).

Menurut Elliot dan church (dikutip dalam lahey, 2007 ada 3 elemen penting dalam motivasi berprestasi. Pertama, menguasai tujuan. Orang yang menguasai tujuan akan termotivasi secara instrinsik untuk mempelajari informasi yang baru dan menarik. Kedua, pendekatan pelaksanaan tujuan. Orang yang memiliki pelaksanaan pendekatan tujuan. Orang yang memiliki pendekatan pelaksanaan tujuan tinggi bermotivasi untuk melakukan yang terbaik untuk mendapatkan rasa hormat dari orang lain. Ketiga pendekatan menjauhi tujuan. Orang yang tinggi pada area ini bermotivasi untuk bekerja keras agar dapat menghindari hasil yang buruk. Ketiga hal tersebut membantu individu untuk sukses dengan hasil akhir yang berbeda-beda. Pada umumnya individu yang menguasai tujuan mereka sangat menikmati proses mencapai tujuannya dibandingkan hasilnya (Lahey,2007).

Adapun berbagai faktor-faktor yang menghambat atlet secara rutin ikut latihan angkat besi dan angkat berat setelah di observasi ialah faktor jarak dari rumah ke tempat latihan yang jauh, kejenuhan, dan tidak semangatnya atlet karena ada beberapa atlet yang letih pada saat latihan karena ada beberapa mata kuliah dikampus yang merupakan mata kuliah praktek. Setelah peneliti mewawancarai atlet alasan memilih angkat besi dan angkat berat sebagai bidang yang ditekuninya, para atlet angkat besi menyatakan bahwa, 1) olahraga angkat besi dan angkat berat merupakan salah satu olahraga yang

terlihat tangguh karena mengangkat beban berat, 2) sudah menjadi suatu olahraga yang paling disukai / sudah menjadi hobby dalam diri atlet, 3) tidak mengeluarkan dana untuk alat-alat latihan karena sudah dipersiapkan oleh KONI medan.

## **B. METODE PENELITIAN**

Lokasi penelitian bertempat disanggar pelatihan PABBSI jalan Veteran Marelan Medan, dilaksanakan pada bulan Agustus 2015 – Maret 2016. Subyek penelitian berjumlah 11 orang. Metode penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik survey yaitu dengan cara mengumpulkan data melalui instrument angket yang disebarkan kepada atlet. Ciri khas penelitian survey adalah data yang dikumpulkan dari responden yang banyak jumlahnya dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data yang diperoleh dari angket yang telah diisi oleh atlet.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan alat pengumpulan data dengan cara angket yang bertujuan untuk mendapatkan data yang dibutuhkan untuk mendukung jawaban dalam penelitian. Menurut Sugiyono (2012:142) angket (kuesioner) adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.

Butir soal yang akan diberikan terdiri dari dua bentuk, yaitu: *favourable* dan *unfavourable*. Setiap pernyataan *favourable* skornya adalah 4 sampai 1, sedangkan pernyataan *unfavourable* skornya adalah 1 sampai 4. Dengan ketentuan pernyataan *favourable*, skor 4 untuk jawaban sangat setuju (SS), skor 3 untuk jawaban setuju (S), skor 2 untuk jawaban tidak setuju (TS), dan skor 1 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS). Sementara untuk pernyataan *unfavourable*, skor 1 untuk jawaban sangat setuju (SS), skor 2 untuk jawaban setuju (S), skor 3 untuk jawaban tidak setuju (TS), dan skor 4 untuk jawaban untuk sangat tidak setuju (STS).

Sebelum angket digunakan pada populasi penelitian maka terlebih dahulu diuji diluar populasi untuk mengetahui validitas dan reliabilitas tes tersebut apakah layak digunakan atau tidak. Adapun langkah-langkah dalam menentukan kriteria angket adalah sebagai berikut:

### **Uji Validitas**

Butir – butir yang valid akan digunakan sebagai instrumen penelitian dan yang tidak valid akan dibuang atau diperbaiki.

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Untuk menentukan validitas instrumen menggunakan taraf signifikan 0,05. Butir pertanyaan dikatakan valid jika koefisien korelasi  $r$  hitung > dari  $r$  tabel.

### Uji Reliabilitas

Dalam hal ini seluruh butir instrumen dianggap mengukur konsep yang sama.

$$r_{xy} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right]$$

Dalam menentukan tinggi rendahnya instrumen digunakan klasifikasi sebagai berikut:

0,80 – 1,00	= Korelasi Sangat Kuat
0,60 – 0,79	= Korelasi Kuat
0,40 – 0,59	= Korelasi Cukup Kuat
0,20 – 0,39	= Korelasi Rendah
0,00 – 0,19	= Korelasi Sangat Rendah

### Analisis Data

Untuk mengelola data hasil angket penulis menggunakan perhitungan persentase. Rumusan persentase yang digunakan adalah:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Untuk menemukan kategori pengklasifikasian terhadap kegiatan motivasi atlet angkat besi dan angkat berat pada saat mengikuti latihan dapat dikemukakan sebagai berikut:

81% -100%	= Sangat baik	
61%- 80%	= Baik	
41% -60%	= Sedang	
21% - 40%	= Kurang	
0%-20%	= Sangat kurang	
Kurang dari 19%	= Rendah sekali	(Arikunto,2002 : 245)

## C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. HASIL PENELITIAN

Adapun hasil validitas angket motivasi berprestasi berada pada ( $r_{hitung}$ ) = 0,13-0,850 dengan  $r_{tabel}$  = 0,576. Nilai reliabilitas angket motivasi atlet angkat besi dan angkat berat sebesar  $r_{hitung}$  = 1.0454 dengan  $r_{tabel}$  = 0,576, maka secara kolektif angket tersebut dikatakan reliabel. Dan telah diketahui bahwa reliabilitas angket motivasi atlet angkat besi dan angkat berat tersebut tergolong dalam kategori tinggi.

Setelah dilakukan uji coba maka langkah selanjutnya melakukan penelitian yaitu menyebarkan angket tentang Motivasi Atlet Angkat besi dan Angkat berat Pada Saat Mengikuti Latihan di PABBSI kota Medan, setelah data diperoleh maka peneliti menghitung presentase angket yang diperoleh kemudian disesuaikan dengan kategori yang telah ditentukan.

Tabel 1.

Distribusi Umur Atlet Angkat Berat dan Angkat Besi PABBSI		
Umur (Tahun)	Jumlah	Persentase
11-15	2	18
16-20	7	64
21-25	2	18
Total	11	100

Berdasarkan data diatas bahwa responden yang paling banyak berusia antara 16-20 tahun sebesar 7 atlet (64%).

Tabel 2.

Distribusi Kebutuhan Fisiologi Atlet Angkat Berat dan Angkat Besi PABBSI

Kebutuhan Fisilogi	Jumlah	Persentase
Sangat Baik	3	27
Baik	8	73
Sedang	0	0
Kurang	0	0
Sangat Kurang	0	0
Total	11	100

Berdasarkan data diatas bahwa responden yang paling banyak mempunyai kebutuhan fisiologi baik sebesar 8 atlet (73%).

Tabel 3.  
Distribusi Kebutuhan Rasa Aman Atlet Angkat Berat dan Angkat Besi PABBSI

Kebutuhan Rasa Aman	Jumlah	Persentase
Sangat Baik	2	22
Baik	9	78
Sedang	0	0
Kurang	0	0
Sangat Kurang	0	0
Total	11	100

Berdasarkan data diatas bahwa responden yang paling banyak mempunyai kebutuhan rasa aman baik sebesar 9 atlet (78%).

Tabel 4.  
Distribusi Kebutuhan Sosial Atlet Angkat Berat dan Angkat Besi PABBSI

Kebutuhan Sosial	Jumlah	Persentase
Sangat Baik	6	55
Baik	5	45
Sedang	0	0
Kurang	0	0
Sangat Kurang	0	0
Total	11	100

Berdasarkan data diatas bahwa responden yang paling banyak mempunyai kebutuhan sosial sangat baik sebesar 6 atlet (55%).

Tabel 5.  
Distribusi Kebutuhan Penghargaan Atlet Angkat Berat dan Angkat Besi PABBSI

Kebutuhan Penghargaan	Jumlah	Persentase
Sangat Baik	5	45
Baik	6	55
Sedang	0	0
Kurang	0	0
Sangat Kurang	0	0
Total	11	100

Berdasarkan data diatas bahwa responden yang paling banyak mempunyai kebutuhan penghargaan baik sebesar 6 atlet (55%).

Tabel 6.  
Distribusi Kebutuhan Aktualisasi Diri Atlet Angkat Berat dan Angkat Besi PABBSI

Kebutuhan Aktualisasi Diri	Jumlah	Persentase
Sangat Baik	6	55
Baik	5	45
Sedang	0	0
Kurang	0	0
Sangat Kurang	0	0
Total	11	100

Berdasarkan data diatas bahwa responden yang paling banyak mempunyai kebutuhan aktualisasi diri sangat baik sebesar 6 atlet (55%).

Tabel 7.  
Distribusi Motivasi Atlet Angkat Berat dan Angkat Besi PABBSI

Motivasi	Jumlah	Persentase
Sangat Baik	3	27
Baik	8	73
Sedang	0	0
Kurang	0	0
Sangat Kurang	0	0
Total	11	100

Berdasarkan data diatas bahwa responden yang paling banyak mempunyai motivasi baik sebesar 8 atlet (73%).

## 2. PEMBAHASAN PENELITIAN

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pengolahan data penelitian terbukti bahwa Survey Motivasi Atlet Angkat besi dan Angkat berat Pada Saat Mengikuti Latihan di PABBSI kota Medan dengan indikator kebutuhan fisiologis baik sebesar 8 atlet (73%), kebutuhan rasa aman baik sebesar 9 atlet (78%), kebutuhan social sangat baik sebesar 6 atlet (55%), kebutuhan penghargaan baik sebesar 6 atlet (55%), dan kebutuhan dalam aktualisasi diri sangat baik sebesar 6 atlet (55%). Secara umum motivasi atlet yang paling banyak dengan kategori baik sebesar 8 atlet (73%).

Atlet yang memiliki motivasi berlatih yang tinggi akan menampakkan ketekunan dalam berlatih, keuletan dalam menghadapi kesulitan, menunjukkan minat, perasaan senang dalam berlatih, tidak mudah putus asa serta mampu memecahkan masalah yang dialaminya (Sardiman: 2011).

Kebutuhan akan prestasi merupakan salah satu motif sosial yang dipelajari secara mendetail dan hal ini dapat diikuti sampai pada waktu ini. Orang yang mempunyai kebutuhan atau *need* ini akan meningkatkan *performance*, sehingga dengan demikian akan terlihat tentang kemampuan berprestasinya.

Menurut Harsono (1988:252) yang mendorong atlet untuk berprestasi, yaitu:

a. Mengatasi *stress*

Banyak atlet memperoleh kepuasan apabila mereka mampu mengalahkan lawan-lawannya atau apabila mereka dapat mengatasi hambatan-hambatan yang menghalangi.

b. Usaha untuk memperoleh kesempurnaan

mengejar kesempurnaan merupakan salah satu motivasi yang *inherent* (melekat) pada diri atlet yang menggunakan tubuhnya sebagai *vehicle* (alat) untuk mencapai kesempurnaan keterampilan (Harsono 1988: 253).

c. Status

Banyak atlet yang mempunyai nama dalam olahraga berhasil mempertinggi status sosialnya di masyarakat.

d. Kebutuhan untuk diakui menjadi anggota kelompok

Masuk perkumpulan berarti kesempatan yang baik untuk diakui menjadi anggota kelompok, demikian halnya pula kesempatan untuk menjalin hubungan yang erat dan mesra dengan kerabat dan teman-teman seusia.

e. Hadiah-hadiah

Hadiah-hadiah dalam bentuk ijazah, sertifikat, medali, atau hadiah-hadiah. (Harsono: 254) dalam studinya ada empat hal yang perlu kita perhatikan apabila sistem hadiah ini akan kita terapkan:

- 1) Jelaskan dengan hati-hati kepada atlet apa maksud pemberian hadiah tersebut.
- 2) Berikanlah hadiah-hadiah yang betul-betul mempunyai nilai dan hindarilah pemberian hadiah-hadiah yang kurang bermanfaat atau yang nampak kekanak-kanakan.
- 3) Hadiah-hadiah harus diberikan secara adil dan merata.
- 4) Hadiah-hadiah harus sepadan dengan jerih payah yang telah dikeluarkan oleh atlet.

f. Kejantanan

Banyak orang berpendapat bahwa dalam masyarakat beradab kejantanan hanya diperoleh kalau kita berpartisipasi dalam olahraga. Jadi mereka berpendapat bahwa gambaran orang yang jantan, orang yang tidak sanggup untuk menatap dan

mengatasi *stress* fisik dan mental dalam olahraga dinilai sebagai orang yang tidak mempunyai sifat jantan.

g. Membentuk watak character

Konsep pembentukan watak (*character building*) harus dipelajari dengan hati-hati sebelum diterapkan sebagai suatu motivasi. Sebab dalam banyak literature riset ditulis bahwa banyak atlet memperlihatkan sifat-sifat moralesis dan sportifitas yang lebih rendah daripada bukan atlet.

#### D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa motivasi atlet angkat berat dan angkat besi PABBSI yang paling banyak dengan kategori baik sebanyak 8 atlet (73%).

#### Daftar Pustaka

- Arisanti,P.K & Wirawan,H.E.(2010). *Gambaran Motivasi Berprestasi pada Atlet Bulu Tangkis yang Berusia Remaja*. Taruma Negara
- Eliot dan church.(2007).*Hubungan antara goal-setting dan motivasi berprestasi atlet renang*. diunduh 13 Desember 2014 dari <http://psikologi FIP,ac id>.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coach*. Jakarta: Tambak Kusuma
- Hidayatullah, R & Subarjah, H. (2013). *Hubungan antara dukungan orang tua dan motivasi terhadap prestasi olahraga renang atlit di club renang tirta kencana bandung*. Bandung.
- Maslow (1950). *Aktualisasi Teori Hierarki Kebutuhan Abraham H. Maslow Bagi peningkatan kinerja Dalam Organisasi*. Pontianak: Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi
- Satiadarma. (2000). *Gambaran Motivasi Berprestasi pada Atlet Bulu Tangkis yang Berusia Remaja*.  
Diunduh 24 november 2014 dari <http://s2psikologi.tarumanegara,ac.id>.
- Widya Dharma. (2010). *Motivasi olahraga*. Di Unduh 1 Desember 2014, dari [http://rendrapjk08.wordpress.com/2010/10/3/motivasi olahraga/](http://rendrapjk08.wordpress.com/2010/10/3/motivasi%20olahraga/).  
<http://historysporty.blogspot.com/2014/01/cabang-olahraga-angkat-besi.html#sthash.6plFcmxQ.dpuf>