

Pengaruh Motivasi Terhadap Prestasi Pada Atlet Sepakbola: Literatur Review

Yuni Crissa Sumbayak

saragihyuni90@gmail.com

Universitas Binawan

Diyya Awaliah

diyya.awaliah@gmail.com

Universitas Binawan

Dini Nur Alpih

diniruralviah@gmail.com

Universitas Binawan

Korespondensi penulis: *saragihyuni90@gmail.com*

Abstract. *Achievement is the most important part of athlete development. There are several factors that can influence the performance of football athletes, including training motivation. A study shows that the percentage importance of motivation is around 69% which has an influence on achievement (Oktafiranda & Ilham, 2022). Motivation itself is one of the key factors in an athlete's success in winning a match or becoming a champion. Motivation encourages athletes to provide psychological encouragement to achieve the best achievements and performance. The aim of the research is to find out how training motivation influences the performance of football athletes. This research method uses a literature review with PICO searches in several databases such as Google Scholar, Science Direct, and Pubmed. There were 5 journals that met the criteria and showed the results that motivation, both intrinsically originating from within and extrinsically due to stimulation from outside the individual, can influence achievement, so with a p-value <0.05, it shows quite high achievement motivation in athletes who generates an athlete's efforts to master his task, achieve maximum success, and be able to overcome obstacles. It can be concluded that motivation greatly influences the increase in performance in football athletes.*

Keywords: *Athletes, Achievement, Motivation, Football*

Abstrak. Prestasi adalah -merupakan -bagian yang -terpenting -dalam pengembangan atlet. Terdapat beberapa faktor yang dapat memberi pengaruh terhadap prestasi pada atlet sepakbola antara lain motivasi latihan. Sebuah penelitian menunjukan presentase pentingnya motivasi sekitar 69% memiliki pengaruh terhadap prestasi (Oktafiranda & Ilham, 2022). Motivasi sendiri adalah salah satu faktor kunci keberhasilan atlet dalam memenangkan pertandingan atau menjadi seorang juara. Motivasi mendorong atlet memberikan dorongan psikologi untuk mencapai prestasi dan performa terbaik. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh motivasi latihan terhadap -prestasi pada -atlet sepakbola. Metode penelitian ini menggunakan literature review dengan pencarian PICO di beberapa database seperti Google Scholar, Science Direct, dan Pubmed. Didapat 5 jurnal yang memenuhi kriteria dan menunjukkan hasil bahwa motivasi baik secara intrinsik yang berasal dari dalam diri maupun secara ekstrinsik karena adanya rangsangan dari luar individu dapat mempengaruhi prestasi maka dengan p-value<0,05 menunjukkan motivasi berprestasi yang cukup tinggi dalam diri atlet yang menimbulkan upaya seorang atlet untuk menguasai tugasnya, mencapai keberhasilan maximum, serta mampu mengatasi rintangan. Dapat disimpulkan bahwa motivasi sangat mempengaruhi peningkatan prestasi pada atlet sepakbola.

Kata kunci: Atlet, Prestasi, Motivasi, Sepakbola

LATAR BELAKANG

Atlet adalah individu yang mengikuti olahraga kompetitif dengan mengutamakan sifat kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan (KBBI). Secara khusus, atlet sepak bola adalah mereka yang terlibat dalam permainan kompetitif dalam olahraga sepak bola. Olahraga memegang peranan penting dalam masyarakat, memberikan kontribusi terhadap kebanggaan daerah dan nasional melalui kompetisi lokal dan internasional. Keberhasilan atlet sangat bergantung pada motivasi berprestasi yang mendorongnya untuk berprestasi, mengatasi tantangan, dan bangga dengan kemampuannya (I Made Kusuma Wijaya, 2018). Mencapai keunggulan dalam olahraga memerlukan periode pelatihan yang berkelanjutan dan efektif. Oleh karena itu, kemajuan atlet difasilitasi oleh berbagai faktor yang mempengaruhi seperti motivasi dalam latihan, kecakapan fisik, keterampilan teknis, pemikiran strategis, dan ketahanan mental. Sebagai seorang atlet, mempertahankan motivasi yang kuat sangatlah penting, karena hal itu akan menambah energi yang dibutuhkan untuk mengejar dan mencapai tujuan pribadi.

Menurut Komarudin (2018), motivasi diartikan sebagai dorongan untuk melakukan suatu kegiatan, baik yang didorong secara internal maupun eksternal. Henny (2019) menggambarkan motivasi sebagai suatu kekuatan dinamis yang mengatur dan memberi semangat pada perilaku seorang atlet dalam mengejar prestasi. Selain itu, Teguh (2019) mengidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi, antara lain efikasi diri, atribusi, locus of control, dan tujuan atau motif pribadi.

Motivasi sebagai salah satu sifat psikologis berperan penting dalam membentuk perubahan performa atlet. Dimiyati dkk. (2013) melakukan studi komprehensif pada berbagai cabang olahraga antara lain panahan, taekwondo, pencak silat, sepak bola, atletik, bola voli, dan sepak takraw. Penelitian mereka menggarisbawahi bahwa motivasi memberikan pengaruh psikologis paling signifikan dibandingkan dengan faktor-faktor seperti kepercayaan diri, manajemen kecemasan, kesiapan mental, kekompakan tim, dan konsentrasi.

Temuan mereka menunjukkan bahwa tingkat motivasi bervariasi antar cabang olahraga, dengan panahan menunjukkan tingkat motivasi tertinggi (100%), diikuti oleh sepak bola (95,7%), atletik (92,3%), bola voli (90,9%), pencak silat (88,9%), dan sepak bola. takraw (73,3%), dan taekwondo (60%). Dinamika psikologis dalam setiap cabang

olahraga dibentuk oleh berbagai faktor seperti peraturan, metodologi latihan, kemampuan fisik, dan tingkat persaingan atlet (baik senior maupun junior).

Meningkatkan aspek psikologis sangat penting untuk membina bakat atlet dan memfasilitasi adaptasi keterampilan mereka yang efektif. Fase perkembangan ini sangat penting dalam meningkatkan kinerja secara keseluruhan dan mencapai kesuksesan dalam olahraga kompetitif.

Motivasi merupakan proses psikologis kompleks yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang mendorong individu menuju tujuan yang telah ditentukan. Motivasi intrinsik timbul dari kenikmatan dan kepuasan pribadi yang diperoleh dari aktivitas, sedangkan motivasi ekstrinsik timbul dari insentif atau tekanan eksternal. Namun, para atlet terlibat dalam olahraga bukan semata-mata untuk kesenangan tetapi sering kali didorong oleh keinginan untuk mencapai hasil tertentu.

Motivasi intrinsik menyiratkan bahwa individu dengan sukarela melakukan tindakan yang mereka anggap memuaskan dan menyenangkan. Sebaliknya, motivasi ekstrinsik memerlukan tindakan yang dilakukan karena bujukan atau kewajiban eksternal. Meningkatkan motivasi atlet, baik intrinsik maupun ekstrinsik, memerlukan upaya berkelanjutan seperti sesi latihan berkelanjutan, penyelenggaraan turnamen, pertandingan persahabatan antar klub untuk mengasah kemampuan mental dan keterampilan, serta membangun infrastruktur yang kuat untuk mendukung pelatihan dan mengoptimalkan kinerja olahraga, khususnya dalam sepak bola.

Dalam sepak bola, mencapai kesuksesan bergantung pada banyak faktor. Menurut Akhbar (dikutip dalam Zainur & Sulastio, 2019), hal tersebut meliputi kebugaran jasmani, kemampuan teknis, ketajaman taktis, dan kesiapan mental. Suharno (dikutip dalam Wicaksono, 2019) menekankan bahwa pencapaian kinerja puncak melibatkan faktor endogen seperti kesehatan fisik dan mental, penguasaan teknis, ketepatan taktis, kesiapan psikologis, dan sifat pribadi, serta faktor eksogen seperti pembinaan, dukungan finansial, fasilitas, lingkungan hidup, dan keterlibatan pemerintah.

Memahami dan memanfaatkan faktor motivasi dan kinerja ini sangat penting dalam mendorong perkembangan dan kesuksesan atlet dalam sepak bola dan olahraga kompetitif lainnya. Ada banyak penelitian yang menunjukkan bahwa ada pengaruh antar motivasi baik dari faktor internal dan faktor eksternal terhadap motivasi berprestasi pada atlet sepakbola.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metodologi tinjauan literatur, yang merupakan pendekatan sistematis untuk merangkum dan mengevaluasi pengetahuan atau praktik yang ada dalam bidang subjek tertentu (Knopf, J.W., 2006). Pertanyaan penelitian disusun mengikuti format PICO: (P=Populasi) atlet cabor sepakbola, (I=Intervensi) Motivasi yang baik, (C=Perbandingan) tanpa motivasi yang baik, (O=Hasil) efektivitas terhadap prestasi.

Pemilihan artikel jurnal untuk direview mematuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan, dengan fokus pada publikasi dari dekade terakhir (2014-2024). Artikel disertakan jika melibatkan atlet sepak bola berprestasi atau berkaitan dengan faktor yang mempengaruhi motivasi atlet. Kriteria eksklusi mencakup penelitian yang menggunakan metode tinjauan sistematis, artikel yang diterbitkan sebelum tahun 2014, dan kasus di mana subjek menolak berpartisipasi.

Pengambilan informasi dilakukan menggunakan database terkemuka seperti PubMed, Google Scholar, dan ScienceDirect. Untuk mengurangi bias penelitian, penulis secara objektif mempertimbangkan pengaruh intervensi apa pun yang dilaporkan dalam setiap artikel, baik positif atau dapat diabaikan, terhadap sampel penelitian.

Sintesis data melibatkan rangkuman artikel berdasarkan berbagai parameter termasuk subjek penelitian, demografi peserta (usia, jenis kelamin), jenis intervensi yang diberikan, hasil yang diamati, dan kesimpulan keseluruhan yang diambil dari penelitian. Pendekatan terstruktur ini memastikan tinjauan komprehensif dan sintesis literatur relevan yang berkaitan dengan motivasi atlet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 5 Jurnal yang telah dianalisis didapatkan faktor yang memepengaruhi motivasi prestasi atlet sebakbola sebagai berikut:

Motivasi Berprestasi berasal dari faktor intrinsik dan ekstrinsik

Psikolog sosial berpendapat bahwa pemahaman motivasi sebagai landasan perilaku individu melibatkan dua komponen utama: (1) komponen internal, didorong oleh kebutuhan atau motif, dan (2) komponen yang berorientasi pada tujuan. Tercapainya suatu tujuan menandakan bahwa kebutuhan individu telah terpuaskan. Tujuan adalah atribut eksternal yang berada di luar individu. Dalam dunia olahraga, motivasi intrinsik

dan ekstrinsik merupakan jenis yang utama. Menurut teori kesadaran, motivasi berasal bukan dari imbalan atau hadiah eksternal, namun dari motif intrinsik. Perilaku yang termotivasi secara intrinsik adalah ketika individu terlibat berdasarkan keterampilan dan penentuan nasib sendiri.

Motivasi ekstrinsik, sebaliknya, berasal dari sumber eksternal yang mendorong individu untuk berpartisipasi dalam olahraga. Sumber-sumber tersebut dapat berupa pelatih, guru, orang tua, kebanggaan nasional, atau imbalan seperti sertifikat, penghargaan, atau uang. Motivasi ekstrinsik dapat diperoleh dan bervariasi berdasarkan nilai imbalan yang dirasakan dari waktu ke waktu. Menurut para ahli, motivasi berprestasi dalam konteks penelitian ini mengacu pada mendorong individu untuk melakukan yang terbaik, mencapai hasil yang melampaui orang lain dalam berbagai hal dan memberikan kepuasan pribadi. Motivasi berprestasi sering kali terkait erat dengan tanggung jawab yang diemban individu dalam pekerjaannya.

Motivasi Berprestasi dengan dukungan orangtua

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan orang tua dan motivasi berprestasi pada atlet sepak bola muda. Secara khusus, tingkat dukungan orang tua yang lebih tinggi berhubungan dengan peningkatan motivasi berprestasi pada atlet tersebut, sedangkan tingkat dukungan orang tua yang lebih rendah berhubungan dengan penurunan motivasi. Temuan ini menguatkan penelitian sebelumnya seperti Istifarani (2016) yang menyoroti dukungan orang tua sebagai faktor penting dalam menumbuhkan motivasi atlet untuk berprestasi.

Motivasi berprestasi berperan penting dalam memungkinkan individu melakukan tugas secara efektif (Wulandari, 2014), mendorong kebiasaan rajin belajar, dan meningkatkan konsentrasi selama proses belajar (Agustina, 2011). Rohmah, Purwaningsih, dan Bariyah (2012) menekankan bahwa dukungan orang tua berfungsi sebagai dorongan bagi anak untuk aktif mengembangkan bakatnya, sehingga memotivasi mereka untuk berupaya mencapai kemajuan pribadi. Dukungan tersebut dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk: dukungan emosional (seperti perhatian dan kasih sayang), dukungan penghargaan (menawarkan umpan balik positif), dukungan informasi (memberikan nasihat dan saran), atau dukungan instrumental (membantu dengan sumber daya seperti waktu dan uang).

Dukungan orang tua secara signifikan mempengaruhi keputusan karier anak (Istifarani, 2016), membentuk cara mereka menavigasi jalur kariernya. Sharma (2014) mendefinisikan keputusan karir sebagai suatu proses yang melibatkan bagaimana individu mengambil pilihan yang berkaitan dengan karirnya. Bagi atlet, keputusan ini tidak hanya dipengaruhi oleh perkembangan pribadinya tetapi juga oleh lingkungan keluarganya. Syahrina (2015) menggarisbawahi dampak nilai-nilai budaya dalam keluarga, menekankan pada pendidikan dan kesuksesan, serta pembinaan orang tua yang bertujuan untuk menumbuhkan kemandirian, kepercayaan diri, dan dorongan untuk mencapai keunggulan.

Singkatnya, dukungan orang tua memainkan peran penting dalam meningkatkan motivasi berprestasi di kalangan atlet sepak bola muda. Dukungan ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap semangat mereka untuk berprestasi, sejalan dengan kesimpulan yang diambil dari berbagai penelitian mengenai hal tersebut.

Peneliti	Instrumen Penelitian	Hasil
Wahyudi, Donie (2019)	Jenis penelitian deskriptif. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling sebanyak 20 orang.	Hasil penelitian dengan teknik purposive sampling ditemukan 9 orang (45.0%) atlet mempunyai motivasi pada kategori baik dan sebanyak 11 orang (54.0%) atlet mempunyai motivasi dalam kategori sedang. Berdasarkan hal ini data disimpulkan bahwa motivasi memepengaruhi prestasi pada atlet.
Pratama R.R (2019)	Jenis penelitian regresi. Metode yang digunakan adalah metode survei, dengan teknik pengambilan data menggunakan angket dan studi dokumen.	Hasil penelitian dengan penelitian regresi didapatkan hasil kusioner sebesar 0,6 maka realibility valid, untuk hasil analisa regresi didapatkan hasil; 54,5% secara partial hanya motivasi yang berpengaruh terhadap atlet sepakbola , hal ini terbukti dari nilai signifikan sebesar 0,022.

Selvian, Krisna Dwi (2022)	Penelitian menggunakan teknik sampling jenuh (sensus)	Hasil penelitian dengan teknik sampling ditemukan hasil hipotesis pertama $t=-2.344$ dan $p=0,000<0,05$) dan hasil hipotesis kedua $t=-2.653$ dan $p=0,000<0,05$). Maka dapat dihasilkan bahwa semakin tinggi motivasi semakin tinggi peluang prestasi yang dicapai.
Dede B, dkk (2019)	Teknik pengambilan sampling kuota, menggunakan skala dukungan orangtua, dan skala motivasi berprestasi.	Hasil penelitian dengan teknik sampling didapatkan hasil korelasi adalah sebesar (r) 0,633 dengan $p=0,035$ ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian I I diterima.
Rustam E (2016)	Metode yang digunakan yaitu metode eksperimen	Hasil penelitian dengan metode eksperimen didapatkan A2B2 diperoleh $q_{hitung}=0,89$, dan $q_{tabel}=4,26$. Artinya keterampilan dan motivasi sangat mempengaruhi motivasi berprestasi atlet

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa prestasi dan keberhasilan atlet sepak bola sangat dipengaruhi oleh tingkat motivasi berprestasinya. Studi ini menggarisbawahi peran penting dukungan orang tua dan motivasi intrinsik dalam meningkatkan motivasi berprestasi dan dengan demikian meningkatkan kinerja atlet dalam sepak bola. Hasil ini memperkuat penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan orang tua dan motivasi pribadi berkorelasi dengan peningkatan motivasi berprestasi di kalangan atlet. Sebaliknya, rendahnya tingkat dukungan orang tua dan motivasi intrinsik berhubungan dengan berkurangnya motivasi berprestasi pada atlet.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua individu dan organisasi yang telah memberikan dukungan dan kontribusi terhadap penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Basriyanto, D., Putra, A. A., & Tharoni. (2019). Dukungan Orang Tua terhadap Motivasi Berprestasi Pada Atlet Muda Sepakbola di Pekanbaru. *Phychopolytan*.
- Efendi, R. (2016). PENGARUH METODE LATIHAN PRACTICE SESSION, TEST SESSION DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP KETERAMPILAN MENENDANG DALAM SEPAK BOLA. *Jurnal pendidikan unsika*.
- Oktafiranda, N. D., & Ilham, M. (2022). Motivasi Berprestasi Atlet Panahan PPOP DKI Jakarta. *Journal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*.
- Pratama, R. R. (2019). Pengaruh Gizi, Motivasi dan Percaya Diri Terhadap Prestasi Atlet Sepakbola Universitas Sriwijaya. *Jurnal Of Sport Education*, 47.
- Selviana, & Dwi, K. (2022). Pengaruh Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Sepak Bola pada Pemain Bola SSB Bintang Ragunan. *Ikraith-Humaniora*.
- wahyudi, & Donie. (2019). Motivasi berprestasi atlet sepakbola jordus FC kota batusangkar. *Jurnal pendidikan olahraga*, 127.