BAB IV

Hasil Penelitian

A. Deskripsi Data

Dalam penelitian ini data dibagi berdasarkan 6 aspek motivasi yaitu *Ammotivation, External Regulation, Introjected Regulation, Identified Regulation, Integrated Regulation* dan *Intrinsic Motivation*, berikut data lengkapnya.

1. *Amotivation*

Dari 44 responden Atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia cabang atletik pasca cedera, pembagian data responden berdasarkan aspek *Amotivation* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1

Hasil Data *Amotivation*

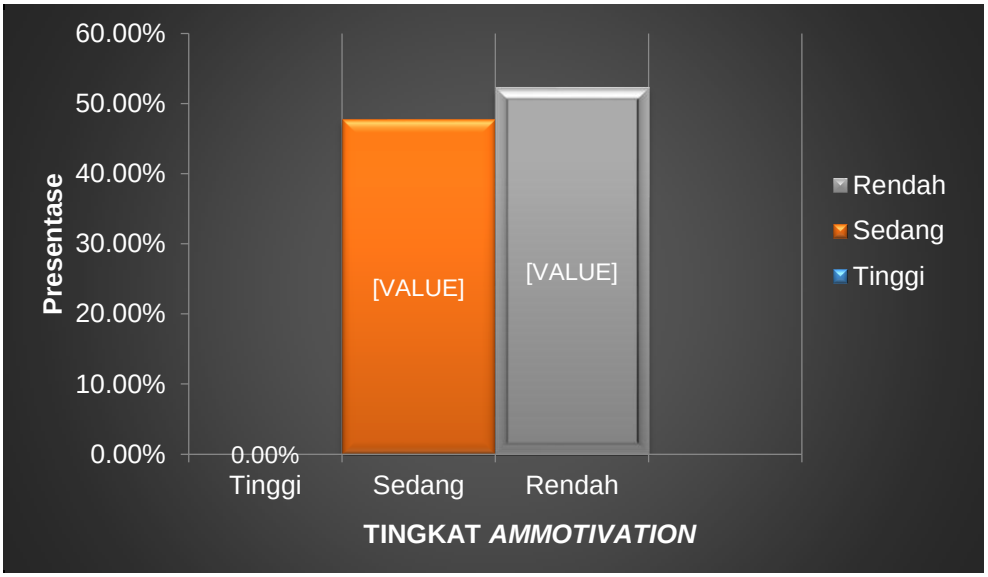
Responden	Mean	Median	Modus	Minimum	Maximum
44	8.75	8	7	5	15

Tabel 4.2

Data Responden Atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia Cabang Atletik Pasca Cedera Berdasarkan Aspek *Amotivation*

No	Skor	Tingkat Motivasi	Jumlah	Presentase
1	X ≥ 15	Tinggi	0	0%
2	8 ≤ X ≤ 16	Sedang	21	47.72%
3	X < 9	Rendah	23	52.28%

Dari data tabel diatas menjelaskan bahwa responden yang nilai aspek *ammotivation* rendah berjumlah 23 atlet (52.28%), responden yang nilai aspek *ammotivation* sedang sebanyak 21 atlet (47.72%) dan tidak terdapat responden yang nilai *Amotivation* tinggi. Berikut gambar histogramnya:



Gambar 4.1 Presentase Data Atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia Cabang Atletik Pasca Cedera Berdasarkan Aspek *Amotivation*

Jadi dapat disimpulkan nilai aspek *Amotivation* pada Atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia cabang atletik pasca cedera lebih dominan adalah rendah. Dapat diartikan bahwa atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia cukup termotivasi. Para atlet tau alasan mereka mengikuti latihan, mereka berpikir atletik adalah bidang mereka dan mereka merasa akan sukses dalam atletik serta mereka menikmati atletik seperti sebelum mengalami cedera.

2. *External Regulation*

Dari 44 responden Atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia cabang atletik pasca cedera, pembagian data responden berdasarkan aspek *External Regulation* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3

Hasil Data *External Regulation*

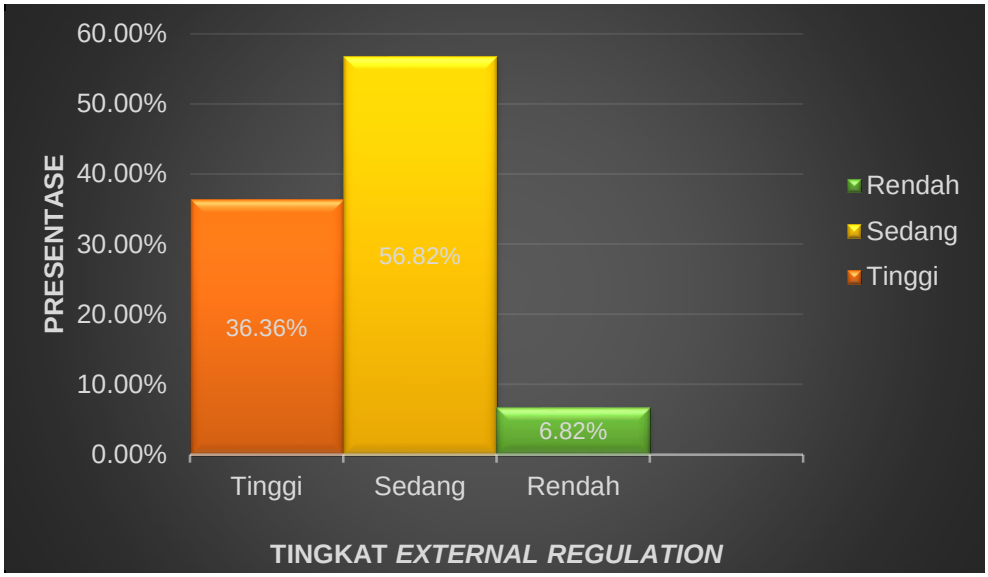
Responden	Mean	Median	Modus	Minimum	Maximum
44	14.18	14	14	7	19

Tabel 4.4

Data Responden Atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia Cabang Atletik Pasca Cedera Berdasarkan Aspek *External Regulation*

No	Skor	Tingkat Motivasi	Jumlah	Presentase
1	X ≥ 15	Tinggi	16	36.36%
2	8 ≤ X ≤ 16	Sedang	25	56.82%
3	X < 9	Rendah	3	6.82%

Dari data tabel diatas menjelaskan bahwa responden yang nilai aspek *External Regulation* tinggi berjumlah 16 atlet (36.36%), responden yang nilai aspek *External Regulation* sedang berjumlah 25 atlet (56.82%) dan responden yang nilai *External Regulation* rendah berjumlah 3 atlet (6.82%). Berikut gambar histogramnya:



Gambar 4.2 Presentase Data Atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia Cabang Atletik Pasca Cedera Berdasarkan Aspek *External Regulation*

Jadi dapat disimpulkan nilai aspek *External Regulation* pada Atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia cabang atletik pasca cedera lebih dominan adalah sedang. Dapat diartikan bahwa atlet PELATNAS *Paralympic* mendapatkan motivasi eksternal yang cukup sehingga para atlet mau mengikuti latihan karena merasa dihargai oleh orang lain, mendapatkan penghargaan, keuntungan materi dan sebagai

wadah untuk mereka menunjukan diri kepada orang lain bahwa mereka cukup baik dibidang atletik serta untuk menjaga martabat mereka sebagai seorang atlet.

3. *Introjected Regulation*

Dari 44 responden Atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia cabang atletik pasca cedera, pembagian data responden berdasarkan aspek *Introjected Regulation* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5

Hasil Data *Introjected Regulation*

Responden	Mean	Median	Modus	Minimum	Maximum
44	16.04	16	16	12	20

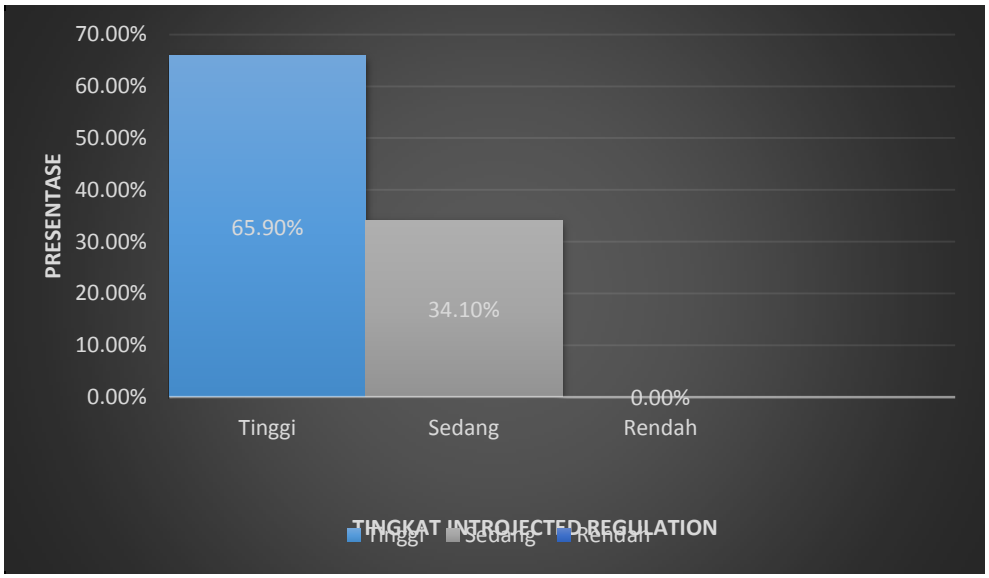
Tabel 4.6

Data Responden Atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia Cabang Atletik Pasca Cedera Berdasarkan Aspek *Introjected Regulation*

No	Skor	Tingkat Motivasi	Jumlah	Presentase
1	X ≥ 15	Tinggi	29	65.9%

2	8 ≤ X ≤ 16	Sedang	15	34.1%
3	X < 9	Rendah	0	0%

Dari data tabel diatas menjelaskan bahwa responden yang nilai aspek *Introjected Regulation* tinggi berjumlah 29 atlet (65.9%), responden yang nilai aspek *Introjected Regulation* sedang berjumlah 15 atlet (34.1%) dan tidak terdapat responden yang nilai *Introjected Regulation* rendah. Berikut gambar histogramnya:



Gambar 4.3 Presentase Data Atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia Cabang Atletik Pasca Cedera Berdasarkan Aspek *Introjected Regulation*

Jadi dapat disimpulkan nilai aspek *Introjected Regulation* pada Atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia cabang atletik pasca cedera lebih dominan adalah tinggi. Dapat diartikan bahwa atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia mendapatkan pengarahan serta bimbingan yang sangat baik dari lingkungan sekitarnya. Sehingga mereka merasa harus berolahraga secara rutin dan latihan itu sangat mutlak diperlukan jika seseorang ingin mahir. Latihan juga membuat mereka merasa baik terhadap diri sendiri. Apabila mereka tidak latihan mereka merasa buruk.

4. *Identified Regulation*

Dari 44 responden Atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia cabang atletik pasca cedera, pembagian data responden berdasarkan aspek *Indentified Regulation* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.7

Hasil Data *Identified Regulation*

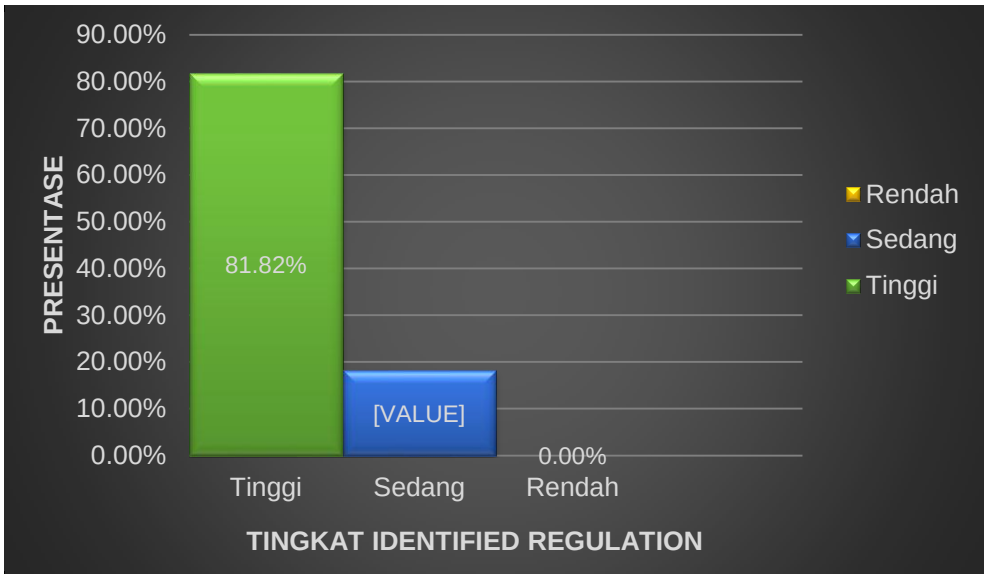
Responden	Mean	Median	Modus	Minimum	Maximum
44	16.77	17	16	12	20

Tabel 4.8

Data Responden Atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia Cabang Atletik Pasca Cedera Berdasarkan Aspek *Identified Regulation*

No	Skor	Tingkat Motivasi	Jumlah	Presentase
1	X ≥ 15	Tinggi	36	81.82%
2	8 ≤ X ≤ 16	Sedang	8	18.18%
3	X < 9	Rendah	0	0%

Dari data tabel diatas menjelaskan bahwa responden yang nilai aspek *Identified Regulation* tinggi berjumlah 36 atlet (81.82%), responden yang nilai aspek *Identified Regulation* sedang berjumlah 8 atlet (18.18%) dan tidak terdapat responden yang nilai *Identified Regulation* rendah. Berikut gambar histogramnya:



Gambar 4.4 Presentase Data Atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia Cabang Atletik Pasca Cedera Berdasarkan Aspek *Identified Regulation*

Jadi dapat disimpulkan nilai aspek *Identified Regulation* pada Atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia cabang atletik pasca cedera lebih dominan adalah tinggi. Dapat diartikan bahwa atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia sangat termotivasi untuk mengembangkan diri dibidang atletik. Mereka berpikir bahwa latihan yang keras dapat memperbaiki penampilan dirinya dan mereka termotivasi untuk terus latihan, karena latihan adalah jalan yang mereka pilih untuk bisa mengembangkan aspek-aspek lain dalam hidupnya serta latihan juga dapat menjaga hubungan dengan teman-temannya.

5. *Integrated Regulation*

Dari 44 responden Atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia cabang atletik pasca cedera, pembagian data responden berdasarkan aspek *Integrated Regulation* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.9

Hasil Data *Integrated Regulation*

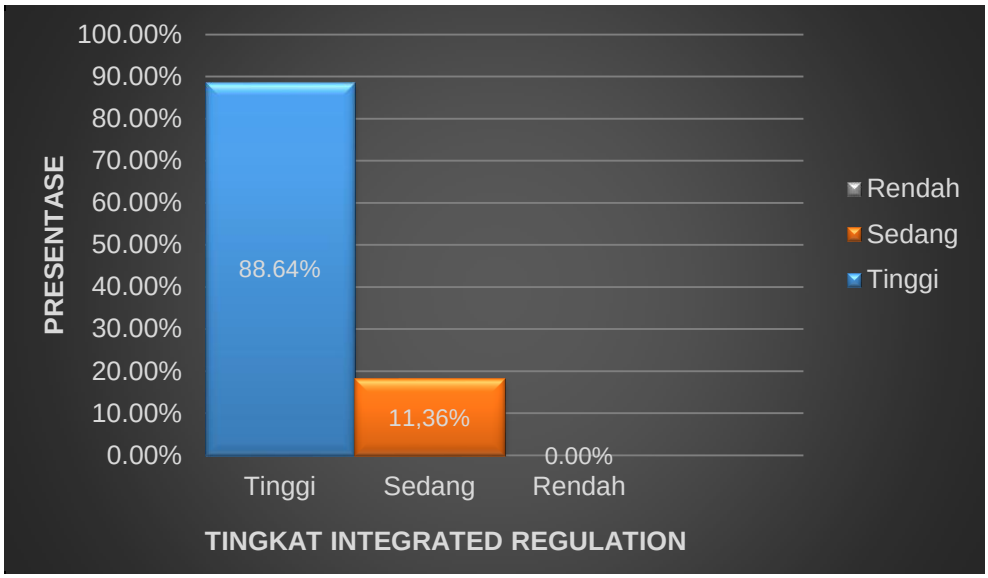
Responden	Mean	Median	Modus	Minimum	Maximum
44	16.65	17	16	11	20

Tabel 4.10

Data Responden Atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia Cabang Atletik Pasca Cedera Berdasarkan Aspek *Integrated Regulation*

No	Skor	Tingkat Motivasi	Jumlah	Presentase
1	X ≥ 15	Tinggi	39	88.64%
2	8 ≤ X ≤ 16	Sedang	5	11.36%
3	X < 9	Rendah	0	0%

Dari data tabel diatas menjelaskan bahwa responden yang nilai aspek *Integrated Regulation* tinggi berjumlah 39 atlet (88.64%), responden yang nilai aspek *Integrated Regulation* sedang berjumlah 5 atlet (11.36%) dan tidak terdapat responden yang nilai *Integrated Regulation* rendah. Berikut gambar histogramnya:



Gambar 4.5 Presentase Data Atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia Cabang Atletik Pasca Cedera Berdasarkan Aspek *Integrated Regulation*

Jadi dapat disimpulkan nilai aspek *Integrated Regulation* pada Atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia cabang atletik pasca cedera lebih dominan adalah tinggi. Dapat diartikan bahwa atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia memiliki integritas yang sangat tinggi dibidang atletik. Para atlet merasa bahwa partisipasi dalam atletik sudah

menyatu dalam hidupnya dan sejalan dengan prinsip hidupnya serta mereka merasa bahwa latihan dapat mengembangkan pribadi mereka karena atletik sudah menjadi bagian jalan hidup yang mereka pilih.

6. *Intrinsic Motivation*

Dari 44 responden Atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia cabang atletik pasca cedera, pembagian data responden berdasarkan aspek *Intrinsic Motivation* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.11

Hasil Data *Intrinsic Motivation*

Responden	Mean	Median	Modus	Minimum	Maximum
44	16.7	17	16	11	20

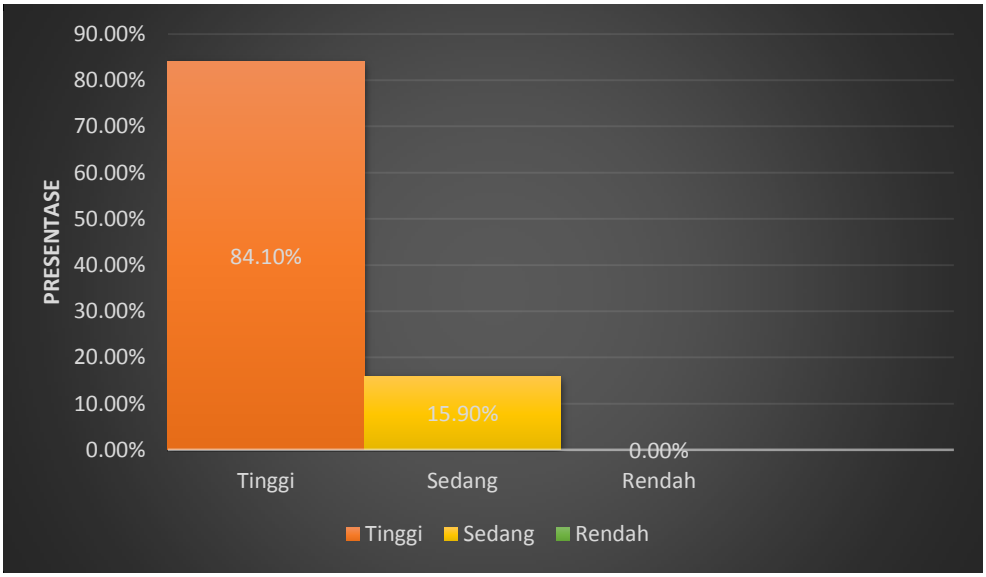
Tabel 4.12

Data Responden Atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia Cabang Atletik Pasca Cedera Berdasarkan Aspek *Intrinsic Motivation*

No	Skor	Tingkat Motivasi	Jumlah	Presentase
1	X ≥ 15	Tinggi	37	84.1%

2	8 ≤ X ≤ 16	Sedang	7	15.9%
3	X < 9	Rendah	0	0%

Dari data tabel diatas menjelaskan bahwa responden yang nilai aspek *Intrinsic Motivation* tinggi berjumlah 37 atlet (84.1%), responden yang nilai aspek *Intrinsic Motivation* sedang berjumlah 7 atlet (15.9%) dan tidak terdapat responden yang nilai *Intrinsic Motivation* rendah. Berikut gambar histogramnya:



Gambar 4.6 Presentase Data Atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia Cabang Atletik Pasca Cedera Berdasarkan Aspek *Intrinsic Motivation*

Jadi dapat disimpulkan nilai aspek *Intrinsic Motivation* pada Atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia cabang atletik pasca cedera lebih dominan adalah tinggi. Dapat diartikan bahwa atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia memilki motivasi internal yang tinggi. Mereka merasa senang apabila terlibat dialam atletik. Mereka juga merasa puas apabila dapat menyempurnakan kemampuan yang dimiliki dan dapat menguasai teknik latihan yang sulit serta mereka merasa senang apabila berhasil menguasai strategi baru.

B. Pembahasan

Dari hasil deskripsi data di atas, berdasarkan enam aspek motivasi dapat dijelaskan hasil masing-masing aspek motivasi sebagai berikut:

1. *Amotivation*

Amotivation merupakan perasaan tidak kompeten dan kurang kontrol. Atlet yang memiliki *amotivation* tinggi tidak mampu mengidentifikasi alasan mereka terus berlatih, bahkan mereka memutuskan untuk berhenti berlatih.

Sebagian besar atau 52,28% atlet *Paralympic* Indonesia cabang atletik memiliki *amotivation* yang rendah. Hal ini berarti bahwa mereka masih memiliki semangat untuk berlatih. Mereka masih

memiliki control yang baik, tahu alasannya untuk berlatih dan tidak terpikir untuk berhenti latihan.

2. *External Regulation*

External regulation merupakan motivasi yang berasal dari luar diri sendiri. Atlet yang memiliki *external regulation* tinggi selalu ingin dimotivasi oleh lingkungan sekitar, seperti ingin selalu dipuji, ingin selalu dihargai dan selalu ingin menunjukan bahwa dirinya yang terbaik di cabang atletik.

Sebagian besar atau 56.82% atlet *Paralympic* Indonesia cabang atletik memiliki *external regulation* yang sedang. Hal ini berarti bahwa mereka memiliki dorongan motivasi dari lingkungan sekitarnya yang cukup baik. Mereka mendapatkan cukup pujian dan cukup merasa dihargai oleh lingkungan sekitarnya.

3. *Introjected Regulation*

Introjected regulation merupakan motivasi yang timbul karena adanya contoh atau panutan bagi dirinya. Atlet yang memiliki *introjected regulation* tinggi selalu merasa bahwa latihan adalah hal yang mutlak diperlukan jika ingin mahir. Latihan juga membuat mereka merasa baik terhadap diri sendiri. Mereka juga sering merasa buruk apabila tidak latihan.

Sebagian besar atau 65.9% atlet *Paralympic* Indonesia cabang atletik memiliki *introjected regulation* yang tinggi. Hal ini berarti bahwa

mereka merasa latihan adalah hal yang sangat penting, latihan bisa membuat mereka merasa baik terhadap diri sendiri.

4. Identified Regulation

Identified regulation merupakan motivasi yang timbul karena adanya keinginan untuk meningkatkan kemampuan dirinya dibidang tersebut. Atlet yang memiliki *identified regulation* tinggi percaya bahwa latihan dapat memperbaiki penampilannya, dapat mengembangkan aspek-aspek dalam hidupnya dan dapat juga menjaga hubungan dengan teman-temanya.

Sebagian besar atau 81.82% atlet *Paralympic* Indonesia cabang atletik memilik *identified regulation* yang tinggi. Hal ini berarti bahwa mereka sangat memiliki keinginan untuk mengembangkan aspek-aspek dalam hidupnya, memperbaiki penampilannya serta mereka ingin menjaga hubungan dengan teman-temannya.

5. Integrated Regulation

Integrated regulation merupakan motivasi yang timbul karena sudah merasa bahwa latihan adalah bagian dari kehidupannya. Atlet yang memiliki *integrated regulation* tinggi merasa bahwa latihan sudah menyatu dalam hidupnya, sejalan dengan prinsip hidupnya serta merasa sudah menjadi jalan hidup yang mereka pilih.

Sebagian besar atau 88.64% atlet *Paralympic* Indonesia cabang atletik memiliki *integrated regulation* yang tinggi. Hal ini berarti

bahwa mereka sudah menjadikan atletik sebagai jalan hidup yang mereka pilih serta sejalan dengan prinsip hidupnya.

6. *Intrinsic Motivation*

Intrinsic motivation merupakan motivasi yang timbul dari dalam diri sendiri. Atlet yang memiliki *intrinsic motivation* tinggi selalu merasa puas den senang dengan apapun yang berhubungan dengan latihan.

Sebagian besar atau 84.1% atlet *Paralympic* Indonesia cabang atletik memiliki *intrinsic motivation* yang tinggi. Hal ini berarti bahwa mereka sangat puas dan senang bisa terlibat dalam atletik. Mereka juga merasa sangat puas dan senang apabila dapat menguasai teknik dan strategi baru serta dapat menyempurnakan kemampuan yang dimiliki.

Adapun beberapa cara atau strategi yang dapat meningkatkan motivasi atlet sebagai berikut:

a. Tetapkan *Goal-Setting*

Goal-setting merupakan prosedur untuk menetapkan tujuan yang ingin dicapai baik tujuan jangka pendek, menengah, sampai pada tujuan jangka panjang. *Goal-setting* ditetapkan untuk memotivasi atlet supaya lebih produktif dan efektif dalam menampilkan performa yang bagus.

b. Memberikan penguatan (*strengthenin*) atau umpan balik (*feed back*)

Perilaku bisa juga dipengaruhi dan dikendalikan dengan serangkaian manipulasi. Berikan ketika atlet berprilaku positif maupun negatif.

Penguatan maupun umpan balik bisa bersifat umum jika merujuk pada gerakan yang umum. Umpan balik sering digunakan pelatih untuk mendorong atlet supaya terus berlatih. Kata-kata seperti bagus. waaw, mengagumkan, hebat dan lain-lain, adalah beberapa contoh dari upaya umpan balik dari pelatih secara umum. Kata-kata tersebut tidak memberikan informasi spesifik untuk meningkatkan keterampilan atletnya, tapi dapat menjaga dan meningkatkan lingkungan latihan yang positif khususnya bagi atlet yang memerlukan perhatian karena keterampilannya yang masih rendah dan belum mempunyai motivasi intrinsik yang kuat. Berikutnya, penguatan dan umpan balik bisa bersifat spesifik, jika berisikan informasi spesifik yang menyebabkan atlet mengetahui dan memahami apa yang harus dilakukan dan mengetahui bagaimana seharusnya mereka berlatih dan bertanding. Umpan balik seperti ini bisa diberikan ketika atlet menyadari bahwa dirinya membuat sebuah kesalahan, tapi tidak mengetahui bagaimana solusinya untuk memperbaiki kesalahannya.

c. Ciptakan situasi yang menyenangkan di lingkungan atlet

Segala macam kegiatan atau aktivitas yang dilakukan oleh atlet dengan bimbingan dari pelatihnya, harus didasari dengan unsur kesenangan, atlet harus senang melakukan aktivitas rutin yang sudah

menjadi tanggung jawabnya sebagai atlet. Yang artinya bahwa, aktivitas yang dilakukan oleh atlet pada saat berlatih ataupun bertanding tidak didorong oleh perasaan terpaksa.

Dari ketiga strategi meningkatkan motivasi atlet tersebut, kita sebagai pelatih bisa meningkatkan motivasi atlet yang memang seperti layaknya air pasang dan surut. Seorang pelatih, harus benar-benar jeli dalam memberikan motivasi kepada atletnya yang didasari pada prinsip latihan yaitu prinsip individual. Cara yang diberikan untuk meningkatkan motivasi atlet akan berbeda dan harus berbeda yang disesuaikan dengan karakter atlet itu sendiri,[1]

[1] Ikal**,** Strategi Meningkatkan Motivasi Atlet untuk Berlatih dan Bertanding, 2017, p.1 (https://www.hiithighintensityintervaltraining.ga/2017/03/strategi-meningkatkan-motivasi-atlet-untuk-berlatih-dan-bertanding.html)