

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Hakikat Motivasi

Asal kata motivasi adalah dari bahasa latin yaitu "*Movere*" yang dalam bahasa inggris berarti "*To move*". Sedangkan menurut Komarudin (2014) "Menjelaskan, motivasi berarti mendorong untuk bergerak atau menggerakkan" (hlm.23).

Menurut Husdarta (2011) "Meyakini proses peningkatan mesin penggerak internal didalam diri manusia untuk menentukan haluan atau arah perilaku, mengadakan sebuah aksi, dan mempertahankan kelangsungannya untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan adalah pengertian motivasi" (hlm.31).

Berdasarkan uraian diatas, maka motivasi dapat diartikan sebagai dorongan yang berasal dari luar atau dari dalam diri individu untuk melakukan suatu kegiatan yang bisa menjamin kelangsungan kegiatan tersebut, serta dapat menentukan haluan, arah, dan besaran upaya yang dikerahkan untuk melakukan kegiatan sehingga dapat meraih tujuan yang telah ditentukan.

1) Motivasi Berolahraga

Motivasi berolahraga bervariasi antara individu yang satu dengan yang lainnya karena perbedaan kebutuhan dan kepentingan. Selanjutnya, motivasi tersebut bisa berkembang yang awalnya tidak ada hasrat untuk bertanding akhirnya termotivasi untuk berprestasi dan mengikuti pertandingan.

Individu yang memiliki motivasi yang tinggi tetapi memiliki kemampuan yang rendah, maka akan menghasilkan penampilan yang rendah pula, begitu juga individu yang kemampuan dan motivasinya rendah akan menghasilkan penampilan yang rendah pula. Oleh sebab itu, untuk memperoleh penampilan

maksimal diperlukan motivasi dan kemampuan yang tinggi pula dengan persepsi teknik yang diterima benar.

Adapun motivasi individu berpartisipasi dalam olahraga antara lain: (1) untuk mengembangkan keterampilan dan kemampuan, (2) untuk berhubungan dan mencari teman, (3) untuk mencapai sukses dan mendapat pengakuan, (4) untuk memelihara kesehatan badan, (5) untuk menyalurkan energi, (6) untuk mendapatkan pengalaman penuh tantangan dan menggembirakan, (7) untuk dapat bersenang-senang dan mendapat kegembiraan, (8) untuk melepaskan ketegangan psikis, misalnya untuk mengatasi lelah dan jenuh dengan rutinitas belajar di sekolah, Diko ikut ekstrakurikuler sepakbola, (9) untuk kepentingan kebanggaan kelompok, dan (10) untuk kebutuhan praktis sesuai pekerjaan, misalnya olahraga bela diri/menembak yang diikuti oleh Satpam. (Tengkudung dan Milsidayu, 2017, hlm.80)

Selanjutnya, alasan individu tidak melanjutkan aktivitas dalam berolahraga antara lain: (1) kegiatan yang menjemukan atau monoton, (2) kegiatan kurang menimbulkan tantangan dan rangsangan, (3) pengalaman yang diperoleh menimbulkan frustrasi dan kekecewaan, (4) kegiatan kurang tidak lucu/kurang senda gurau, (5) perasaan takut gagal, takut sukses, tidak mendapat pengakuan, dan (6) sistem penunjangnya (keluarga, teman, pelatih) terlalu lemah/tidak mendukung. (Tengkudung dan Milsidayu, 2017, hlm.81)

2.1.1.1 Jenis Motivasi

Menurut Tengkudung dan Milsidayu (2017) “Motivasi dibagi menjadi 2 macam, yakni motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik”(hlm.82). Motivasi intrinsik merupakan motivasi yang timbul dalam diri individu itu sendiri. Motivasi instrinsik merupakan motivasi yang berasal dari diri seorang individu yang secara alamiah dimiliki oleh individu tersebut. Bagi seorang atlet motivasi instrinsik merupakan faktor penting sebagai pendorong atlet tersebut untuk mendapatkan keberhasilan. (komarudin, 2013, hlm.26). Sedangkan menurut mylsidayu (2015) ”motivasi intrinsik bersifat permanen, mandiri dan stabil karena

berasal dalam diri sendiri, lebih lanjut ia mengatakan jika motivasi intrinsik sangat berpengaruh terhadap keberhasilan aktivitas dari kegiatan individu".(hlm,27).

Berdasarkan penjelasan menurut para ahli dapat disimpulkan motivasi intrinsik merupakan motivasi yang berasal dari diri individu ataupun atlet. Motivasi ini bersifat menetap, stabil dan mandiri karena berasal dari dalam.

Motivasi ekstrinsik merupakan rangsangan serta dorongan yang dipengaruhi dari luar diri individu. Hal ini sejalan dengan pendapat komarudin (2013) "Yang mengatakan bahwa motivasi ekstrinsik biasanya timbul jika menerima rangsangan dari luar".(Hlm.26). Motivasi bersifat sementara tergantung rangsangan yang akan diberikan kepada individu itu sendiri dan biasanya dalam motivasi ini sifatnya tidak stabil dan tidak menetap. (Mylsidayu,2015, hlm.28). motivasi ekstrinsik merupakan keinginan untuk menampilkan sesuatu aktivitas karena adanya penghargaan dari luar dirinya. Motivasi ekstrinsik biasa mengacu oada kegiatan individu yang dilakukan untuk alasan dari luar. Motivasi ekstrinsik biasanya dilakukan untuk hal-hal tertentu seperti, untuk mencari popularitas, menyenangkan orang tua, menunjukkan kepiawaian kepada kekasih, mendapat hadiah dan bonus serta menghindari hukuman. (Dimyanti, 2018, hlm.73)

Dari pernyataan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi ekstrinsik adalah motivasi dorongan yang diberikan dari luar kepada individu dan atlet dalam melakukan aktivitasnya. Dalam duni olahraga contoh motivasi ekstrinsik adalah pemberian hadiah ataupun bonus ketiak atlet mampu meberikan hasil yang optimal dalam pertandingan sesuai dengan target yang ditetapkan.

2.1.1.2 Teknik Meningkatkan Motivasi

Ada beberapa cara teknik dalam meningkatkan motivasi, menurut Tengkidung dan Milsidayu (2017) "teknik meningkatkan motivasi meliputi: motivasi verbal, motivasi behavioral / prilaku, motivasi visualisasi, motivasi insentif dan ganjaran, motivasi supertisi, Motivasi ritual, dan motivasi intimidasi."(hlm.85). Berikut penjelasannya :

a) Motivasi Verbal

Motivasi verbal adalah motivasi yang berupa kata-kata atau ucapan, bicara, berdiskusi.

b) Motivasi *Behavioral*/Perilaku

Motivasi *behavioral* bertujuan untuk memotivasi atlet dalam bersikap dan berperilaku positif dalam usahanya mencapai keberhasilan baik dalam aktivitas olahraga maupun aktivitas lain yang dimasyarakat. Dalam motivasi ini pelatih memiliki peranan penting.

c) Motivasi Visualisasi (Imajinasi)

Tujuan dari motivasi ini untuk mempercepat proses latihan dengan membangkitkan semangat atlet.

d) Motivasi Insentif (Bonus) Dan Ganjaran

Motivasi ini adalah bertujuan untuk menambah semangat berlatih, menambah gairah / ambisi untuk berprestasi dan memperpendek proses latihan dengan cara memberikan bonus atau ganjaran.

e) Motivasi Supertisi

Supertisi adalah suatu motivasi yang percaya terhadap peralatan / simbol yang dianggap memiliki kekuatan / daya dorong mental seperti memakai aksesoris yang diperbolehkan dalam bertanding.

f) Motivasi Ritual (Berupa Perilaku)

Rituals adalah suatu kebiasaan perilaku sebelum bertanding untuk mengurangi kecemasan misalnya dengan berdoa sebelum bertanding, kekamar kecil sebelum bertanding, sujud syukur pada saat mencetak gol, dan lain sebagainya.

g) Motivasi Intimidasi/*Fear Motivation*

Teknik motivasi ini berupa tekanan / ditakut-takuti supaya dalam proses latihan atlet lebih bersemangat dan lebih disiplin tidak melanggar peraturan yang berlaku.

2.1.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Motivasi

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi motivasi berolahraga. Menurut Mylsidayu, (2014) "Motivasi berolahraga dipengaruhi oleh faktor intern dan faktor ekstern. Faktor intern meliputi, keinginan untuk tumbuh dan berkembang, mengekspresikan diri, dan harapan. Faktor ekstern meliputi fasilitas yang tersedia, sarana dan prasarana, metode latihan, program latihan dan

lingkungan”(29). Sedangkan Menurut Husdarta (2011) “Motivasi berolahraga dipengaruhi oleh faktor intern dan ekstern. Faktor intern meliputi : pembawaan atlet, tingkat pendidikan, pengalaman masa lalu, cita-cita dan harapannya. Sedangkan faktor estern mencakup: fasilitas yang tersedia, sarana dan prasarana, metode latihan, program latihan,dan lingkungan atauiklim”(hlm.40)

Berdasarkan menurut para peneliti diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi motivasi yaitu, faktor internal yang terdiri dari keinginan untuk tumbuh dan berkembang, mengekspresikan diri, pengalaman masa lalu dan harapan. Sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari fasilitas, sarana dan prasarana,metode latihan, program latihan dan lingkungan.

2.1.2 Latihan

Latihan merupakan kegiatan yang dilakukan secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang dan jumlah bebannya kian hari kian bertambah. Pengertian latihan atau *Traning* menurut Badriah (2013) “Mengatakan Latihan fisik merupakan suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang di lakukan secara sistematis dalam waktu relatif lama serta bebannya meningkat secara progresif”(hlm.3). Sedangkan menurut Harsono (2017) “Mengatakan bahwa *Traning* adalah proses yang sitematis dari berlatih/bekerja, yang di lakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm.50).

Dari pengertian latihan atau *Traning* tersebut di atas penulis menyimpulkan bahwa kegiatan dikatakan latihan apabila dilakukan secara sistematis, kegiatannya dilakukan secara berulang-ulang dan bebannya kian hari kian meningkat.

2.1.2.1 Tujuan Latihan

Tujuan utama dari latihan dalam olahraga adalah untuk membantu atlit dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Menurut Kusnadi dan Hartadji (2015) “Mengatakan bahwa tujuan latihan sebagai berikut :

a) Membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, b) Meningkatkan efisiensi fungsi tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan”. (hlm.3).

Sejalan dengan pendapat diatas Harsono (2017) “Mengemukakan bahwa tujuan *training*, tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm.39). Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan tujuan latihan adalah untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi, serta meningkatkan fungsi tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada tubuh dalam mencapai suatu tujuan latihan.

2.1.2.2 Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dilaksanakan agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan. (Lubis, 2013, hlm.12). Adapun prinsip-prinsip latihan Menurut Harsono (2017) sebagai berikut:

Prinsip beban lebih, prinsip multilateral, prinsip spesialisasi, prinsip individualisasi, prinsip specificity prinsip intensitas latihan, kualitas latihan, variasi latihan, prinsip *reversibility*, prinsip specificity, prinsip pemulihan, densitas latihan, prinsip overkompensasi, volume latihan.(hlm.51-101).

Prinsip-prinsip latihan merupakan konsep yang tidak dapat dipandang unit terpisah dalam proses pelatihan. Prinsip ini harus diketahui dan dimengerti oleh pelatih maupun atlet. Dengan pengetahuan pengetahuan tentang prinsip tersebut, atlet akan dapat lebih cepat meningkatkan prestasinya.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan adalah hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari yang menjadi garis

pedoman suatu latihan, yang digunakan sebagai petunjuk pelaksanaan atau program latihan agar proses latihan dapat berjalan sesuai yang diharapkan.

2.1.2.3 Komponen Latihan

Setiap aktivitas fisik dalam suatu proses latihan selalu mengakibatkan terjadinya perubahan antar lain: keadaan anatomi, fisiologi, biokimia dan psikologis bagi pelakunya.(sukadiyanto, 2011, hlm. 25). Olahraga merupakan kegiatan yang terukur dan tercatat, sehingga segala sesuatu yang dilakukan lebih banyak mengandung unsur-unsur yang pasti. Latihan merupakan proses pengakumulasikan dari berbagai komponen kegiatan yang antara lain seperti: durasi, jarak, frekuensi, jumlah, ulangan, pembebanan, irama melakukan, intensitas, volume, pemberian waktu istirahat dan densitas.(Sukadiyanto, 2011, hlm. 25). Sedangkan menurut Budiwanto (2013) ”Komponen-komponen dalam latihan terdiri dari volume latihan, intensitas latihan, kepadatan latihan, kompleksitas latihan, kualitas dalam latihan dan variasi dalam latihan. Oleh karena itu dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang disebut komponen latihan”. (hlm.31).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan komponen-komponen latihan terdiri dari: intensitas latihan, volume latihan, dan densitas latihan.

2.1.2.3.1 Intensitas Latihan

Menurut Harsono (2015) “Intensitas latihan mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit tertentu. Semakin banyak kerja yang dilakukan disuatu unit tertentu, semakin tinggi intensitas latihannya. Intensif tidaknya latihan tergantung faktor dari latihan beban, kecepatan dalam melakukan gerakan-gerakan, lamanya interval diantara repitisi, dan stress mental yang dituntut dalam latihan”. (hlm.68). Berat ringannya suatu latihan dapat diukur dari tipe atau sifat latihan tersebut. Latihan yang mengandung unsur kecepatan, intensitas melakukan gerakan satuan diukur dalam jarak per detik dan per menit. Latihan yang dilakukan melawan suatu tahanan diukur dalam kilogram. (Harsono,

2015, hlm.69).

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa intensitas merupakan ukuran jumlah kerja yang terdiri dari faktor beban latihan, kecepatan dalam melakukan gerakan-gerakan, lama tidaknya interval diantara repitisi, dan stress mental dilakukan dalam latihan.

2.1.2.3.2. Volume Latihan

Menurut Harsono (2015) "Volume latihan ialah kuantitas beban dan materi latihan yang dilaksanakan secara aktif".(hlm.101). Sedangkan menurut Kuswari dan Gifari (2020) "Volume latihan merupakan kuantitas dari kerja yang ditampilkan, menggabungkan antara jarak dan jam latihan".(hlm.65). Volume latihan terdiri dari beberapa jenis berikut:

- a) Maksimal: tahapan latihan yang mutlak dialami atlet dalam suatu periodisasi program latihan. Seorang atlet tidak dapat mencapai kondisi adaptasi fisiologis apabila tidak pernah mengalami kondisi latihan dengan maksimal. Volume latihan memiliki dua tipe yang akanmengkomodir atlet menuju adaptasi fisiologis sesuai spesifikasi olahraga.
- b) Relatif: total waktu yang dipakai dalam latihan oleh sekelompok atlet sewaktu latihan yang khusus.
- c) Absolut: ukuran jumlah kerja yang dilakukan setiap atlet per satuan waktu, biasanya berypa menit.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa volume latihan merupakan jumlah untuk pemberian latihan teknik, taktik, fisik yang tinggi. Meliputi bagian-bagian integral seperti waktu dan lamanya latih, jumlah jarak atau berat angkatan per satuan waktu dan jumlah ulangan dalam latihan dan unsur teknik yang dilakukan dalam waktu tertentu.

2.1.2.3.3 Densitas Latihan

Densitas latihan merupakan frekuensi saat rangkaian stimulus yang harus dilakukan dalam setiap unit waktu dalam latihan dengan menunjukkan hubungan antara aktivitas dan pemulihan (*recovery*) dalam latihan.(Kuswari dan Gifari,

2020, hlm.86). sedangkan menurut Sukadiyanto (2011) “Densitas latihan adalah ukuran yang menunjukkan padatnya waktu perangsangan (lamanya pembebanan). Padat atau tidaknya waktu perangsangan ini dapat diperngaruhi oleh lamanya pemberian waktu *recovery* dan interval.”(hlm.31).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa densitas latihan merupakan ukuran perbandingan antara pembebanan dengan istirahat (*recovery* dan interval).

2.1.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Latihan

Menurut Harsono (2017) “Ada faktor-faktor yang mendukung dan ikut menentukan kualitas latihan, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan peralatan latihan, serta hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan” (hlm.76).

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas latihan adalah adanya hasil penemuan penelitian serta sarana dan prasana yang memadai dan hasil evaluasi dari setiap pertandingan.

2.1.3 Sepakbola

Secara umum, pengertian sepakbola adalah suatu cabang olahraga yang menggunakan sebuah bola berbahan kulit/karet dan dimainkan oleh dua tim, dimana masing-masing tim beranggotakan 11 pemain inti dan beberapa pemain pengganti. Dalam bahasa Inggris, sepak bola disebut dengan *Football*, sedangkan di Amerika Serikat permainan ini disebut dengan *Soccer*. Istilah “Sepakbola” terdiri dari dua kata, yaitu: Sepak yang artinya menendang dengan kaki, Bola yang artinya suatu alat permainan yang bentuknya bulat dan terbuat dari bahan kulit/ karet. setiap tim sepak bola terdiri dari 11 orang pemain inti dan 5-11 pemain cadangan. Suatu permainan sepak bola dimenangkan oleh tim yang paling banyak memasukkan bola ke gawang lawan berdasarkan aturan permainan. Menurut Rollin (2019) “Mengungkapkan bahwa Sepakbola juga dapat diartikan sebagai permainan di mana dua tim yang terdiri dari 11 pemain,

menggunakan bagian tubuh apa pun kecuali tangan dan lengan mereka, mencoba mengarahkan bola ke gawang tim lawan. Hanya penjaga gawang (kiper) yang diizinkan menyentuh bola dengan tangan dan hanya dapat melakukannya di dalam area penalti yang mengelilingi gawang. Tim yang mencetak lebih banyak gol menjadi pemenang”(hlm.1). Sedangkan menurut Muhajir (2016) ”Sepakbola merupakan permainan menyepak bola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kemasukan bola serta pemain dapat menggunakan seluruh anggota badan kecuali bagian lengan”.(hlm.5). Pendapat lain dikemukakan bahwa sepakbola adalah permainan untuk mencari kemenangan sesuai aturan FIFA yaitu dengan mencetak gol lebih banyak daripada kebobolan.(Danurwinda, 2017,hlm.5).

Beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan dua tim yang terdiri dari 11 pemain setiap tim, memainkan bola dengan seluruh anggota badan kecuali lengan, bertujuan mencetak gol ke gawang lawan sesuai dengan aturan resmi yang berlaku.

2.1.3.1 Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Setiap pemain sepakbola harus bisa menguasai dan memainkan bola dalam sebuah pertandingan, hal tersebut mewajibkan setiap pemain untuk memiliki teknik dasar permainan sepakbola yang mumpuni. Menurut Irianto (2010) ”Bahwa keterampilan bermain sepakbola merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan- gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola”.(hlm.15). Olahraga sepakbola selain menuntut fisik yang prima kebugaran tetapi juga teknik yang sangat baik. Tanpa keterampilan teknis yang kuat pemain tidak akan bisa mencetak gol atau bertahan secara efektif (Ueberroth, 2012,hlm.102).

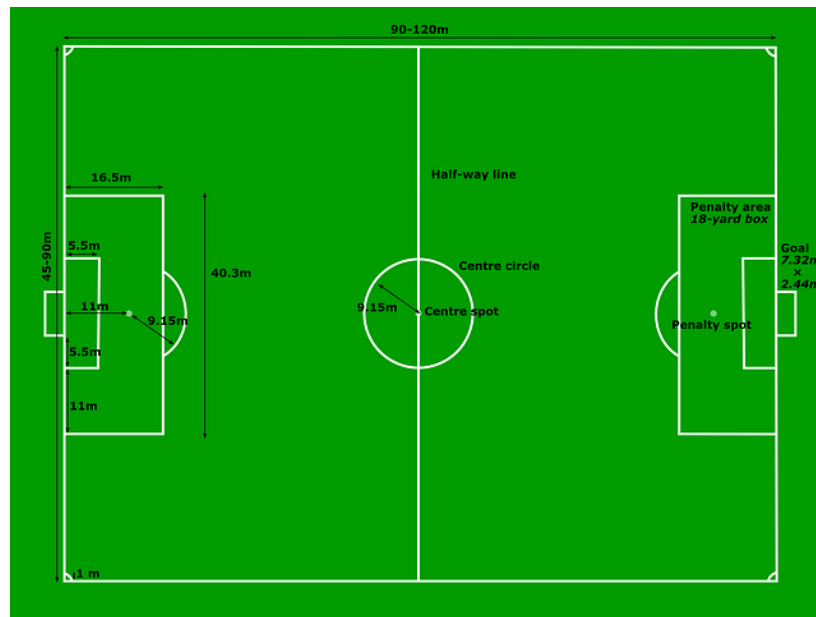
Teknik dasar permainan sepakbola terbagi kedalam dua jenis yaitu teknik dasar bertahan dan teknik dasar menyerang. (Infantino, 2016,hlm.47). Teknik dasar bertahan terdiri dari bertahan pro-aktif dengan bodi kontak, *intercept*,

tackling, dan *clearing area*. Teknik dasar menyerang terdiri dari gerakan tipuan, kontrol, operan, menggiring, *shooting*, dan menyundul. Beberapa teknik dasar tersebut harus dapat dikuasai oleh seorang pemain untuk menunjang penampilan diatas lapangan sesuai dengan posisi masing-masing. Keterampilan penting yang perlu dipelajari dalam sepakbola dalam sepakbola antara lain menggiring, mengoper, menembak, merebut bola, menyundul, menggunakan kaki yang tidak dominan dan gerakan spontan (TutorialSport,2015, hlm.12-13). Menerima, menggiring bola, melewati, menembak, dan menyundul adalah teknik dasar yang semua pemain harus mengembangkannya dan terus menerus berlatih. Para pemain terbaik selalu memiliki teknik yang kuat. Penguasaan teknik dasar yang baik akan membentuk seorang pemain menjadi handal.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat enam teknik dasar sepakbola yaitu menguasai bola, menggiring, mengoper, menyundul, menembak dan keahlian khusus penjaga gawang.

2.1.3.2 Peraturan Sepakbola

Pertandingan sepakbola secara resmi dimainkan dilapangan rumput alami, rumput sintesis atau campuran rumput alami-sintesis (*hybrid*) dengan permukaan berwarna hijau dan memenuhi standar federasi. Bentuk lapangan persegi panjang dengan ukuran panjang 90- 120meter dan lebar 45-90meter disesuaikan dengan kebutuhan kompetisi. Gawang memiliki ukuran panjang 7,32 x lebar 2,44meter. Keempat sudut lapangan diberikan bendera sebagai tanda pojok lapangan dan diberikan garis melengkung 45° dengan panjang 1 meter sebagai tempat tendangan sudut. Ditengah lapangan diberikan garis lingkaran beradius 9,15meter. Garis kotak penalti berjarak 16,5meter dari gawang dan terdapat titikpenalti yang berjarak 11meter dari gawang Semua garis yang digunakan untuk membentuk batas lapangan berwarna putih dengan lebar maksimal 12cm.



Gambar 2.1 Lapangan Sepakbola

Sumber: *The International Football Association Board* (2018, hlm.35)

Seluruh peraturan dalam permainan sepakbola secara resmi diatur oleh FIFA melalui bidang khusus yang menangani perwasitan. Pertandingan sepakbola secara resmi diatur dengan 17 peraturan yang telah disepakati dan tercantum pada buku panduan *laws of the game*. Buku panduan tersebut mengalami revisi setiap musim untuk memperbaiki peraturan dan menambahkan sentuhan teknologi untuk menciptakan permainan yang lebih sportif dan menarik. Setiap cabang olahraga, selain dari faktor ekstrinsik antara lain peraturan dan cara bermain terdapat juga unsur intrinsik dari dalam subjek permainan yaitu pemain. Seorang pemain harus mempersiapkan aspek fisik, teknik, taktik dan mental untuk menghadapi sebuah pertandingan tidak terkecuali sepakbola. Secara fisik permainan sepakbola menuntut seorang pemain untuk bermain secara prima dalam waktu 2x45 menit, dibutuhkan kondisi fisik yang terlatih untuk dapat mencapai level tersebut. Secara taktik pemain harus cerdas dalam menerjemahkan ide dari seorang pelatih yang telah merencanakan strategi terbaik untuk tim yang sangat bisa berubah-ubah dalam sebuah pertandingan. Segi mental pemain dituntut untuk memiliki mental yang matang, pantang menyerah dan memiliki daya juang untuk memenangkan setiap pertandingan. Selain ketiga aspek tersebut, aspek penting lain adalah teknik.

Permainan sepakbola merupakan permainan kontak fisik yang bebas memainkan bola dalam sebuah lapangan yang terbilang luas. Pemain dapat memainkan bola secara individu dan atau dengan kerjasama tim apabila menguasai teknik dengan baik. Sering tercipta kejadian yang spektakuler dari *skill* mumpuni yang diperagakan oleh beberapa pemain.

2.1.4 Covid-19

Menurut Guan WJ et al (2020) “*Covid-19* merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus bernama *SARS-COV-2*, atau seringkali disebut Virus Corona”. Virus Corona terdiri dari berbagai macam jenis. Ada yang menginfeksi hewan, seperti kucing dan anjing. *SARS-COV-2* merupakan virus yang pada awalnya berasal dari kelelawar, dan kemudian bisa menulari manusia. Saat ini, tidak ada bukti penularan *SARS-COV-2* dari kucing dan anjing ke manusia. Menurut Wang D et al (2020) hingga saat ini kenapa banyak yang tertular oleh virus *Covid 19* karena pertama, karena *Covid-19* merupakan penyakit baru, jadi manusia belum punya kekebalan tubuh terhadap Virus *SARS-COV-2*. Kedua, vaksin dan obatnya belum ditemukan. Saat ini, peneliti di penjuru dunia masih berlomba-lomba mencari vaksin dan obatnya. Menurut *World Health Organization* (2019) “virus korona adalah virus yang menyebabkan flu biasa hingga penyakit yang lebih parah seperti sindrom pernapasan timur tengah (*mers-cov*) dan Sindrom penafasan akut parah (*sarscov*) virus ini berawal dari kota Wuhan negara China yang akhirnya menyebar ke negara lain salah satunya Indonesia”. Virus corona ini sangat berpengaruh besar terhadap banyak sektor vital di dunia.

Berdasarkan pemaparan para ahli diatas dapat penulis simpulkan bahwa corona merupakan virus yang dapat menyerang makhluk hidup baik itu hewan maupun manusia dan bisa menular.

Pandemi *Covid-19* ini membawa banyak perubahan dalam kehidupan masyarakat. Semua harus dilakukan di rumah. Belajar, bekerja, beribadah, bahkan olahragapun dianjurkan di rumah. Sebenarnya olahraga bisa dilakukan di luar

rumah maupun di dalam rumah. Namun, di masa pandemi corona, olahraga harus dilakukan dengan cermat dan dipertimbangkan dengan seksama. Pemerintah juga telah mengeluarkan pedoman olahraga pada saat pandemi *covid-19*.

2.1.4.1 Pedoman Olahraga pada saat Pandemi Covid-19

Dalam surat keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/382/2020 tentang protokol kesehatan bagi masyarakat di tempat dan fasilitas umum dalam rangka pencegahan dan pengendalian corona virus disease 2019 (*covid-19*) terdapat haal-hal yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan kegiatan keolahragaan pada situasi pandemic *covid-19*, adalah sebagai berikut:

a. Olahraga masyarakat yang dilakukan secara individu di luar rumah

Pada kegiatan olahraga yang dilakukan masyarakat secara individu di luar rumah saat pandemi, masyarakat harus mematuhi himbauan sebagai berikut:

- 1) Masyarakat agar senantiasa memantau dan memperbaharui perkembangan informasi tentang *covid-19* di wilayahnya. Informasi secara berkala dapat diakses pada laman <https://infeksiemerging.kemkes.go.id>, www.covid19.go.id, dan kebijakan pemerintah daerah setempat.
- 2) Memastikan kondisi tubuh sehat sebelum berolahraga. Jika ada gejala demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak nafas tetap tinggal di rumah, olahraga dilakukan di dalam rumah.
- 3) Menghindari olahraga yang membutuhkan kontak fisik.
- 4) Masker harus selalu dipakai selama melakukan kegiatan olahraga diluar rumah. Olahraga yang menggunakan masker dilakukan dengan intensitas ringan sampai sedang (masih dapat berbicara ketika berolahraga).
- 5) Menjaga kebersihan tangan dengan mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan handsanitizer sebelum dan sesudah olahraga.
- 6) Hindari menyentuh area wajah seperti mata, hidung atau mulut.
- 7) Memperhatikan jaga jarak:
 - a) Olahraga yang dilakukan tanpa berpindah tempat atau olahraga yang dilakukan dengan posisi sejajar minimal 2 meter dengan orang lain.
 - b) Jalan kaki dengan jarak ± 5 meter dengan orang di depannya.
 - c) Berlari dengan jarak ± 10 meter dengan orang di depannya.
 - d) Bersepeda dengan jarak ± 20 meter dengan orang di depannya.
- 8) Setelah berolahraga dan tiba di rumah, segera cuci tangan, mandi, dan berganti pakaian.

9) Jika diperlukan, bersihkan alat olahraga, handphone, kaca mata, tas dan barang lainnya dengan cairan disinfektan.

b. Olahraga masyarakat yang dilakukan bersama di tempat umum

Kegiatan olahraga yang dilakukan bersama di tempat umum seperti kelompok senam, sepeda, lari, dan lain-lain. Kegiatan olahraga bersama ini dapat dilakukan dengan memperhatikan:

1) Bagi Penyelenggara

- a) Memantau dan memperbaharui perkembangan informasi tentang *covid-19* di wilayahnya. Informasi secara berkala dapat diakses pada laman <https://infeksiemerging.kemkes.go.id>, www.covid19.go.id, dan kebijakan pemerintah daerah setempat.
- b) Memastikan penerapan jaga jarak dapat dilaksanakan dengan menyesuaikan jumlah peserta dengan luas lokasi, jarak minimal 2 meter antar peserta.
- c) Menyediakan sarana cuci tangan pakai sabun atau handsanitizer di lokasi kegiatan.
- d) Memastikan tidak terdapat penggunaan alat olahraga yang dipakai bersama.
- e) Penyelenggara harus dapat memastikan tidak terjadi kerumunan.

2) Bagi Masyarakat

- a) Memastikan kondisi tubuh sehat sebelum berolahraga, jika ada keluhan demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak nafas tetap tinggal di rumah dan olahraga dilakukan di dalam rumah.
- b) Menghindari olahraga yang membutuhkan kontak fisik.
- c) Menerapkan prinsip jaga jarak saat berolahraga.
- d) Menggunakan masker saat berolahraga. Olahraga yang menggunakan masker dilakukan dengan intensitas ringan sampai sedang (masih dapat berbicara ketika berolahraga).
- e) Jaga kebersihan tangan dengan mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan handsanitizer sebelum dan sesudah olahraga.
- f) Hindari tangan menyentuh area wajah seperti mata, hidung, atau mulut
- g) Segera cuci tangan, mandi, dan berganti pakaian setelah berolahraga.
- h) Jika diperlukan setelah tiba di rumah, bersihkan alat olahraga, handphone, kaca mata, tas dan barang lainnya dengan cairan disinfektan.

c. Olahraga Masyarakat yang dilakukan di Pusat Kebugaran

1) Bagi Pengelola

- a) Memperhatikan informasi terkini serta himbauan dan instruksi pemerintah pusat dan pemerintah daerah terkait *covid-19* di wilayahnya sesuai dengan perkembangan terbaru. Informasi secara berkala dapat diakses pada laman <https://infeksiemerging.kemkes.go.id>

kemkes.go.id, www.covid19.go.id, dan kebijakan pemerintah daerah setempat.

- b) Menyediakan informasi tentang *covid-19* dan upaya pencegahannya di pusat kebugaran, seperti cuci tangan yang benar, penggunaan masker, etika batuk, gizi seimbang, dan lain-lain.
- c) Menyediakan tempat cuci tangan pakai sabun dan atau handsanitizer pada pintu masuk, ruang administrasi / pendaftaran, ruang latihan, dan ruang ganti.
- d) Sebelum instruktur, personal trainer, pekerja, dan anggota datang ke pusat kebugaran, dilakukan self assessment risiko *covid-19* (Form 1). Jika hasil self assessment terdapat risiko besar, tidak diperkenankan melakukan latihan atau masuk kerja di pusat kebugaran.
- e) Melakukan pengukuran suhu di pintu masuk, jika ditemukan suhu $> 37,30$ C tidak diijinkan masuk ke pusat kebugaran.
- f) Membuat alur masuk dan keluar yang jelas bagi anggota, serta membuat penandaan jarak minimal 1 meter.
- g) Petugas administrasi pendaftaran dan kasir selalu memakai masker dan pelindung wajah (faceshield).
- h) Membatasi kapasitas anggota yang melakukan latihan, agar dapat menerapkan prinsip jaga jarak. Jumlah anggota yang dapat berlatih tiap sesi disesuaikan dengan jumlah alat olahraga dengan kepadatan maksimal 4m² atau jarak antar anggota minimal 2 meter.
- i) Membatasi jumlah anggota yang masuk ke dalam ruang ganti/ruang loker.
- j) Merancang jadwal latihan bagi anggota sehingga memungkinkan untuk dilakukan disinfeksi alat olahraga. Disinfeksi alat olahraga dilakukan sebelum dan setelah digunakan. Alat olahraga tidak digunakan bergantian dalam satu sesi latihan.
- k) Melakukan pembersihan dan disinfeksi ruangan dan permukaan benda yang sering disentuh secara berkala paling sedikit tiga kali sehari.
- l) Memberikan jarak antar alat berbeban minimal 2 meter.
- m) Memberikan sekat pembatas untuk alat-alat kardio (treadmill, bicycle, elliptical machine) yang letaknya berdempetan atau kurang dari 1.5 meter
- m) Sedapat mungkin menghindari pemakaian AC, sebaiknya sirkulasi udara lewat pintu jendela terbuka.
- n) Jika tetap memakai AC maka perlu diperhatikan tingkat kelembaban udara di dalam ruangan dan mengatur sirkulasi udara sebaik mungkin agar tetap kering. Disarankan menggunakan alat pembersih udara/air purifier.
- o) Memberikan penanda atau rambu-rambu pada lantai untuk mempermudah jaga jarak setiap anggota.
- p) Mewajibkan anggota untuk membawa handuk, matras, dan alat pribadi lainnya sendiri.

- q) Mewajibkan semua anggota dan pekerja menggunakan masker di lingkungan pusat kebugaran. Sebaiknya mengganti masker yang dipakai dari luar.
 - r) Lansia tidak dianjurkan berlatih di pusat kebugaran. Jika akan dibuka untuk kelompok berisiko termasuk lansia, sebaiknya kegiatan dilakukan di tempat privat tersendiri atau dalam bentuk kunjungan rumah.
- 2) Bagi Pekerja (termasuk instruktur, personal trainer, dan lain lain)
- a) Memastikan diri dalam kondisi sehat sebelum berangkat. Jika mengalami gejala seperti demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak nafas tetap di rumah dan periksakan diri ke fasilitas pelayanan kesehatan apabila berlanjut, serta laporkan pada pimpinan tempat kerja.
 - b) Saat perjalanan dan selama bekerja selalu menggunakan masker dan jika diperlukan dapat digunakan tambahan pelindung mata (eye protection) atau pelindung wajah (faceshield), menjaga jarak dengan orang lain, hindari menyentuh area wajah, jika terpaksa akan menyentuh area wajah pastikan tangan bersih dengan cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan handsanitizer.
 - c) Melakukan pembersihan area kerja masing-masing sebelum dan sesudah bekerja.
 - d) Pekerja harus selalu berpartisipasi aktif mengingatkan anggota untuk menggunakan masker.
 - e) Saat tiba di rumah, segera mandi dan berganti pakaian sebelum kontak dengan anggota keluarga di rumah, serta membersihkan handphone, kaca mata, tas, dan barang lainnya dengan cairan disinfektan.
 - f) Meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan PHBS seperti mengkonsumsi gizi seimbang, aktivitas fisik minimal 30 menit sehari dan istirahat yang cukup dengan tidur minimal 7 jam, serta menghindari faktor risiko penyakit.
- 3) Bagi Anggota Pusat Kebugaran
- a) Memastikan kondisi tubuh sehat sebelum berolahraga, jika ada gejala seperti demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan dan/atau sesak nafas, olahraga dilakukan di rumah.
 - b) Disarankan mandi terlebih dahulu sebelum berlatih di pusat kebugaran.
 - c) Tidak melakukan olahraga kontak, yaitu olahraga yang bersentuhan langsung dengan orang lain.
 - d) Wajib menggunakan masker di area pusat kebugaran. Mengganti masker yang dipakai dari luar.
 - e) Disarankan melakukan latihan intensitas sedang (masih dapat berbicara ketika berolahraga).

- f) Masker dapat dilepas saat melakukan latihan intensitas berat dengan memperhatikan jarak antar anggota dan dikenakan kembali ketika selesai berlatih.
- g) Mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan handsanitizer sebelum dan setelah selesai berlatih.
- h) Mandi dan berganti pakaian setelah selesai berlatih.
- i) Apabila menggunakan alat olahraga, tidak digunakan secara bersama dan bersihkan dengan disinfektan sebelum dan sesudah digunakan.
- j) Tidak memaksakan diri untuk berolahraga apabila merasa kurang sehat.

Olahraga yang sesuai dilakukan di rumah adalah aerobik, misalnya berjalan di dalam rumah, latihan kekuatan, peregangan, dan latihan keseimbangan. Sepeda statis, latihan kombinasi, ataupun jalan santai di luar rumah masih diperbolehkan sambil menjaga jarak aman. Namun, olahraga di tempat umum dan lingkungan padat akan membawa risiko penularan yang lebih besar (Chen *et al*,2020).

Olahraga di rumah dengan alat sederhana sangat cocok untuk meminimalkan risiko penularan dan mengurangi risiko penyakit kronis. Naik turun tangga, senam, yoga, angkat beban, sit up, push up, maupun senam qiqong juga merupakan alternative yang baik. Olahraga tersebut hanya membutuhkan sedikit ruangan dan bisa dilakukan disetiap waktu. Video olahraga yang tersedia diinternet juga bisa dimanfaatkan untuk mempertahankan kesehatan fisik dan mental selama periode kritis pandemi ini (Chen *et al*, 2020).

2.1.5 Profil UKM Sepakbola Universitas Siliwangi

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) adalah wadah aktivitas kemahasiswaan luar kelas untuk mengembangkan minat, bakat dan keahlian tertentu yang ada dalam kampus. Bertujuan untuk menampung dan mengembangkan minat bakat mahasiswa dengan harapan menjadi mahasiswa yang berprestasi. UKM Sepak Bola Unsil United dibentuk pada tahun 1986. Pembentukan UKM tersebut tidak lepas dari banyaknya mahasiswa yang menyukai sepak bola dikarenakan olahraga sepak bola dikatakan olahraga yang populer dan membaur dengan masyarakat

maka dibentuklah UKM Sepak Bola di Universitas Siliwangi yang dibina oleh Iwan Sudjarwo.

Adapun Susunan Kepengurusan Unit Kegiatan Mahasiswa Sepakbola Universitas Siliwangi tahun 2021.

KetuaUmum : M Zaki Nuryanda Ashshidiq
 Wakil KetuaUmum : Dendi Setiawan
 SekretarisUmum : Maorigita Salsa Sabila Suhada
 WakilSekretarisUmum: GitaLarasati
 BendaharaUmum : Rena Nopianti Wakil
 BendaharaUmum : OktavianiShinta

Seksi Kominfo

KetuaSeksi : Amna ImanulHaq
 Staff : Widya Ari Permata Putri AlwiResmana

Seksi Logistik

KetuaSeksi : IkhsanFirdaus
 Staff : Muhamad Fadlan Syajidin NasemNuradhadi
 Vicky Nurmaulana Nashih Ali Mufti

Seksi Humas

KetuaSeksi : Abdul Yusup SupriatnaFajar
 Staff : Laila Amanda
 Ai Sarah Nurhayati

Seksi Lapangan

KetuaSeksi : Dandi Fuji Daeni
 Staff : Sandi
Penasihat Internal : Zenzen Zenal RizalMubarok

Indah Zean Pitaloka
 Fathurrahman Hakim
 Fikri Firdaus

2.1.5.1 Prestasi UKM Sepakbola

Pencapaian prestasi UKM Sepakbola Universitas Siliwangi sudah terbilang memuaskan semua bisa dilihat dari hasil kejuaraan yang telah diikuti UKM Sepakbola Universitas Siliwangi, mulai dari level provinsi maupun nasional.

Berikut prestasi UKM Sepakbola Universitas Siliwangi beberapa tahun terakhir.

Tabel 2.1 Hasil Prestasi UKM Sepakbola Universitas Siliwangi

No	Nama Kejuaraan	Tingkat	Prestasi	Tahun
1	Prima Cup Indramayu	Regional	Juara 3	2016
2	Rektor UAD	Regional	Juara 1	2017
3	Piala Menpora tingkat Nasional	Nasional	Juara 1	2018
4	PSUI National Championship	Nasional	Juara 4	2019
5	Piala Rektor UNSOED	Regional	Juara 3	2020

2.1.5.2 Latihan Mandiri UKM Sepakbola Selama Pandemi

Meskipun pada saat pandemi *covid-19* pelatih UKM Sepakbola tetap memberikan program latihan mandiri untuk atlet UKM Sepakbola, tetapi materi latihan hanya latihan fisik dan teknik. Pelatih memberikan materi melalui jadwal latihan yang berupa tabel yang diberikan kepada para atlit. Media yang digunakan berupa video dan aplikasi android.

Tabel 2.2 Jadwal Latihan Mandiri

HARI/SESI	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUM'AT
PAGI	HIIT 10 MINUTES WORKOUT	HIIT WORKOUT ACTION TIME	HIIT 7 MINUTES WORKOUT	HIIT WORKOUT ADRENALIN RUSH	HIIT 10 MINUTES WORKOUT
SORE	FOOTBALL FOOTWORK DRILLS	SOCCER DRILLS	FOOTBALL FOOTWORK DRILLS	SOCCER DRILLS	SAQ (Speed Agility Quickness)

NAMA LATIHAN	LINK APLIKASI (ANDROID) DAN YOUTUBE (IPHONE ATAU KOMPUTER LAPTOP)
HIIT 10 MINUTES	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hicaltech87.hit10minutescardio

WORKOUT	https://youtu.be/OrFhiraEJoE
HIIT 7 MINUTES WORKOUT	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hicaltech87.hiit7minute
	https://youtu.be/i-LNbAUHwTE
HIIT WORKOUT ACTION TIME	https://play.google.com/store/apps/details?id=hicaltech87.hiitworkout.actiontime
	https://youtu.be/3aBgtGTV91k
HIIT WORKOUT ADRENALIN RUSH	https://youtu.be/U9gj94BrY6M
FOOTBALL FOOTWORK DRILLS	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hicaltech87.footballfootworkdrills
SAQ (Speed Agility Quickness)	https://play.google.com/store/apps/details?id=hicaltech87.saq.saqtraining
SOCCER DRILLS (SILAHKAN PILIH PASSING, LONG PASSING, SHOOTING, DRIBBLE ATAU LATIHAN SKILLS MANUVER LAINNYA)	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hicaltech87.footballskills
	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hicaltech87.soccerdrills

Setelah melakukan latihan yang diberikan maka atlit mengirim buktinya melalui googe form yang di sediakan pelatih.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

- 1) Penelitian yang relevan dengan penelitian ini salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Hisam (2000) tentang “Motivasi Siswa SMU Muhammadiyah 7 Yogyakarta Dalam Mengikuti Program Ekstrakurikuler Sepakbola”. Hasil penelitian disimpulkan bahwa yang mendasari siswa

mengikuti program ekstrakurikuler sepakbola di sekolah adalah adanya motivasi. Motivasi terbagi menjadi dua yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Adapun hasil dari penelitian tersebut adalah:

- a) Motivasi intrinsik siswa SMU Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang mengikuti program ekstrakurikuler sepekbola sebesar 71,62%.
 - b) Motivasi ekstrinsik siswa SMU Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang mengikuti program ekstrakurikuler sepakbola sebesar 28,38%.
- 2) Penelitian yang relevan kedua adalah penelitian yang dilakukan oleh Ageng Dharmawan (2011) tentang “Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 2 Sleman”. Hasil penelitian disimpulkan bahwa motivasi siswa SMA Negeri 2 Sleman dalam mengikuti ekstrakurikuler bolabasket secara umum masuk katagori sedang. Secara terperinci, pada katagori “rendah” terdapat 9 siswa (15,79%), pada katagori “sedang” terdapat 23 siswa (40,35), pada katagori “tinggi” terdapat 22 siswa (38,60), dan katagori “sangat tinggi” terdapat 3 siswa (5,28).
- 3) Penelitian yang ketiga adalah penelitian yang dilakukan oleh Ucu Muhammad Afif, dkk. (2016) tentang “Hubungan kecemasan, percaya diri dan motivasi terhadap kinerja wasit voli”. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut : 1) Ada hubungan signifikan antara kecemasan dengan kinerja wasit bola di Kabupaten Tasikmalaya. 2) Ada hubungan signifikan antara percaya diri dengan kinerja wasit bola di Kabupaten Tasikmalaya. 3) Ada hubungan signifikan antara motivasi dengan kinerja wasit bola di Kabupaten Tasikmalaya. 4) Ada hubungan signifikan antara kecemasan dan percaya dengan kinerja wasit bola di Kabupaten Tasikmalaya. 5) Ada hubungan signifikan antara kecemasan dan motivasi dengan kinerja wasit bola di Kabupaten Tasikmalaya. 6) Ada hubungan signifikan antara percaya diri dan motivasi dengan kinerja wasit bola di Kabupaten Tasikmalaya. 7) Ada hubungan signifikan antara kecemasan, percaya diri dan motivasi dengan kinerja wasit bola di Kabupaten Tasikmalaya.

2.3 Kerangka Konseptual

Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepakbola Universitas Siliwangi, merupakan salah satu wadah minat bakat yang dimiliki Unsil. Keberadaan UKM Sepakbola menjadi salah satu sarana strategis dalam pembinaan potensi yang dimiliki Universitas Siliwangi. Usia mahasiswa merupakan usia puncak (*golden age*) pencapaian prestasi dalam sepakbola. Pencapaian prestasi tinggi sangat dimungkinkan bagi atlet- atlet UKM Sepakbola Universitas Siliwangi, karena didukung dengan fasilitas dan kajian ilmiah secara mendalam oleh para ahlinya.

Masing-masing atlet tentunya mempunyai maksud dan tujuan mengapa mereka mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepakbola Universitas Siliwangi. Dengan berbagai dorongan yang muncul dari dalam diri maupun dari luar diri atlet, yang mana dorongan tersebut dapat diartikan sebagai motivasi.

Motivasi merupakan dorongan yang timbul dalam diri individu atau dari luar individu, perlu dilakukan pengkajian lebih mendalam mengenai hal yang mendasari seseorang untuk memilih dan memutuskan sesuatu aktivitas yang akan ditekuninya, melihat kenyataan yang ada bahwa Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepakbola Universitas Siliwangi telah berkembang pesat, namun masih ada beberapa hambatan yang dapat mengganggu proses latihan dan tujuan yang ingin dicapai oleh pelatih. Motivasi merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi prestasi dari seorang atlet. Motivasi yang dimaksud adalah motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

2.4 Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah motivasi latihan atlet ukm sepakbola universitas siliwangi pada masa pandemi *covid-19* dalam kategori rendah.