

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya setiap orang memiliki kegiatan di waktu luang sebagai hobi atau keinginan pribadi. Ketika melakukan kegiatan tersebut perlu adanya motivasi dan dorongan untuk mencapai tujuan dari kegiatan tersebut. Hal ini juga berlaku pada atlet, dalam suatu pencapaian prestasi, motivasi atlet merupakan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet yang ingin berprestasi. Motivasi adalah motif (*motive*). Kata motif diartikan sebagai kekuatan seseorang untuk melakukan sesuatu. Motivasi adalah suatu usaha yang disadari untuk menggerakkan, mengarahkan dan menjaga tingkah laku seorang agar terdorong untuk bertindak melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu. Maka dari itu untuk mewujudkan terciptanya atlet yang berkualitas harus melalui peningkatan motivasi latihan. Berdasarkan hasil rekapan latihan anggota UKM bola basket putri Universitas Siliwangi tidak stabil dalam mengikuti latihan, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana tingkat motivasi latihan atlet UKM bola basket putri Universitas Siliwangi.

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bola Basket Universitas Siliwangi sempat mengalami masa vakum latihan yang cukup panjang, terutama selama periode pandemi COVID-19. Sekitar tahun 2020 hingga 2022, selama masa vakum tersebut, tidak adanya jadwal latihan yang terstruktur membuat kemampuan teknis dan fisik atlet menurun secara signifikan. Selain itu, semangat dan motivasi untuk berlatih juga ikut menurun karena tidak adanya kompetisi yang diikuti. Minimnya interaksi antara pelatih dan anggota tim menyebabkan hilangnya rasa kebersamaan dan kedisiplinan dalam latihan. Akibatnya, ketika kegiatan kampus mulai dibuka kembali, UKM Bola Basket Putri menghadapi tantangan besar dalam membangun kembali kekompakan dan semangat tim. Selain faktor pandemi, masa vakum juga diperparah oleh menurunnya minat mahasiswa terhadap kegiatan olahraga, khususnya bola basket. Banyak mahasiswa yang lebih fokus pada kegiatan akademik setelah perkuliahan kembali normal, sehingga partisipasi dalam kegiatan UKM menurun. Beberapa atlet putri yang sebelumnya aktif juga telah lulus atau

tidak lagi berpartisipasi, menyebabkan regenerasi pemain berjalan lambat. Kurangnya motivasi, baik *intrinsik* maupun *ekstrinsik*, menjadi salah satu penyebab utama keterlambatan kebangkitan UKM ini. Namun, Memasuki tahun 2023–2024, Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bola Basket Universitas Siliwangi mulai menunjukkan tanda-tanda kebangkitan. Kepengurusan baru melakukan berbagai pembenahan, baik dalam struktur organisasi maupun sistem latihan, serta berupaya menumbuhkan kembali semangat berkompetisi di kalangan anggota. Upaya tersebut memberikan hasil positif, terlihat dari meningkatnya jumlah anggota baru yang bergabung serta keikutsertaan tim dalam berbagai turnamen tingkat kota maupun luar daerah. Atlet putri yang sebelumnya cenderung pasif mulai menunjukkan antusias dan semangat baru dalam mengikuti kegiatan latihan dan pertandingan. Puncak peningkatan motivasi latihan terjadi pada tahun 2023 hingga Mei 2024, bertepatan dengan pelaksanaan Liga Pendidikan Kota Tasikmalaya dan Diponegoro Basketball Festival (DBF). Namun, setelah berakhirnya event DBF tahun 2024, tingkat partisipasi latihan kembali mengalami penurunan.

Berdasarkan data presensi latihan atlet UKM yang diperoleh peneliti, tingkat kehadiran atlet masih menunjukkan hasil yang beragam. Dari 50 atlet yang tercatat dalam data presensi, rata-rata persentase kehadiran latihan berada pada kisaran 48,34%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum tingkat kehadiran atlet masih belum optimal. Sebagian besar atlet berada pada kategori kehadiran 25% hingga 50%, sementara hanya sebagian kecil atlet yang mampu mencapai tingkat kehadiran 75%. Kondisi ini mengindikasikan bahwa masih terdapat atlet yang belum mengikuti latihan secara konsisten sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), motivasi adalah dorongan yang timbul pada diri seseorang, baik secara sadar maupun tidak sadar, untuk melakukan tindakan dengan tujuan tertentu. Motivasi terbagi menjadi 2 ada motivasi *intrinsik*, motivasi *ekstrinsik*. Motivasi *intrinsik* motivasi yang berasal dari dalam diri individu, seperti minat, keinginan, dan kepuasan pribadi dalam melakukan suatu kegiatan. Motivasi *ekstrinsik* motivasi yang berasal dari luar diri individu, seperti imbalan, pujian, atau tekanan sosial. Wati & Jannah (2021) menyatakan bahwa motivasi merupakan landasan penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet yang ingin berprestasi.

Selain itu, motivasi berhubungan erat dengan minat dan kondisi fisik, karena ketiganya dapat memengaruhi partisipasi serta komitmen atlet dalam mengikuti latihan maupun kompetisi. Motivasi merupakan salah satu faktor psikologis yang paling penting dalam dunia olahraga karena berfungsi sebagai pendorong utama bagi atlet untuk berlatih, berkompetisi, dan mencapai prestasi maksimal. Tanpa motivasi, kemampuan teknis dan fisik seorang atlet tidak akan berkembang secara optimal, sebab dorongan untuk berusaha keras dan berkomitmen terhadap latihan berasal dari keinginan dan tujuan yang tertanam dalam diri individu. Dengan adanya motivasi yang kuat, seorang atlet mampu menghadapi tantangan, tekanan, serta kegagalan yang sering muncul dalam proses pembinaan olahraga. Dalam konteks latihan, motivasi menjadi dasar bagi kedisiplinan dan konsistensi. Atlet yang memiliki motivasi tinggi akan lebih tekun menjalani latihan, bahkan ketika menghadapi rasa lelah atau kebosanan. Mereka memiliki dorongan *intrinsik* untuk terus memperbaiki kemampuan dan meningkatkan performa. Sebaliknya, atlet dengan motivasi rendah cenderung mudah menyerah, malas berlatih, atau kehilangan arah dalam mencapai tujuan. Motivasi juga berperan penting dalam menentukan sikap mental atlet ketika menghadapi pertandingan. Atlet yang termotivasi tinggi akan tampil dengan semangat juang dan kepercayaan diri yang kuat. Mereka mampu fokus pada tujuan, mengendalikan emosi, serta menunjukkan sportivitas dalam setiap situasi. Dalam hal ini, motivasi berfungsi bukan hanya sebagai energi penggerak, tetapi juga sebagai pengatur perilaku yang membantu atlet mencapai performa terbaiknya. Tanpa motivasi, potensi atlet sulit dioptimalkan, meskipun ia memiliki kemampuan teknik dan kondisi fisik yang baik. Selain itu, motivasi memiliki peran dalam membentuk karakter dan kepribadian atlet. Proses latihan yang panjang dan penuh tantangan menuntut ketekunan, disiplin, serta komitmen yang tinggi. Dengan motivasi yang kuat, atlet belajar untuk menetapkan tujuan, berjuang keras, menerima kritik, dan beradaptasi dengan berbagai situasi. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi bukan hanya berpengaruh pada pencapaian prestasi, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan mental juara dan etos kerja yang baik.

Pentingnya peran motivasi dalam dunia olahraga telah dibuktikan secara empiris oleh berbagai penelitian terdahulu. Berdasarkan temuan Li dkk. (2022), motivasi *intrinsik*

seperti rasa senang pribadi dan persepsi terhadap kompetensi diri memiliki pengaruh yang jauh lebih kuat dan stabil terhadap konsistensi perilaku latihan dibandingkan dengan faktor *ekstrinsik* seperti penghargaan atau tekanan sosial. Temuan ini mengindikasikan bahwa tanpa adanya dorongan internal yang kuat, keberlanjutan keterlibatan atlet dalam program latihan jangka panjang akan sulit dipertahankan. Hal ini sejalan dengan penelitian pada tingkat UKM bola basket di universitas lain, di mana ditemukan bahwa motivasi yang tidak optimal berkorelasi langsung dengan rendahnya tingkat partisipasi, sehingga diperlukan pembinaan psikologis dan program latihan yang lebih konsisten untuk menjaga performa atlet.

Selain daripada itu, penelitian oleh Marberliantina dkk. (2025) menegaskan bahwa dalam perspektif *Self-Determination Theory*, individu cenderung menunjukkan tingkat otonomi yang lebih baik ketika kebutuhan dasar psikologis mereka terpenuhi di lingkungan olahraga. Motivasi tidak hanya berperan sebagai penggerak aktivitas, tetapi juga sebagai penentu arah dan kualitas keterlibatan atlet dalam menghadapi tantangan teknis maupun fisik. Dalam konteks atlet bola basket, faktor-faktor seperti dukungan dari rekan sebaya, fasilitas yang memadai, dan peran pelatih terbukti menjadi variabel eksternal yang signifikan dalam membentuk motivasi tersebut. Dengan mensintesis hasil-hasil penelitian ini, terlihat jelas bahwa analisis terhadap motivasi atlet UKM bola basket putri di Universitas Siliwangi menjadi sangat mendesak untuk dilakukan guna mengidentifikasi hambatan motivasional yang terjadi dan merumuskan strategi pembinaan yang tepat sasaran.

Temuan dalam penelitian Lohana Juariyah (2017) mengenai pengujian *Self-Determination Theory* (SDT), peran motivasi itu menjadi faktor determinan yang paling dominan dalam menentukan pencapaian prestasi seorang atlet dibandingkan dengan faktor kepuasan semata. Temuan ini menegaskan bahwa motivasi, khususnya yang bersifat *intrinsik*, merupakan energi penggerak utama yang harus dipupuk secara optimal oleh manajemen maupun pelatih melalui program-program yang sistematis. Hal ini membuktikan bahwa penguatan pada aspek determinasi diri tidak hanya berdampak pada konsistensi latihan, tetapi juga secara langsung menjadi landasan fundamental bagi atlet untuk mencapai standar prestasi yang lebih tinggi dalam kompetisi. Penelitian ini menjadi

penting karena motivasi merupakan faktor fundamental yang menentukan kualitas latihan, partisipasi aktif, dan pencapaian prestasi atlet. Dalam konteks UKM Bola Basket Putri Universitas Siliwangi, fenomena yang terjadi menunjukkan adanya tidak konsisten semangat latihan dan partisipasi anggota, terutama setelah beberapa anggota mahasiswa dinyatakan lulus. Kondisi ini menimbulkan tantangan bagi pembina dan pelatih untuk membangun kembali semangat dan komitmen atlet terhadap latihan. Melalui pendekatan *Self-Determination Theory*, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor *intrinsik* dan *ekstrinsik* yang memengaruhi motivasi atlet, seperti otonomi dalam menentukan latihan, rasa kompeten terhadap kemampuan diri, dan hubungan sosial antar anggota tim. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah bagi pengurus UKM dan pelatih dalam merancang strategi pembinaan yang lebih efektif, meningkatkan keterlibatan atlet, serta menjaga keberlanjutan prestasi UKM Bola Basket Putri Universitas Siliwangi.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah adalah pernyataan yang berisi pertanyaan atau penjelasan inti persoalan yang akan dibahas dalam suatu penelitian. Sesuai dengan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu, bagaimana tingkat motivasi latihan atlet UKM bola basket putri Universitas Siliwangi?

1.3 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjelasan dari istilah yang menjelaskan secara operasional mengenai penelitian yang akan dilaksanakan. Adapun menurut Sugiyono (2019) pengertian definisi operasional dalam variabel penelitian adalah penentuan konstruk atau sifat yang akan dipelajari sehingga menjadi variabel yang dapat diukur. Definisi operasional menjelaskan bagaimana cara mengukur variabel tersebut dalam bentuk indikator-indikator yang dapat diamati.

Menurut Deci dan Ryan (2000), motivasi adalah proses yang berkaitan dengan energi, arah, ketekunan, dan tujuan perilaku seseorang. Dalam *Self-Determination Theory* (SDT), motivasi dipahami sebagai dorongan yang memengaruhi individu untuk melakukan suatu aktivitas berdasarkan tingkat determinasi dirinya. Deci dan Ryan menjelaskan bahwa kualitas motivasi dipengaruhi oleh terpenuhinya tiga kebutuhan

psikologis dasar, yaitu autonomy (otonomi), competence (kompetensi), dan relatedness (keterhubungan). Semakin terpenuhi ketiga kebutuhan tersebut, semakin tinggi kualitas motivasi yang dimiliki individu dalam menjalankan suatu aktivitas, termasuk dalam konteks latihan olahraga.

Motivasi merupakan dorongan dalam diri atau dari luar yang dapat menimbulkan tindakan sesuatu dengan tujuan tertentu. Terdapat dua indikator motivasi di dalam penelitian ini, dorongan yang timbul dari dalam diri seseorang (*intrinsik*) dan dorongan dari luar (*ekstrinsik*) yang dimana dorongan tersebut bisa untuk meraih sesuatu, mencapai tujuan, menjalankan aktivitas. Motivasi *intrinsik* dan *ekstrinsik* yang membuat atlet UKM Bola Basket putri Universitas Siliwangi bersemangat, konsisten dan memiliki komitmen dalam mengikuti kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah pernyataan yang menjelaskan hasil atau sasaran yang ingin dicapai dari suatu penelitian. Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu, untuk mengungkap tingkat motivasi latihan atlet UKM Bola Basket Putri Universitas Siliwangi.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang harus dijelaskan pada bagian ini adalah manfaat praktis dan manfaat teoretis hasil penelitian yang dilakukan.

a. Manfaat Teoretis

Manfaat penelitian adalah uraian yang menjelaskan kontribusi atau kegunaan yang diharapkan dari hasil suatu penelitian. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori motivasi, *Self-Determination Theory* (SDT). Hasil penelitian diharapkan memperkaya pemahaman bagaimana kebutuhan dasar psikologis memengaruhi motivasi latihan atlet UKM bola basket putri Universitas Siliwangi.

b. Manfaat Praktis

(a) Bagi Atlet

Atlet dapat merefleksikan faktor apa yang mendorong atau menghambat semangat berlatih untuk meningkatkan kesadaran diri dan pemahaman terhadap motivasi

latihan apakah faktor *intrinsik* dari diri sendiri atau *ekstrinsik* dari luar seperti keluarga, teman atau keinginan kita yang merasa ingin dilihat bagus dalam melakukan gerakan permainan bola basket.

(b) Bagi Pelatih

Dengan mengetahui kondisi motivasi para atlet, pelatih dapat menyusun strategi latihan yang lebih tepat serta menciptakan lingkungan latihan yang mendukung yang saling merangkul satu sama lain, menciptakan kekeluargaan yang menimbulkan rasa nyaman sehingga tidak ada seseorang yang merasa dia tersudutkan dan sendirian selama latihan.

(c) Bagi Pengurus UKM

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi pengurus UKM dalam menyusun kebijakan dan program pembinaan atlet.