

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Motivasi

2.1.1.1 Pengertian Motivasi

Motivasi merupakan dorongan yang muncul dari dalam diri individu maupun dari lingkungan luar yang menggerakkan seseorang untuk bertindak dan mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks olahraga, motivasi berperan penting sebagai pendorong utama yang menentukan sejauh mana seorang atlet berusaha meningkatkan kemampuan, mempertahankan semangat latihan, serta mencapai prestasi optimal. Sedangkan menurut Deci dan Ryan (2000) dalam teori *Self-Determination*, motivasi dipandang sebagai proses yang menggerakkan individu untuk bertindak secara otonom berdasarkan kebutuhan psikologis yang meliputi *autonomy* (kemandirian), *competence* (kemampuan), dan *relatedness* (hubungan sosial). Deci & Ryan (2000) mendefinisikan motivasi *ekstrinsik* sebagai: “*The performance of an activity in order to attain some separable outcome.*” (Melakukan suatu aktivitas untuk mencapai hasil atau tujuan yang terpisah dari aktivitas itu sendiri). Deci dan Ryan (2000) menyatakan bahwa motivasi *ekstrinsik* muncul ketika individu melakukan suatu tindakan bukan karena kesenangan atau minat pribadi, melainkan karena adanya tujuan eksternal seperti mendapatkan penghargaan, menghindari hukuman, atau memperoleh pengakuan. Dalam SDT, motivasi *ekstrinsik* dibedakan menjadi beberapa bentuk regulasi yang menggambarkan tingkat internalisasi nilai terhadap perilaku, yaitu *external regulation*, *introjected regulation*, *identified regulation*, dan *integrated regulation*. Semakin tinggi tingkat internalisasi seseorang, maka perilaku yang awalnya dipengaruhi oleh faktor luar dapat berkembang menjadi lebih otonom dan selaras dengan nilai-nilai pribadi.

Menurut Uno (2016), motivasi dapat diartikan sebagai kekuatan, dorongan, kebutuhan, semangat, tekanan, atau mekanisme psikologis yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu aktivitas guna mencapai tujuan tertentu. Motivasi menjadi sumber tenaga yang mengarahkan dan menentukan intensitas serta ketekunan seseorang

dalam berusaha. Individu yang memiliki motivasi tinggi cenderung menunjukkan usaha yang lebih besar dan konsisten dalam menghadapi hambatan dibandingkan individu dengan motivasi rendah. Oleh karena itu, motivasi menjadi aspek kunci dalam menentukan keberhasilan seseorang, termasuk dalam konteks pendidikan dan olahraga.

Dalam dunia olahraga, motivasi memiliki peranan yang sangat penting bagi seorang atlet. Motivasi menjadi dorongan bagi atlet untuk berlatih, berkompetisi, serta mempertahankan semangat meskipun menghadapi tekanan dan kegagalan. Atlet yang memiliki motivasi tinggi akan lebih mudah mengatur diri, fokus pada tujuan, dan menunjukkan performa yang lebih baik dibandingkan atlet yang kurang termotivasi. Oleh sebab itu, pemahaman tentang motivasi sangat dibutuhkan oleh pelatih maupun peneliti olahraga untuk menciptakan lingkungan latihan yang mendukung tumbuhnya semangat dan keuletan atlet.

2.1.1.2 Tujuan Motivasi dalam Olahraga

Motivasi memiliki peranan penting dalam olahraga karena menjadi faktor yang menentukan sejauh mana atlet berpartisipasi, berprestasi, dan mempertahankan komitmen terhadap latihan. Dalam konteks latihan bola basket, motivasi membantu atlet untuk tetap fokus dalam mencapai target jangka pendek maupun jangka panjang, seperti peningkatan kemampuan fisik, kerja sama tim, dan pencapaian prestasi kompetitif. Teori *Self-Determination* menjelaskan bahwa motivasi yang kuat akan timbul ketika kebutuhan psikologis dasar terpenuhi, sehingga atlet tidak hanya berlatih untuk memperoleh hasil atau penghargaan, tetapi juga karena adanya rasa kepuasan dan kebahagiaan dalam proses latihan itu sendiri. Tujuan motivasi dalam olahraga bukan hanya untuk mencapai kemenangan, tetapi juga untuk membentuk kedisiplinan, ketekunan, serta kepuasan pribadi yang berkelanjutan bagi setiap atlet.

2.1.1.3 Jenis Motivasi

Motivasi dapat dibedakan menjadi dua jenis utama, yaitu motivasi *intrinsik* dan motivasi *ekstrinsik*. Motivasi *intrinsik* muncul dari dorongan dalam diri individu yang bersumber dari minat, kesenangan, dan kepuasan pribadi terhadap aktivitas yang dilakukan. Atlet dengan motivasi *intrinsik* berlatih karena mencintai olahraga, ingin meningkatkan kemampuan, dan menikmati proses latihan itu sendiri. Sebaliknya,

motivasi *ekstrinsik* berasal dari faktor luar seperti hadiah, pengakuan, pujian, atau tekanan sosial. Motivasi ini tetap dapat berperan positif selama digunakan sebagai pendorong tambahan untuk meningkatkan performa. Dalam teori *Self-Determination* oleh Deci dan Ryan (2000), motivasi digambarkan berada dalam kontinum dari *amotivation* (tidak adanya motivasi), motivasi *ekstrinsik*, hingga motivasi *intrinsik*. Semakin tinggi tingkat kemandirian individu dalam melakukan aktivitas, semakin kuat pula motivasi *intrinsik* yang dimilikinya. Bagi atlet UKM bola basket, kombinasi antara motivasi *intrinsik* dan *ekstrinsik* yang seimbang akan membantu menciptakan semangat latihan yang berkelanjutan, mendorong performa optimal, serta mendukung pencapaian prestasi baik secara individu maupun tim.

2.1.2 Teori Motivasi

2.1.2.1 Teori Dorongan (*Drive Theory*)

Teori Dorongan atau *Drive Theory* merupakan salah satu pendekatan awal dalam psikologi motivasi yang berakar pada prinsip biologis dan perilaku. Tokoh utama pengembang teori ini, Clark Hull dan Kenneth W (1943), berargumen bahwa motivasi manusia pada dasarnya bersumber dari kebutuhan biologis yang menciptakan keadaan ketegangan psikologis atau "dorongan" dalam diri individu. Ketika tubuh mengalami kekurangan seperti rasa lapar, haus, atau kebutuhan akan istirahat individu akan merasakan ketidaknyamanan yang memicu mereka untuk melakukan tindakan tertentu guna mereduksi ketegangan tersebut dan mengembalikan tubuh ke titik keseimbangan atau *homeostasis*.

Teori ini menjelaskan bahwa perilaku manusia digerakkan oleh upaya untuk memenuhi dua jenis dorongan utama, yaitu dorongan primer dan dorongan sekunder. Dorongan primer berkaitan dengan kebutuhan bertahan hidup yang bersifat alami dan tidak dipelajari, seperti kebutuhan akan nutrisi dan penghindaran rasa sakit. Sementara itu, dorongan sekunder adalah motivasi yang dipelajari melalui asosiasi dengan dorongan primer, misalnya keinginan untuk memiliki uang atau status sosial karena hal tersebut dianggap sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan dasar. Pengulangan perilaku yang berhasil mereduksi dorongan ini kemudian akan membentuk kebiasaan (*habit*) yang memperkuat respons individu di masa depan.

Meskipun teori ini sangat kuat dalam menjelaskan perilaku yang berkaitan dengan kelangsungan hidup fisik, dalam konteks penelitian modern, *Drive Theory* sering dipandang memiliki keterbatasan karena terlalu berfokus pada aspek fisiologis. Teori ini dianggap kurang mampu menjelaskan motivasi manusia yang bersifat kompleks, seperti perilaku mencari tantangan atau aktivitas rekreasional yang justru meningkatkan ketegangan (seperti olahraga ekstrem).

2.1.2.2 Teori Kebutuhan

1. Maslow

Teori Hierarki Maslow Kebutuhan yang dikemukakan oleh Abraham Maslow dalam makalahnya, "*A Theory of Human Motivation*" di *Psychological Review* pada tahun 1943 merupakan salah satu teori motivasi paling berpengaruh yang berpijak pada pandangan perilaku manusia digerakkan oleh serangkaian kebutuhan internal yang tersusun secara bertingkat. lima tingkatan utama, kebutuhan fisiologis sebagai dasar, diikuti oleh kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan sosial atau rasa memiliki (kasih sayang), kebutuhan akan penghargaan, dan memuncak pada kebutuhan aktualisasi diri. Prinsip utama dari teori ini adalah hukum "pemujaan" (prepotency), di mana individu cenderung tidak akan terdorong untuk memenuhi kebutuhan di tingkat yang lebih tinggi sebelum kebutuhan pada tingkat di bawahnya terpenuhi secara memadai.



Gambar 2. 1 Teori Kebutuhan Maslow (Lectupe.bodyzone)

Sumber: id.wikipedia.org

Dalam konteks motivasi kerja maupun individu, Maslow menjelaskan bahwa ketika kebutuhan dasar seperti upah yang layak (fisiologis) dan lingkungan kerja yang stabil (rasa aman) telah terpenuhi, maka faktor pemotivasi akan bergeser kepada pencarian hubungan interpersonal yang bermakna serta pengakuan atas prestasi kerja. Tingkat tertinggi, yaitu aktualisasi diri, merepresentasikan keinginan individu untuk mencapai potensi penuh mereka dan melakukan apa yang mereka anggap paling bermakna dalam hidup. Bagi peneliti, teori ini memberikan landasan untuk menganalisis sejauh mana suatu lingkungan atau sistem mampu memfasilitasi pemenuhan kebutuhan subjek penelitian guna menciptakan tingkat motivasi yang optimal dan berkelanjutan.

2. McClelland

Teori motivasi McClelland dikemukakan oleh psikolog sosial David C. McClelland (1987) dalam *Acquired Needs Theory* menyatakan bahwa motivasi manusia tidak hanya ditentukan oleh pemenuhan kebutuhan dasar, melainkan dibentuk oleh pengalaman hidup dan budaya. McClelland mengidentifikasi tiga kebutuhan dominan yang menjadi penggerak utama perilaku individu, yaitu kebutuhan akan prestasi (*need for achievement*), kebutuhan akan kekuasaan (*need for power*), dan kebutuhan akan afiliasi (*need for affiliation*). Individu dengan kebutuhan prestasi yang tinggi cenderung menetapkan tujuan yang menantang namun realistis, serta sangat menghargai umpan balik atas kinerja mereka. Sebaliknya, mereka yang didominasi oleh kebutuhan afiliasi akan lebih termotivasi oleh keharmonisan hubungan sosial, sementara kebutuhan kekuasaan mencerminkan keinginan untuk memiliki pengaruh, mengendalikan lingkungan, atau memimpin orang lain.

Penerapan teori McClelland dalam penelitian sangat relevan untuk menganalisis kecenderungan perilaku subjek dalam situasi tertentu, terutama dalam konteks profesional atau organisasi. Teori ini berasumsi bahwa setiap individu memiliki kombinasi unik dari ketiga kebutuhan tersebut, namun biasanya terdapat satu kebutuhan yang paling menonjol sebagai motivator utama. Dengan memahami profil kebutuhan ini, peneliti dapat menarik kesimpulan mengenai faktor pendorong apa yang paling efektif untuk meningkatkan produktivitas atau keterlibatan subjek penelitian. Hal ini

memberikan dimensi yang lebih spesifik dalam melihat motivasi sebagai hasil dari proses pembelajaran sosial dan interaksi individu dengan lingkungannya.

2.1.2.3 Teori Perilaku (Behavioristik)

Pendekatan behavioristik terhadap motivasi memberikan penekanan utama pada peran lingkungan eksternal dalam membentuk dan mengarahkan perilaku manusia. Teori ini, yang berakar pada prinsip pengkondisian operan (*operant conditioning*) dari B.F. Skinner (1930) menyatakan bahwa perilaku merupakan fungsi dari konsekuensi-konsekuensi yang mengikutinya. Dalam pandangan ini, motivasi tidak dilihat sebagai dorongan internal yang abstrak, melainkan sebagai respons terhadap stimulus luar yang memberikan penguatan (*reinforcement*). Individu akan cenderung mengulangi perilaku yang menghasilkan konsekuensi positif dan menghindari perilaku yang menghasilkan konsekuensi negatif atau tidak menyenangkan.

Mekanisme utama dalam teori ini melibatkan penggunaan imbalan (*reward*) dan hukuman (*punishment*) sebagai instrumen penggerak motivasi. Imbalan, baik yang bersifat material maupun non-material, berfungsi sebagai penguat positif yang meningkatkan probabilitas munculnya perilaku yang diinginkan di masa depan. Sebaliknya, hukuman diberikan untuk menekan atau mengeliminasi perilaku yang dianggap tidak produktif. Dalam konteks penelitian, teori behavioristik memberikan kerangka kerja yang sangat praktis untuk menganalisis bagaimana sistem insentif, skema apresiasi, maupun sanksi dapat dimanipulasi secara sadar oleh organisasi atau lingkungan untuk mengontrol dan memodifikasi kinerja serta motivasi *ekstrinsik* individu.

2.1.2.4 Teori Kognitif

Teori kognitif menandai pergeseran penting dalam studi motivasi, di mana fokus beralih dari sekadar respons mekanistik terhadap stimulus lingkungan menuju pemahaman tentang proses mental internal. Teori ini berasumsi bahwa manusia adalah pengolah informasi yang aktif, di mana motivasi ditentukan oleh cara individu mempersepsikan, menginterpretasikan, dan mengevaluasi informasi yang mereka terima. Dalam pandangan kognitif, perilaku tidak hanya digerakkan oleh imbalan eksternal, melainkan oleh keyakinan, harapan, dan skema berpikir individu mengenai kemungkinan

hasil dari tindakan mereka. Hal ini menempatkan proses pengambilan keputusan dan penilaian subjektif sebagai inti dari dorongan untuk bertindak.

Implementasi penelitian, pendekatan kognitif memungkinkan peneliti untuk menggali lebih dalam mengenai alasan di balik perbedaan motivasi antar individu meskipun mereka berada dalam lingkungan yang sama. Motivasi kognitif sangat dipengaruhi oleh bagaimana seseorang mengaitkan pengalaman masa lalu dengan ekspektasi masa depan, serta bagaimana mereka menilai kemampuan diri sendiri dalam menghadapi tugas tertentu. Dengan demikian, landasan teori ini menyediakan kerangka untuk menganalisis variabel-variabel mental seperti efikasi diri, persepsi terhadap tantangan, dan proses penalaran logis yang mendasari munculnya niat atau intensi berperilaku.

1. Teori Ekspektansi-Nilai (*Expectancy-Value Theory*)

Teori Ekspektansi-Nilai menjelaskan bahwa motivasi seseorang untuk melakukan suatu tindakan ditentukan oleh interaksi antara harapan akan keberhasilan dan nilai yang diberikan pada hasil tindakan tersebut. Teori Ekspektansi Nilai (*Expectancy-Value Theory*) dikemukakan secara fundamental oleh Victor Vroom pada tahun 1964. Menurut kerangka kerja yang dikembangkan oleh tokoh seperti Victor Vroom dan dikembangkan lebih lanjut oleh Eccles, motivasi muncul ketika individu percaya bahwa upaya yang mereka lakukan akan membuahkan kinerja yang sukses (ekspektansi), dan kesuksesan tersebut akan menghasilkan imbalan atau dampak yang mereka anggap penting (nilai). Jika salah satu dari kedua komponen ini bernilai rendah—misalnya, individu merasa tidak mampu (ekspektansi rendah) atau merasa hasilnya tidak berguna (nilai rendah) maka dorongan motivasi untuk bertindak akan melemah atau menghilang.

Penelitian teori ini sangat berguna untuk membedah alasan di balik tingkat keterlibatan seseorang dalam suatu aktivitas atau tugas. Peneliti dapat menggunakan model ini untuk mengukur apakah rendahnya motivasi subjek disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan mereka, atau karena tujuan yang ditetapkan tidak selaras dengan nilai-nilai personal mereka. Dengan memandang motivasi sebagai hasil dari perhitungan rasional dan penilaian subjektif, Teori Ekspektansi-Nilai memberikan

landasan yang kuat untuk memprediksi pilihan perilaku individu berdasarkan persepsi mereka terhadap peluang keberhasilan dan signifikansi hasil yang akan diperoleh.

2. Teori Tujuan Prestasi (*Achievment Goal Theory*)

Teori tujuan prestasi merupakan pengembangan dalam perspektif kognitif yang berfokus pada tujuan atau alasan di balik perilaku individu dalam situasi pencapaian. Teori ini menyatakan bahwa motivasi individu ditentukan oleh cara mereka mendefinisikan keberhasilan dan kompetensi. *Achievement Goal Theory* (Teori Tujuan Prestasi) terutama dikembangkan dan dipopulerkan oleh sekelompok peneliti pada akhir 1970-an dan awal 1980-an oleh John Nicholls (1984) yang mengembangkan teori ini dengan fokus pada interaksi antara kemampuan yang dirasakan dan dua orientasi tujuan utama yaitu tugas (*task*) dan ego. Carol Dweck yang membedakan antara tujuan kinerja (*performance goals*) dan tujuan pembelajaran/penguasaan (*learning/mastery goals*). Carole Ames (1992) yang memberikan kontribusi signifikan pada pemahaman tujuan penguasaan dan kinerja dalam konteks lingkungan kelas. Elliot (1999/2017) yang turut mengembangkan teori ini, khususnya dengan menambahkan dimensi pendekatan-penghindaran (*approach-avoidance*) ke dalam model tujuan pencapaian. Terdapat dua orientasi tujuan utama yang dikemukakan dalam teori ini, yaitu orientasi penguasaan (*task/mastery orientation*) dan orientasi performa (*ego/performance orientation*).

Individu dengan orientasi penguasaan termotivasi untuk meningkatkan kemampuan, belajar hal baru, dan mencapai pengembangan diri secara mendalam. Sebaliknya, individu dengan orientasi performa cenderung termotivasi untuk mendemonstrasikan kemampuan mereka di depan orang lain dan merasa sukses jika mampu melampaui standar orang lain atau menghindari penilaian negatif.

Penggunaan teori ini sangat relevan untuk menganalisis kualitas keterlibatan individu terhadap suatu tugas. Orientasi penguasaan sering kali dikaitkan dengan ketekunan yang lebih tinggi, penggunaan strategi belajar yang lebih baik, dan kepuasan batin. Sementara itu, orientasi performa dapat memicu persaingan yang kuat, namun berisiko menimbulkan kecemasan jika individu merasa tidak mampu bersaing. Dengan memasukkan teori ini ke dalam landasan teori, peneliti dapat mengevaluasi bagaimana struktur tujuan di suatu lingkungan seperti ruang kelas atau tempat kerja—mempengaruhi

cara individu memproses informasi, menetapkan target, dan merespons kegagalan dalam mencapai prestasi.

3. Teori Atribusi (*Attribution Theory*)

Teori atribusi motivasi pada dasarnya dikemukakan oleh Fritz Heider (1958) sebagai dasar, kemudian dikembangkan oleh Harold Kelley (1972) dengan model kovariasinya, dan diperbarui oleh Bernard Weiner (1970-an) yang fokus pada penyebab kesuksesan/kegagalan (kemampuan, usaha, kesulitan tugas, keberuntungan) serta dimensinya (internal/eksternal, stabil/tidak stabil, terkendali/tidak terkendali) yang memengaruhi motivasi seseorang. Jadi, Fritz Heider adalah pencetus awal, sementara Weiner lebih fokus pada aspek motivasi spesifik terkait hasil belajar. Teori Atribusi, yang dikembangkan secara mendalam oleh Bernard Weiner, berfokus pada proses kognitif di mana individu mencari penjelasan atas penyebab dari keberhasilan atau kegagalan yang mereka alami. Teori ini berasumsi bahwa cara seseorang menginterpretasikan hasil di masa lalu secara signifikan menentukan motivasi dan ekspektasi mereka di masa depan. Weiner mengklasifikasikan atribusi ini ke dalam tiga dimensi utama: lokus pengendalian (apakah penyebab berasal dari dalam atau luar diri), stabilitas (apakah penyebab bersifat tetap atau dapat berubah), dan kemampuan pengendalian (sejauh mana individu dapat mengontrol penyebab tersebut). Misalnya, jika seseorang individu mengaitkan kegagalan dengan kurangnya usaha (internal, tidak stabil, dapat dikendalikan), mereka cenderung tetap termotivasi untuk mencoba lagi dibandingkan jika mereka menyalahkan kurangnya bakat alami (internal, stabil, tidak dapat dikendalikan).

2.1.2.5 Teori Humanistik-Organismik

Pendekatan humanistik-organismik dalam motivasi memandang manusia bukan sebagai makhluk pasif yang hanya bereaksi terhadap lingkungan, melainkan sebagai organisme yang secara inheren memiliki kecenderungan alami untuk tumbuh, berkembang, dan mengintegrasikan pengalaman baru ke dalam diri mereka. Berbeda dengan teori behavioristik yang menekankan pada kendali eksternal, teori ini berasumsi bahwa manusia memiliki dorongan internal untuk mencapai potensi penuh dan mencari tantangan yang mendukung pertumbuhan pribadi. Fokus utama dari perspektif ini adalah

pada kualitas pengalaman individu, kesadaran diri, dan agensi pribadi dalam menentukan arah hidup, di mana motivasi dianggap paling efektif ketika muncul dari dalam diri (*intrinsik*) daripada dipaksakan oleh tekanan luar.

Teori *Self-Determination* (SDT) yang dikembangkan oleh Edward L. Deci dan Richard M. Ryan (2000) dimana teori ini adalah teori yang digunakan oleh peneliti, pemilihan teori ini didasarkan pada kesesuaiannya dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengungkap tingkat motivasi latihan atlet UKM Bola Basket Putri Universitas Siliwangi. *Self-Determination Theory* mampu menjelaskan motivasi secara lebih komprehensif karena tidak hanya melihat motivasi dari aspek internal dan eksternal, tetapi juga menjelaskan bagaimana kebutuhan psikologis dasar individu dapat memengaruhi kualitas motivasi yang dimiliki. Teori ini mengkaji motivasi melalui tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*, serta empat bentuk regulasi motivasi ekstrinsik yang meliputi *external regulation*, *introjected regulation*, *identified regulation*, dan *integrated regulation*.

Motivasi *Self Determination Theory* yang merupakan salah satu teori motivasi yang menekankan pentingnya peran otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial dalam membentuk motivasi individu. Teori ini menjelaskan bahwa manusia secara alami terdorong untuk tumbuh, berkembang, dan berfungsi secara efektif dalam lingkungannya apabila tiga kebutuhan psikologis dasarnya terpenuhi. Ketiga kebutuhan tersebut meliputi *autonomy* (kemandirian), *competence* (kemampuan), dan *relatedness* (hubungan sosial)

Kebutuhan *autonomy* menggambarkan sejauh mana individu merasa memiliki kebebasan untuk menentukan tindakan dan keputusan dalam aktivitasnya. Dalam konteks olahraga, atlet yang memiliki otonomi tinggi akan berlatih dengan kesadaran diri, bukan karena paksaan atau tekanan dari pihak luar. Sementara itu, *competence* mencerminkan perasaan mampu dan efektif dalam menghadapi tantangan, yang akan meningkatkan kepercayaan diri atlet dalam proses latihan dan pertandingan. Adapun *relatedness* berkaitan dengan kebutuhan untuk menjalin hubungan sosial yang positif dengan orang lain, seperti pelatih dan rekan satu tim, sehingga tercipta lingkungan latihan yang saling mendukung dan memotivasi.

Self-Determination Theory (SDT) yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (2000), motivasi *ekstrinsik* merupakan dorongan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas karena adanya faktor-faktor di luar diri individu atau untuk mencapai hasil yang terpisah dari aktivitas itu sendiri. Deci dan Ryan (2000) menyatakan bahwa motivasi *ekstrinsik* muncul ketika individu melakukan suatu tindakan bukan karena kesenangan atau minat pribadi, melainkan karena adanya tujuan eksternal seperti mendapatkan penghargaan, menghindari hukuman, atau memperoleh pengakuan. Dalam SDT, motivasi *ekstrinsik* dibedakan menjadi beberapa bentuk regulasi yang menggambarkan tingkat internalisasi nilai terhadap perilaku, yaitu *external regulation*, *introjected regulation*, *identified regulation*, dan *integrated regulation*. Semakin tinggi tingkat internalisasi seseorang, maka perilaku yang awalnya dipengaruhi oleh faktor luar dapat berkembang menjadi lebih otonom dan selaras dengan nilai-nilai pribadi.

Menurut Deci dan Ryan (2000), teori *Self-Determination* menempatkan motivasi dalam sebuah kontinum regulasi yang menggambarkan tingkat otonomi individu dalam berperilaku, mulai dari amotivation, motivasi *ekstrinsik*, hingga motivasi *intrinsik*. *Amotivation* adalah kondisi ketika individu tidak memiliki dorongan atau tujuan yang jelas dalam melakukan suatu aktivitas. *Motivasi ekstrinsik* terjadi ketika perilaku seseorang didorong oleh faktor luar seperti imbalan, pengakuan, atau tekanan sosial. Sedangkan motivasi *intrinsik* muncul dari dalam diri individu, yang mendorongnya untuk bertindak karena rasa ingin tahu, kepuasan, dan kesenangan dalam melaksanakan aktivitas tersebut.

Teori ini relevan dalam dunia olahraga karena membantu memahami bagaimana motivasi dapat ditumbuhkan dan dipertahankan secara sehat pada atlet. Ketika lingkungan latihan mampu memenuhi kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial, maka motivasi *intrinsik* atlet akan meningkat. Sebaliknya, jika kebutuhan tersebut diabaikan, motivasi dapat menurun dan mengarah pada amotivation. Oleh karena itu, pelatih dan pengelola UKM olahraga perlu menciptakan atmosfer latihan yang mendukung kebebasan berekspresi, memberikan umpan balik positif terhadap pencapaian atlet, serta membangun hubungan interpersonal yang baik di antara anggota tim.

Komponen pertama adalah *autonomy* (kemandirian). *Autonomy* menggambarkan sejauh mana individu memiliki kebebasan dalam menentukan tindakan yang sesuai dengan nilai, minat, dan keinginannya sendiri. Dalam konteks olahraga, *autonomy* terlihat ketika atlet merasa bahwa latihan dan usahanya merupakan hasil dari pilihan pribadi, bukan karena paksaan pelatih atau tekanan *ekstrinsik*. Ketika atlet memiliki rasa otonomi yang tinggi, mereka akan berlatih dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab, bukan sekadar untuk memenuhi perintah. Pemenuhan kebutuhan otonomi ini berperan penting dalam menumbuhkan motivasi *intrinsik* yang stabil dan tahan lama.

Komponen kedua adalah *competence* (kompetensi), yaitu kebutuhan untuk merasa mampu, efektif, dan berhasil dalam melakukan suatu aktivitas. Individu akan termotivasi ketika mereka merasa memiliki kemampuan untuk menguasai tantangan dan mencapai hasil yang diharapkan. Dalam dunia olahraga, kebutuhan akan kompetensi mendorong atlet untuk berlatih secara konsisten, mengembangkan keterampilan baru, dan memperbaiki kesalahan agar mencapai performa yang lebih baik. Ketika atlet merasa kompeten, mereka cenderung mengalami peningkatan kepercayaan diri dan motivasi untuk terus berusaha mencapai prestasi.

Komponen ketiga adalah *relatedness* (keterhubungan), yakni kebutuhan untuk merasa diterima, dihargai, dan memiliki hubungan sosial yang positif dengan orang lain. Dalam konteks latihan dan kompetisi, keterhubungan dapat muncul dari interaksi yang hangat dan saling mendukung antara atlet, pelatih, serta rekan satu tim. Pemenuhan kebutuhan ini menciptakan suasana emosional yang positif, meningkatkan rasa kebersamaan, dan memperkuat motivasi individu untuk tetap berpartisipasi aktif. Sebaliknya, lingkungan yang penuh tekanan atau kurang mendukung dapat menurunkan semangat dan menghambat pertumbuhan motivasi.

Komponen keempat *external regulation* (regulasi eksternal) bentuk motivasi *ekstrinsik* yang paling dasar, di mana perilaku dilakukan sepenuhnya karena adanya tekanan atau imbalan dari luar. Individu berperilaku untuk memperoleh hadiah, pujian, atau menghindari hukuman. Contoh: Atlet berlatih karena takut mendapat teguran dari pelatih atau ingin mendapatkan bonus kemenangan. Komponen kelima *Introjected Regulation* (Regulasi Introjeksi). Pada tahap ini, tekanan eksternal mulai

diinternalisasi sebagian, namun masih bersifat paksaan dari dalam diri, seperti rasa bersalah, malu, atau untuk menjaga harga diri. Contoh: Seseorang berlatih keras agar tidak dianggap malas atau agar merasa bangga dengan dirinya sendiri.

Komponen keenam *Identified Regulation* (Regulasi Identifikasi) Individu mulai menyadari dan menerima nilai penting dari aktivitas tersebut, sehingga perilaku dilakukan karena dianggap bermakna dan relevan dengan tujuan pribadi. Contoh: Atlet berlatih karena memahami bahwa latihan penting untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi.

Komponen ketujuh *Integrated Regulation* (Regulasi Integrasi) Merupakan bentuk motivasi *ekstrinsik* yang paling otonom, di mana nilai-nilai dari aktivitas telah sepenuhnya diintegrasikan dengan jati diri individu. Meskipun tujuannya masih eksternal, perilaku dilakukan secara sukarela karena telah sejalan dengan nilai-nilai pribadi. Contoh: Atlet berlatih karena merasa latihan adalah bagian dari dirinya sebagai seorang atlet profesional.

Dalam konteks UKM bola basket di Universitas Siliwangi, teori *Self-Determination* memberikan landasan untuk menganalisis sejauh mana motivasi atlet dalam mengikuti latihan didorong oleh faktor *intrinsik* maupun *ekstrinsik*. Atlet yang memiliki motivasi *intrinsik* tinggi cenderung berlatih dengan konsisten, menikmati proses latihan, dan memiliki semangat kompetitif yang positif. Sementara motivasi *ekstrinsik* dapat berfungsi sebagai penguat apabila diarahkan dengan tepat, seperti pemberian penghargaan, dukungan sosial, atau pengakuan atas prestasi. Dengan demikian, teori *Self-Determination* menjadi kerangka konseptual yang penting dalam memahami dan meningkatkan kualitas motivasi latihan atlet agar dapat mencapai performa dan prestasi yang optimal

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Atlet

Faktor-faktor yang memengaruhi motivasi atlet pada dasarnya dapat dibedakan menjadi dua kategori utama, yaitu motivasi *intrinsik* dan motivasi *ekstrinsik*. Kedua faktor ini berperan penting dalam menentukan semangat, arah, serta intensitas usaha atlet dalam mengikuti latihan maupun pertandingan.

2.1.3.1 Faktor *Intrinsik*

Dorongan yang muncul dari dalam diri individu, tanpa adanya pengaruh atau tekanan dari luar. Menurut Deci dan Ryan (2000) dalam teori *Self-Determination*, motivasi *intrinsik* timbul ketika individu melakukan suatu aktivitas karena adanya rasa senang, minat, dan kepuasan pribadi terhadap kegiatan tersebut. Atlet dengan motivasi *intrinsik* tinggi akan berlatih karena mencintai olahraga yang dijalani, ingin meningkatkan kemampuan diri, serta menikmati proses latihan itu sendiri. Mereka cenderung menunjukkan ketekunan, rasa tanggung jawab, dan komitmen yang kuat dalam mencapai prestasi. Dalam konteks latihan bola basket, motivasi *intrinsik* dapat terlihat dari kesungguhan atlet untuk memperbaiki teknik permainan, semangat dalam menghadiri latihan rutin, serta antusiasme dalam menghadapi kompetisi tanpa harus bergantung pada imbalan atau tekanan dari pihak luar.

2.1.3.2 Faktor *Ekstrinsik*

Dorongan yang berasal dari faktor luar individu, seperti hadiah, pengakuan, pujian, atau tekanan sosial. Menurut Ryan dan Deci (2000), motivasi *ekstrinsik* dapat bersifat positif apabila diarahkan secara tepat, karena dapat menjadi pendorong tambahan bagi atlet untuk berlatih lebih keras dan mencapai tujuan tertentu. Misalnya, pemberian penghargaan atas prestasi, dukungan dari pelatih, serta apresiasi dari rekan tim dapat meningkatkan semangat dan komitmen atlet. Namun, apabila motivasi *ekstrinsik* didominasi oleh tekanan atau paksaan, seperti tuntutan prestasi berlebihan atau ancaman hukuman, maka motivasi tersebut dapat bersifat sementara dan menurunkan kepuasan pribadi atlet terhadap kegiatan olahraga.

2.1.4 Konsep Bola Basket

2.1.4.1 Pengertian Bola Basket

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari lima orang pemain, dengan tujuan memasukkan bola ke dalam ring lawan dan mencegah lawan melakukan hal yang sama. Menurut Perbasi (2020), bola basket adalah olahraga yang menuntut kerja sama tim, kecepatan, ketepatan, dan strategi dalam memainkan bola ke arah ring untuk memperoleh

poin. Dengan demikian, bola basket dapat dikatakan sebagai olahraga yang memerlukan keseimbangan antara kemampuan fisik, teknik, dan taktik dalam waktu yang bersamaan.

2.1.4.2 Tujuan Olahraga Bola Basket

Tujuan utama dari olahraga bola basket adalah untuk mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan teknik, taktik bermain, serta sikap sportivitas dan kerja sama tim. Menurut Bompa dan Haff (2018), latihan dan pertandingan bola basket bertujuan meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, kelincuhan, kecepatan, serta kemampuan konsentrasi. Selain itu, bola basket juga berfungsi sebagai sarana pembentukan karakter, kedisiplinan, dan kepercayaan diri. Dalam konteks pendidikan dan kegiatan mahasiswa, bola basket bukan hanya media kompetisi, tetapi juga wahana pembinaan semangat kebersamaan, tanggung jawab, serta pengembangan potensi diri atlet.

2.1.4.3 Karakteristik Permainan Bola Basket

Permainan bola basket merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari lima orang pemain. Tujuan utama permainan ini adalah memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin dan berusaha mencegah tim lawan melakukan hal yang sama. Bola basket termasuk dalam jenis olahraga intermittent game, yaitu permainan yang menuntut kombinasi antara kecepatan, kekuatan, kelincuhan, ketahanan, serta kemampuan berpikir dan mengambil keputusan secara cepat Syarifuddin (2018).

2.1.4.4 Kebutuhan Fisik dan Mental Atlet Bola Basket

Atlet bola basket dituntut memiliki kondisi fisik yang prima dan kesiapan mental yang kuat untuk menghadapi dinamika permainan. Menurut Harsono (2018), kebutuhan fisik atlet bola basket meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincuhan, koordinasi, dan keseimbangan. Kondisi fisik tersebut menjadi dasar untuk melakukan teknik permainan dengan efisien dan mencegah cedera. Selain aspek fisik, aspek mental juga memiliki peranan penting. Atlet harus memiliki konsentrasi tinggi, kepercayaan diri, pengendalian emosi, serta motivasi berprestasi. Menurut Weinberg dan Gould (2019), kesiapan mental menentukan sejauh mana atlet mampu bertahan dalam tekanan kompetisi dan menjaga fokus terhadap tujuan permainan. Oleh karena itu, keseimbangan antara

kemampuan fisik dan mental menjadi faktor utama dalam menunjang performa optimal atlet bola basket, baik di level universitas maupun kompetisi yang lebih tinggi.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Thoriq Hoir dan Agus Hariyanto (2021) dari Universitas Negeri Surabaya dengan judul “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Siswa dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket Se-Kecamatan Ketapang Kabupaten Sampang” menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor pelatih, fasilitas, serta dukungan teman sebaya berpengaruh terhadap motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada metode penelitian yang sama serta cabang olahraga bola basket sebagai objek kajian. Perbedaannya terletak pada subjek penelitian, yaitu siswa sekolah menengah, sedangkan penelitian ini berfokus pada atlet UKM bola basket tingkat perguruan tinggi.

Penelitian relevan Li, Han, Meng, dan rekan-rekan (2022) dalam jurnal BMC Public Health melakukan penelitian berjudul “Promoting Exercise Behavior and Cardiorespiratory Fitness Among College Students Based on the Motivation Theory”. Penelitian ini menggunakan pendekatan Self-Determination Theory (SDT) yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (2000) untuk menjelaskan faktor-faktor motivasional yang memengaruhi perilaku latihan mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi *intrinsik*, seperti kesenangan pribadi dan rasa kompetensi, memiliki pengaruh yang lebih kuat terhadap konsistensi latihan dibandingkan motivasi *ekstrinsik* seperti penghargaan eksternal atau tuntutan sosial. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada penggunaan teori Self-Determination sebagai dasar analisis motivasi latihan serta subjek penelitian yang sama-sama berasal dari kalangan mahasiswa. Perbedaannya terletak pada konteks penelitian, di mana penelitian Li dkk. (2022) berfokus pada perilaku kebugaran umum dan kesehatan fisik mahasiswa, sedangkan penelitian ini berfokus pada motivasi latihan atlet UKM bola basket putri dalam konteks olahraga prestasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Juariyah (2017) dalam jurnalnya yang berjudul “Dampak Motivasi dan Kepuasan Terhadap Prestasi: Pengujian Teori Motivasi Determinasi Diri (Self Determination Theory)”. Menyimpulkan bahwa motivasi atlet

dan kepuasan atlet merupakan dua pilar penting dalam pencapaian prestasi. Namun, temuan penting dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa motivasi memiliki pengaruh yang jauh lebih signifikan terhadap prestasi atlet jika dibandingkan dengan faktor kepuasan terhadap pelatih atau rekan setim. Hal ini menggeneralisasi bahwa *Self-Determination Theory* adalah landasan utama penggerak prestasi. Oleh karena itu, peran motivasi dalam konteks latihan atlet bukan sekadar dorongan pelengkap, melainkan faktor kunci yang harus dioptimalkan melalui pemenuhan kebutuhan *intrinsik* agar atlet mampu mencapai performa puncak secara berkelanjutan. Meskipun penelitian tersebut dilakukan pada cabang olahraga sepak bola, prinsip dasar motivasi berdasarkan SDT ini memiliki relevansi yang kuat untuk diujikan pada atlet UKM Bola Basket Putri Universitas Siliwangi guna melihat sejauh mana pola motivasi serupa memengaruhi konsistensi latihan mereka.

Penelitian oleh Batista Nila Marberliantina, Rumi Iqbal Doewes, Zulfikar Bagas Miragama, dan Novan Arum Nugroho Marberliantina et al., (2025) yang berjudul “*Motivasi Siswa SMA Negeri di Kota Surakarta pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Perspektif Self-Determination Theory*” memiliki relevansi kuat dengan penelitian ini. Keduanya menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan dasar teori *Self-Determination* (Deci & Ryan) untuk menganalisis motivasi *intrinsik* dan *ekstrinsik* peserta dalam konteks aktivitas fisik. Hasil penelitian Batista Nila Marberliantina dkk. menunjukkan bahwa motivasi siswa SMA Surakarta dalam mengikuti pembelajaran PJOK bersifat *autonomous*, dengan dominasi pada regulasi *identified*, *integrated*, dan *intrinsic motivation*. Persamaannya dengan penelitian terletak pada teori dan pendekatan yang digunakan, yaitu SDT, serta fokus kajian mengenai motivasi dalam konteks olahraga. Namun, keduanya berbeda dalam populasi, konteks, dan hasil penelitian: penelitian Marberliantina dkk. dilakukan pada siswa SMA dalam konteks pendidikan jasmani, sedangkan peneliti meneliti atlet UKM bola basket putri tingkat perguruan tinggi yang mengalami fluktuasi motivasi latihan akibat perubahan intensitas kegiatan dan kompetisi. Perbedaan ini menunjukkan bahwa penerapan teori SDT dapat digunakan secara luas pada berbagai level pendidikan dan konteks aktivitas fisik untuk memahami dinamika motivasi individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Firdaus Hendry Prabowo Yudho dan Aditia Nugroho Yudho & Nugroho, (2021) berjudul “*Exercise Motivation Levels on Student Activity Unit (UKM Basketball) at Universitas Djuanda*” bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi latihan atlet UKM bola basket Universitas Djuanda, Bogor. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan teknik survei kuesioner terhadap 20 atlet UKM bola basket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat motivasi latihan dalam kategori sedang (40%), dengan kategori sangat tinggi hanya sebesar 5%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa motivasi latihan atlet masih perlu ditingkatkan melalui pembinaan psikologis dan program latihan yang lebih menarik serta konsisten. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan peneliti teliti sama-sama menggunakan metode kuantitatif deskriptif, berfokus pada variabel tunggal yaitu motivasi latihan atlet, dan menggunakan *Self-Determination Theory* Deci & Ryan (2000) sebagai dasar teori. Namun, terdapat perbedaan pada konteks penelitian, di mana penelitian Firdaus dilakukan di Universitas Djuanda dengan subjek atlet UKM bola basket secara umum, sedangkan penelitian peneliti dilakukan di Universitas Siliwangi dengan fokus pada atlet UKM bola basket putri. Perbedaan konteks waktu dan subjek menjadikan penelitian sebagai pengembangan yang lebih spesifik dan aktual dari penelitian Firdaus, sehingga penelitian Firdaus & Nugroho (2021) menjadi referensi relevan yang memperkuat landasan teoritis dan empiris bagi penelitian ini.

2.3 Kerangka Konseptual

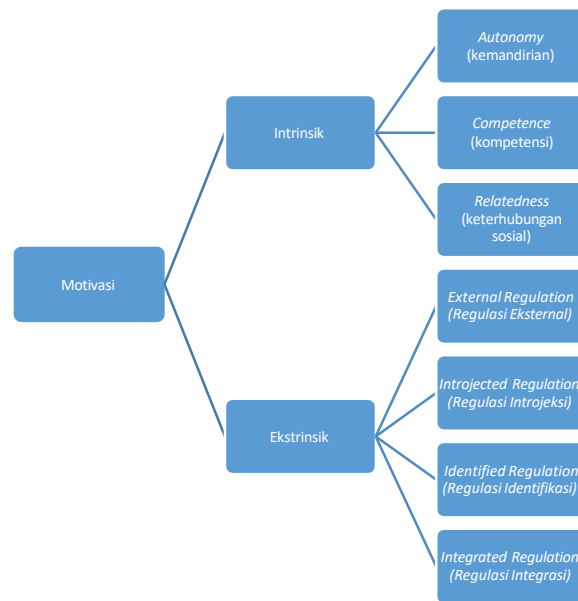
Sebagaimana menurut Sugiyono (2019) “Kerangka konseptual adalah model konseptual yang menjelaskan bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah penting dalam penelitian.”

Motivasi merupakan aspek psikologis penting yang memengaruhi perilaku, semangat, dan komitmen individu dalam mencapai tujuan tertentu, termasuk dalam konteks olahraga. Dalam dunia olahraga, motivasi menjadi faktor utama yang menentukan partisipasi, kedisiplinan, dan performa atlet selama latihan. Atlet yang memiliki motivasi tinggi cenderung menunjukkan semangat yang kuat, konsistensi dalam berlatih, serta orientasi pada pencapaian prestasi.

Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bola Basket Universitas Siliwangi, para atlet putri memiliki latar belakang kemampuan dasar dalam permainan bola basket yang diperoleh sejak jenjang pendidikan sebelumnya (SMP atau SMA) jadi apabila di pikirkan secara logika untuk motivasi latihan atlet seharusnya tidak perlu di pertanyakan lagi. Namun, akibat pandemi Covid-19, aktivitas latihan dan kompetisi sempat terhenti selama hampir dua tahun. Kondisi tersebut berdampak pada penurunan intensitas latihan, menurunnya kedisiplinan, serta berkurangnya motivasi atlet dalam mengikuti kegiatan UKM, faktor lainnya selain pandemi Covid-19 kurangnya kapasitas atlet yang mengikuti latihan terutama setelah beberapa anggota dinyatakan lulus sehingga hal tersebut merembet ke atlet yang lainnya. Situasi ini menjadi dasar penting untuk menganalisis kembali bagaimana motivasi latihan dapat tumbuh dan berkembang.

Untuk memahami fenomena tersebut, penelitian ini menggunakan Teori *Self-Determination* Deci & Ryan, (2000) yang menjelaskan bahwa motivasi manusia terbagi menjadi dua bentuk utama, yaitu motivasi *intrinsik* dan motivasi *ekstrinsik*. Keduanya berkaitan dengan sumber dorongan individu dalam berperilaku, serta tingkat kemandirian seseorang dalam menentukan tindakannya.

Berdasarkan teori *Self-Determination* Deci & Ryan (2000), motivasi latihan atlet terbentuk dari kombinasi, hubungan keduanya bersifat saling melengkapi dan memiliki pengaruh positif terhadap tingkat motivasi latihan atlet, motivasi *intrinsik* berperan dalam menumbuhkan semangat, kepuasan, dan kebermaknaan dalam latihan. Semakin tinggi motivasi *intrinsik* yang dimiliki atlet, semakin besar dorongan *intrinsik* untuk berlatih secara konsisten dan mandiri. Motivasi *ekstrinsik* berfungsi sebagai penguat atau pendorong tambahan. Faktor seperti dukungan pelatih, penghargaan, serta pengakuan sosial dapat memperkuat semangat latihan dan meningkatkan komitmen terhadap pencapaian prestasi. Kombinasi kedua bentuk motivasi tersebut menciptakan kondisi psikologis yang seimbang, di mana atlet tidak hanya berlatih untuk mencapai hasil *ekstrinsik* (prestasi atau penghargaan), tetapi juga karena adanya kepuasan dan kesenangan dalam proses latihan itu sendiri.



Gambar 3. 1 Layout Indikator Motivasi SDT (Deci&Ryan) Sumber.
Dokumen Pribadi