



## Urgensi Motivasi Latihan Atlet Pergatsi Kota Palopo

Andres<sup>1</sup>, Rachmat Hidayat<sup>2</sup>, A. Heri Riswanto<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia

E-mail: [andresanres0@gmail.com](mailto:andresanres0@gmail.com)<sup>1</sup>, [rachmathidayat@umpalopo.ac.id](mailto:rachmathidayat@umpalopo.ac.id)<sup>2</sup>,

[andiheriswanto@umpalopo.ac.id](mailto:andiheriswanto@umpalopo.ac.id)<sup>3</sup>

**Menerima:** Tgl, Bulan, Tahun; **Revisi:** Tgl, Bulan, Tahun; **Diterima:** Tgl, Bulan, Tahun

 <https://doi.org/10.24036/xxxxxxx>

### Abstract

*Motivation plays an important role in terms of training to achieve a goal, which is accomplishment Motivation to practice is necessary in order to measure the motivation level of gateball athletes in Palopo. The population in this study who joined the gateball athletes in Palopo City were 19 athletes consisting of 10 men and 9 women. The number of samples are 19 gateball athletes from Palopo. The data was collected using questionnaire by google form. Quantitative descriptive research methods and data analysis techniques using a Likert scale. The results of the study provide an overview to the coach as a factor that influences the training program and to maintain the athlete's motivation to practice. Gateball athletes' training motivation is in the moderate category by 43%. Based on the Game atmosphere classification is 47%, assignment classification or performance 37%.*

**Keywords:** Motivation, Exercise, Gateball

### Abstrak

Motivasi sangat berperan penting dalam hal latihan untuk mencapai sebuah tujuan yaitu prestasi. Motivasi berlatih sangat bermanfaat untuk mengukur sejauh mana tingkat motivasi atlet gateball Kota Palopo. Populasi dalam penelitian ini adalah yang tergabung dalam atlet gateball Kota Palopo adalah 19 atlet yang terdiri 10 laki-laki dan 9 perempuan. Jumlah sampel adalah 19 atlet gateball Kota Palopo. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kusioner (angket) melalui *google form*. Metode penelitian deskriptif kuantitatif dan teknik analisis data menggunakan skala Likert. Hasil penelitian memberikan gambaran kepada pelatih sebagai faktor yang mempengaruhi program latihan serta berupaya untuk menjaga motivasi berlatih atlet. Motivasi latihan atlet Gateball berada pada kategori sedang sebesar 43%. Berdasarkan hasil klasifikasi motivasi latihan per indikator dari atlet itu sendiri sebesar 37%, klasifikasi hasil penampilan sebesar 37%, klasifikasi suasana pertandingan sebesar 47%, klasifikasi tugas atau penampilan sebesar 37%.

**Kata Kunci:** Motivasi, Latihan, Gateball

### PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga diperlukan saat ini untuk menjaga tubuh tetap bugar (Ijyayama & Gede Dharma, 2018). Olahraga adalah alat yang ampuh untuk pembangunan fisik dan mental suatu bangsa; dengan olahraga teratur, aktivitas sehari-hari akan terasa lebih ringan (Hidayat & Nanang, 2015).

Olahraga adalah sebagian jenis dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, di tujuhan untuk dasar keperibadian dan watak seseorang, sportivitas serta disiplin sehingga meningkatkan suatu prestasi yang bisa meningkatkan rasa kebanggaan bangsa. (Syampurma & Hilmainur, 2022.). Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan dalam

melibatkan penggunaan unsur fisik dan memberikan kesenangan dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental (Dandy Pranata & Noortje Anita Kumaat, 2022).

Olahraga merupakan media atau sarana yang dapat dimanfaatkan oleh manusia untuk mencapai derajat kebugaran.(Purba, et al, 2022). Kegiatan olahraga juga membentuk jiwa sportif, kepribadian, dan watak yang baik, yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas (Safitri et al, 2021).

Olahraga memiliki manfaat bagi kesehatan yang terukur dengan memberikan kesenangan dan kepuasan secara sosial bagi pelakunya serta akan mendapatkan manfaat dari

## Urgensi Motivasi Latihan Atlet Pergatsi Kota Palopo

Andres<sup>1</sup>, Rachmat Hidayat<sup>2</sup>, A. Heri Riswanto<sup>3</sup>

aktivitas fisik tersebut (Indra Prabowo et al, 2020).

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan social (Melby Sabila Cahya & Galih Dwi Pradipta, 2021). Gateball Kota Palopo berada di naungan KONI Palopo dengan induk organisasi PERGATSI Kota Palopo. Olahraga gateball masuk di Kota Palopo pada tahun 2016 yang diperkenalkan kepada karyawan-karyawati PEMKOT Kota Palopo.

Sekarang klub gateball yang ada di Kota Palopo berjumlah 5 klub. Setelah diperkenalkan olahraga ini menyebar di beberapa dinas-dinas wilayah Kota Palopo. Bahkan di beberapa perguruan tinggi khususnya di Kota Palopo sudah diperkenalkan. Pada tahun 2018 Gateball Kota Palopo mengikuti eksebis di ajang porda Pinrang XVI. Pada tahun 2021 Gateball Kota Palopo mengikuti Pra-Porprov yang diadakan di Kota Makassar dan berhasil lolos ke Porprov XVII 2022 Sinjai-Bulukumba.

Gateball adalah olahraga yang dimainkan secara kompetitif dan rekreasi, dan merupakan salah satu dari sedikit olahraga di mana kesuksesan diharapkan mengarah pada kesuksesan. (Simorangkir & Muhammad Irfan 2022) Gateball merupakan olahraga yang mengandalkan akurasi, sehingga membutuhkan konsentrasi yang tinggi untuk mencapai tujuan permainan (Irfan & Hasibuan 2019).

Gateball adalah olahraga intensitas rendah yang populer di kalangan orang tua Taiwan (Hsu et al 2021.) Gateball atau bola gawang adalah jenis olahraga dengan menggunakan tongkat pemukul bola (stick) dan dimainkan oleh dua tim saling berhadapan (Suryanto, 2011).

Teknik dasar Gateball termasuk stroke, stroke sentuh, dan stroke memicu. Teknik dasar dalam gateball memiliki materi latihan yang bervariasi, akan tetapi bentuk latihan yang sangat kurang dan konvensional (hanya di lapangan) dan kurang paham terkait teknik dasar gateball yang di terapkan oleh pelatih (Indrajaya & Fajar Arief 2019).

Motivasi adalah ketabahan mental seseorang. Akibatnya, motivasi adalah komponen penting dari setiap organisasi atau individu (Hidayat & Riswanto 2021). Motivasi dalam olahraga merupakan faktor psikologis yang harus diperhatikan oleh pelatih dan guru olahraga.

Motivasi adalah landasan untuk mengarahkan dan menggerakkan tindakan

maupun perilaku seorang atlet pada saat berolahraga. Bentuk motivasi dari atlet merupakan unsur yang sangat penting untuk mengukur kemampuan seseorang untuk bersaing dan memperoleh prestasi (Arifin & Wahyudi, 2021).

Bentuk perilaku yang merangsang dan sebagai penggerak dalam diri dalam melakukan sesuatu yang dikenal sebagai motivasi (Dahlan et al., 2020). Motivasi adalah proses memberi semangat, arah, dan kegigihan perilaku. Artinya perilaku yang termotivasi adalah perilaku yang penuh energi, terarah dan bertahan lama. (Solissa 2017).

Dalam motivasi terkandung keinginan yang mengaktifkannya, menggerakkannya, mengarahkan sikap dan perilaku individu belajar. Sejalan dengan hal tersebut bahwa motivasi mampu menggerakkan seseorang untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai sehingga bagi mahasiswa motivasi belajar merupakan hal yang sangat penting (Darni, et al, 2018).

Motivasi adalah energi dan arah perilaku validitas dan reliabilitas dengan mengumpulkan data hanya sekali dan langsung menerapkan hasil uji untuk menguji hipotesis (Arnain, 2019). Terdapat sepuluh 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, sehingga ikut ekstrakurikuler sepakbola, (9) untuk kepentingan kebanggaan kelompok, dan (10) untuk kebutuhan praktis sesuai pekerjaan, misalnya olahraga bela diri/menembak yang diikuti oleh Satpam (Putra 2020).

Motivasi merupakan faktor psikis yang bersifat non-intelektual, peranannya yang khas yaitu dalam hal penumbuhan gairah, merasa senang dan semangat untuk berolahraga (Arie et al. 2018). Motivasi merupakan pendorong yang menyebabkan perubahan karakter seseorang menuju jenjang kemajuan yang lebih tinggi dalam bermain. (Subakti 2015).

Pelatihan adalah proses mempersiapkan atlet untuk keuntungan kinerja yang lebih besar (Amansyah, 2019). Latihan adalah kegiatan



terencana, terstruktur, berkesinambungan dengan tujuan dalam meningkatkan dan mempertahankan kesehatan seseorang (Hamdani & Hasye, 2019). Makna latihan yang berasal dari kata “*practice*” merupakan kegiatan dalam peningkatan psikomotor terkait dengan keterampilan latihan dan menggunakan berbagai bentuk peralatan yang sesuai dengan tujuan olahraga, mengandung pengertian bahwa selama proses latihan kegiatan dalam meningkatkan keterampilan olahraga, dan menggunakan alat pendukung (Sumarsono, 2017). Latihan atau latihan merupakan bentuk yang dilakukan baik secara metodus dan berkesinambungan, intensitas dan volume latihan yang meningkat (Muhammadiyah, 2019).

Latihan adalah suatu proses yang tersusun secara sistematis, terprogram dan berkesinambungan agar dalam pelaksanaannya mampu berjalan dengan lancar sehingga tujuan dari sebuah latihan dapat terealisasikan. (Dahlan 2019). Latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah (Wahyuri & Nurmai, 2019). Prinsip latihan dalam setiap cabang olahraga sangatlah penting bagi atlet karena dapat mendukung upaya peningkatan kualitas latihan yang dijalani agar bisa meraih prestasi. (Sulaiman, et al, 2019). Prinsip-prinsip latihan merupakan perihal yang harus dikenal oleh seorang pelatih supaya tujuan latihan bisa tercapai cocok dengan tujuannya (Harliawan et al, 2020).

Penelitian terdahulu (Rahmanto, 2019) menyimpulkan bahwa ekstrakurikuler gateball termasuk dalam kategori sedang karena siswa tertarik untuk mengikuti ekstrakurikuler gateball karena merupakan kegiatan yang positif, namun gateball tidak banyak disukai di masyarakat tempat tinggal siswa karena masih merupakan olahraga baru.

Berdasarkan hasil observasi yang saya lakukan di klub Gateball Kota Palopo yaitu pada saat latihan ada beberapa atlet yang kurang termotivasi diakibatkan kurangnya motivasi pada diri seorang atlet yaitu kurang bersungguh-sungguh dan kurang bersemangat dalam latihan dalam. Pada saat latihan sebagian besar atlet tidak datang karena disibukkan dengan aktivitas yang lain. Latihan yang tidak teratur karena biasanya atlet ada yang terlambat datang. Kurang disiplin dalam mengikuti latihan

sehingga membuat prestasi atlet gateball Kota Palopo menurun.

Permasalahan penelitian adalah bagaimana tingkat motivasi latihan atlet gateball Kota Palopo. Solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan mengadakan penelitian terkait dengan pemberian angket motivasi latihan guna untuk mengetahui sejauh mana motivasi atlet gateball dalam berlatih. Pemberian kusioner kepada atlet gateball Kota Palopo sekarang diharapkan mampu untuk melahirkan atlet-atlet yang siap untuk di berikan latihan untuk mencapai hasil yang maksimal dalam meningkatkan prestasi dan ditunjang oleh sarana dan prasarana olahraga PERGATSI Kota Palopo, atlet akan bersemangat dan memiliki motivasi yang tinggi untuk meningkatkan keterampilan dalam olahraga selain kemampuan akademik, kemampuan dibidang olahraga juga hebat. Novelty penelitian terkait aspek psikis atlet gateball Kota Palopo selama berlatih. Pemberian Angket (kusioner) dengan menggunakan *google form*.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dan kuantitatif (Atkins et al., 2015). Metode deskriptif didefinisikan sebagai metode dalam menentukan hasil suatu atribut (variabel) tunggal, tidak membandingkan dan mencari keterkaitan dengan variabel yang lain. Populasi adalah yang tergabung dalam atlet gateball Kota Palopo adalah 19 atlet yang terdiri 10 laki-laki dan 9 perempuan. Jumlah sampel adalah 19 atlet gateball Kota Palopo. Teknik pengumpulan data yaitu dengan memberikan kusioner (angket) menggunakan *google form* (<https://forms.gle/VDfLetmAXLbpKttJ8>). Instrumen penelitian adalah berupa item pernyataan yang diberikan kepada responden.

Tabel 1. Kisi-Kisi Angket Motivasi

No	Aspek	Indikator	Jumlah
1	Atlet itu sendiri	1. Kepuasan atlet	3
		2. Tekun, disiplin	8
		3. Tidak bergantung Sama orang lain	2
		4. Kepribadian Positif/matang	2
2	Hasil Penampilan	1. Imbalan	6
		2. Pujian	2

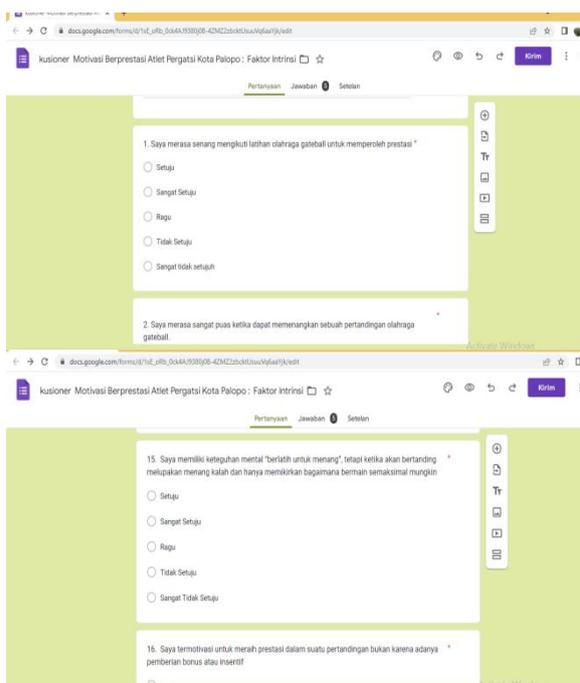
## Urgensi Motivasi Latihan Atlet Pergatsi Kota Palopo

Andres<sup>1</sup>, Rachmat Hidayat<sup>2</sup>, A. Heri Riswanto<sup>3</sup>

3	Kondisi	1.Dukungan Penonton	2
	dingan	2.Dukungan Keluarga	2
4	Tugas Penam pilan	1.Kesadaran atlet	2
		2.Sikap sportif	6
<b>Jumlah</b>			<b>35</b>

Tabel 2. Skor Alternatif Jawaban

Singkatan	Alternatif Jawaban	Skor Item	
		Positif	Negatif
SS	Sangat Setuju	5	1
S	Setuju	4	2
R	Ragu	3	3
TS	Tidak Setuju	2	4
STS	Sangat Tidak Setuju	1	5



Gambar 1. Kuesioner Motivasi

Kuesioner yang digunakan adalah berupa item pertanyaan dengan opsi untuk menentukan jawaban dari responden yang ditetapkan. Berdasarkan alternative jawaban pada angket yang diberikan kepada responden sebagai pemilihan jawaban yang dianggap benar dan menggunakan skala likert. Pemberian kuesioner pada penelitian ini berpusat pada alternative jawaban dengan menggunakan skala likert sebagai rujukan dalam penelitian (Hakim, A.,A. 2020). Skala Likert memiliki 5 tanggapan, adalah bentuk interpretasi data dengan tujuan

untuk mengelola kuesioner dari hasil pengisian oleh responden. Tujuan dari analisis secara deskriptif yaitu sebagai bentuk narasi dan sebagai gambaran hasil penelitian terkait tingkat motivasi atlet dalam mengikuti latihan Gateball.

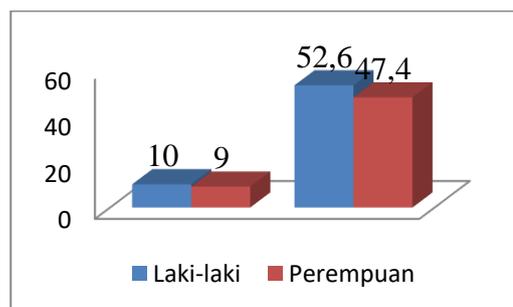
### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil Penelitian

Hasil penelitian memberikan gambaran sebagai bentuk penyebaran kuesioner yang disajikan dalam bentuk data yang diisi tiap responden sebanyak 19 atlet gateball dengan memberikan kuesioner kepada atlet yang melakukan latihan. Hasil penelitian tersebut dapat diklasifikasikan berdasarkan pengisian oleh tiap responden sesuai dengan klasifikasi jenis kelamin, umur dan pekerjaan.

#### 1. Jenis Kelamin

Hasil diagram klasifikasi berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut :

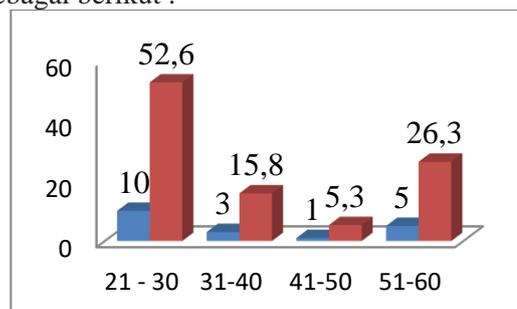


Gambar 2. Klasifikasi Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil diagram menunjukkan klasifikasi jenis kelamin yakni laki-laki berjumlah 10 subjek dengan nilai 52,6% dan perempuan berjumlah 9 subjek dengan nilai 47,4%.

#### 2. Umur

Hasil diagram klasifikasi berdasarkan umur sebagai berikut :

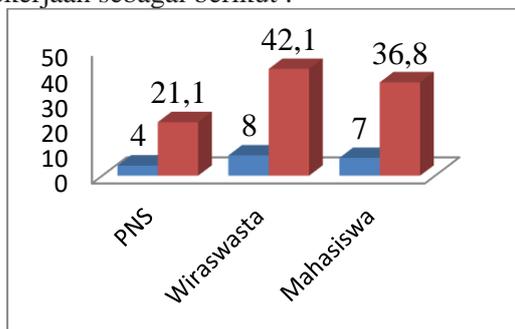


Gambar 3. Klasifikasi Umur

Berdasarkan grafik di atas, responden usia 21-30 tahun sebanyak 10 responden dengan nilai 52,6%, responden usia 31-40 tahun sebanyak 3 responden dengan nilai 15,8, responden 41-50 tahun sebanyak 1 responden dengan nilai 5,3 %, dan responden 51-60 tahun terdiri dari 5 responden dengan nilai 26,3%.

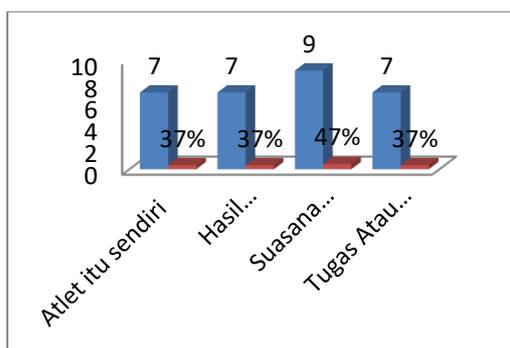
### 3. Pekerjaan

Hasil diagram klasifikasi berdasarkan pekerjaan sebagai berikut :



Gambar 4. Klasifikasi Pekerjaan

Berdasarkan diagram diatas, terdapat 4 responden yang berprofesi sebagai PNS dengan Skor 21,1%, 8 responden wiraswasta dengan skor 42,1 dan 7 responden mahasiswa skor 36,8%. Hasil pengujian data di peroleh angket motivasi latihan atlet gateball Kota Palopo dapat diberikan per indicator berikut ini :



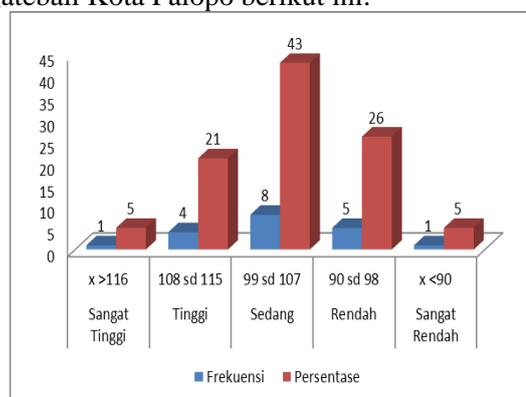
Gambar 5. Klasifikasi Motivasi Latihan Per Indikator

Berdasarkan hasil pengujian, maka diperoleh data motivasi latihan per indikator sebagai berikut:

1. Per Indikator klasifikasi atlet itu sendiri memperoleh presentase 37%, menunjukkan tergolong dalam kategori sedang.
2. Per Indikator klasifikasi hasil penampilan memperoleh presentase 37%, menunjukkan bahwa indikator tersebut tergolong sedang.

3. Per Indikator klasifikasi suasana pertandingan memperoleh presentase 47%, menunjukkan bahwa indikator tergolong dalam kategori rendah.
4. Per Indikator klasifikasi tugas atau penampilan memperoleh presentase 37%, menunjukkan bahwa indikator tergolong dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil pengujian, maka diperoleh data angket motivasi latihan atlet gateball Kota Palopo berikut ini:



Gambar 6. Klasifikasi Motivasi Latihan

### Pembahasan

Motivasi latihan atlet Gateball Kota Palopo berada pada klasifikasi sedang dengan nilai 43%. Motivasi penting dalam latihan untuk mencapai suatu tujuan, khususnya prestasi. Motivasi mempengaruhi pencapaian hasil latihan yang baik, dan motivasi juga mempengaruhi pencapaian tujuan latihan (Sulistyo et al., 2021). Akibatnya seseorang yang terinspirasi untuk bertindak pada sesuatu akan meneliti, mengusahakan agar lebih aktif berhubungan dengan kegiatan mungkin diminatinya, dan selalu dikembangkan guna mencapai keberhasilan (Wattimena & Khaeroni, 2021).

Atlet yang masih berolahraga memiliki respon kecemasan yang rendah dan keinginan yang kuat untuk kembali berolahraga (Utomo, 2022). Timbulnya “feeling” yang disertai dengan respon terhadap adanya tujuan, mencirikan motivasi sebagai perubahan energi seseorang. (Ichsan Syah et al., 2021). Faktor

## Urgensi Motivasi Latihan Atlet Pergatsi Kota Palopo

Andres<sup>1</sup>, Rachmat Hidayat<sup>2</sup>, A. Heri Riswanto<sup>3</sup>

penting motivasi adalah elemen yang membangun semangat untuk menghidupkan suanan kepercayaan diri tinggi akan berdampak baik pada saat latihan maupun dalam bertanding (Adrianus & Victor, 2016). Motivasi merupakan suatu kondisi mental seseorang saat melakukan suatu tindakan yang mengarah pada suatu tujuan untuk menjalankan aktivitas olahraga di masa pandemi covid-19 (Mega et al, 2021).

Motivasi adalah keinginan atau minat yang kuat yang mendorong seseorang untuk mencapai suatu hasil tertentu (Sari, 2020). Motivasi adalah bentuk dorongan untuk melakukan suatu proses pencapaian keberhasilan individu agar terus menerus meningkatkan kualitas semaksimal mungkin (Anita & Brinzel, 2016). Motivasi yaitu suatu keinginan yang terletak pada diri seseorang dalam bertindak dalam melakukan sesuatu hal sesuai keinginan pada diri seseorang (Damanik, 2020). Motivasi merupakan kegiatan yang mengakibatkan, menyalurkan dan memelihara perilaku manusia, cerminan yang paling sederhana tentang motivasi dapat dilihat dari aspek perilaku ini (Gus Hendri & Ishak Aziz, 2020).

Motivasi didefinisikan sebagai bentuk perasaan seseorang, yang mengandung makna bahwa motivasi relevan dengan perspektif psikologis, afektif, dan emosional yang memberikan efek terhadap perilaku setiap manusia (Sidik & Sobandi, 2018). Seperti halnya motivasi berkaitan erat dengan kinestetik (gerakan), siswa dengan persepsi kinestetik yang semakin tinggi dan mampu meningkatkan proses belajar siswa dan berusaha dalam mendapatkan tujuan dan prestasi yang diinginkan (Syahrudin et al., 2019). Atlet harus didorong dari segi mental yang bersumber dari motivasi (Pamungkas & Mahfud, 2020).

Munculnya motivasi dikarenakan adanya sumber yang mendorong manusia untuk berusaha. Inten sitas usaha untuk mencapai sasaran itulah yang mencerminkan kuat atau lemahnya motivasi. Sesuai dengan teori sistem kebutuhan, seseorang akan menampilkan suatu perilaku karena adanya kebutuhan akan suatu hal tertentu, yang biasanya merupakan kekurangannya (Putra, 2017). Motivasi merupakan proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu. (Candra Oki & Wahyudi, 2020).

Motivasi dapat juga dikatakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-

kondisi tertentu, sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu, dan bila ia tidak suka, maka akan berusaha untuk meniadakan atau mengelakkan perasaan tidak suka itu. (Maulana, et al, 2021). Motivasi adalah proses sebagai langkah awal seseorang melakukan tindakan akibat kekurangan secara fisik dan psikis atau dengan kata lain adalah suatu dorongan yang ditunjukkan untuk memenuhi tujuan tertentu. (Demidiyeti 2021). Motivasi adalah sebuah terminologi yang sangat ‘terkenal’ dan cenderung menjadi salah satu kata kunci yang terutama apabila membahas mengenai kesuksesan di berbagai macam aspek kehidupan, seperti kesuksesan dalam bisnis dan tentu saja dalam hal ini, olahraga (Alim 2018).

Keunggulan penelitian ini terletak pada pemberian kusioner yang berupa *google form*, karena memudahkan responden dalam mengakses atau menjawab sebuah item-item pernyataan. Selain itu, variabel motivasi sangat berperan penting dalam keberhasilan atlet baik pada saat latihan atau bertanding. Motivasi berlatih sangat bermanfaat untuk mengukur sejauh mana tingkat motivasi atlet gateball Kota Palopo.

Limitasi penelitian tersebut memiliki banyak kekurangan baik dari segi proses penelitian. Pentingnya bagi peneliti dalam menyikapi penelitian ini karena didasarkan pada kendala teknis, hambatan dalam menjalankan penelitian. Kendala dan hambatan yang menjadi faktor yakni terletak pada pelaksanaan penelitian yang meliputi waktu dan tempat. Dari hasil pengisian kusioner ada beberapa atlet Gateball Kota Palopo yang terlambat mengisi kusioner sehingga ada sebagian atlet yang berprofesi sebagai PNS, karena terhubung jadwal yang padat sehingga pengisian kusioner memerlukan waktu sekitar 2-3 hari. Ada juga beberapa atlet yang terkendala persoalan paket data untuk mengakses *google form*. Ditambah jaringan yang tidak stabil sehingga tidak terkoneksi dengan baik untuk mengakses *google form*.

Rekomendasi penelitian tersebut sangat bermanfaat untuk meningkatkan motivasi berlatih atlet Gateball Kota Palopo. Terkhusus untuk pelatih sebagai bahan referensi dan bahan masukan dalam melihat kondisi atlet baik itu pada saat berlatih maupun bertanding. Bagi atlet dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk pribadi guna meningkatkan motivasi berlatih. Karena pada dasarnya aspek psikis yakni pemberian motivasi sangat menentukan



keberhasilan seorang atlet dalam berlatih maupun bertanding.

## KESIMPULAN

Sebagai informasi terbaru kepada Klub Gateball Kota Palopo terkait peningkatan motivasi latihan atlet. Hasil penelitian memberikan gambaran kepada pelatih sebagai faktor yang mempengaruhi bentuk latihan dan tetap konsisten meningkatkan motivasi atlet dalam berlatih. Motivasi latihan atlet Gateball berada pada kategori sedang sebesar 43%. Berdasarkan hasil klasifikasi motivasi latihan per indikator dari atlet itu sendiri sebesar 37%, klasifikasi hasil penampilan sebesar 37%, klasifikasi suasana pertandingan sebesar 47%, klasifikasi tugas atau penampilan sebesar 37%. Pengambilan keputusan seorang atlet dalam mengikuti proses latihan Gateball sebaiknya dikaji lebih dalam lagi. Apakah atlet hanya mengikuti perkembangan bermain Gateball dan keinginan yang didasari dalam bermain gateball dengan tujuan tertentu. Penilaian ini dapat dijadikan opsi sebagai dasar perbandingan dengan menjangkau skala yang lebih besar dan tempat yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adrianus Yefi, Victor G Simanjuntak, E. P. (2016) *Motivasi Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Program Studi Penjaskesrek Dalam Mengikuti Pembinaan Olahraga Prestasi*. 1–13.
- Ati Safitri, Imroatul Maghfiroh, Ahmad Khafis, G. N. P. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Petanque Kabupaten Pekalongan. *Halaman Olahraga Nusantara*, 4(1), (126–137).
- Agita, S., & Tansir, F. A. (2021). Peran Pelatih Dalam Mengurangi Kecemasan Atlet pada Pertandingan. *Edukasimu*, 1(2), 1–8. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/34%0Ahttp://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/download/34/33>.
- Amansyah, A. (2019). Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13448>.
- Anita Chaudhari, Brinzel Rodrigues, S. M. (2016). *Motivasi Berlatih Atlet Ukm Kempo Unsyiah Tahun 2015*. 2, 390–392.
- Arifin, Z., & Wahyudi, H. (2021). Ragam Motivasi Atlet Dalam Berprestasi Olahraga. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(2), 77–86.
- Arie Asnaldi, Zulman, Madri. 2018. “Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kabupaten Padang Pariaman.” *Mensana* 3: 16–27.
- Arnain, A. (2019). Hubungan Motivasi Olahraga Dengan Citra Tubuh. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 502–508. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4811>.
- Amni, Hazrina, and Iman Sulaiman. 2019. “Model Latihan Keterampilan Groundstroke Pada Cabang Olahraga Tennis Lapangan.” 4(2): 91–98.
- Alim, Abdul. 2018. “Hubungan Motivasi , Attitude , Anxiety Dan Self Efficacy Terhadap Prestasi Atlet Tennis Lapangan Level Junior Dan Senior Relationship Motivation , Attitude , Anxiety And Efficiency Of Self To The Achievement Of Tennis.” XVII(2): 83–90.
- Candra Oki, Wahyudi. 2020. “Motivasi Siswa Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket Di Smp Negeri 9 Pekanbaru.” 2: 70–78.
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 126–139. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833>.
- Damanik, R. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi Mahasiswa. *Serunai Ilmu Pendidikan*, 6(1), 29–34.
- Dandy Pranata, N. je Anita Kumaat. (2022).

## Urgensi Motivasi Latihan Atlet Pergatsi Kota Palopo

Andres<sup>1</sup>, Rachmat Hidayat<sup>2</sup>, A. Heri Riswanto<sup>3</sup>

- Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja : Literature Review Dedy Pranata.* 10(2), 107–116.
- Darni, Edwarsyah, Eldawaty. 2018. “*Hubungan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Masase Dasar Mahasiswa Fik Unp.*” *MensSana* 3: 10–18.
- Demidiyetti, Sri. 2021. “*Pengaruh Kepemimpinan transformasional, Kemampuan Manajerial, Karakteristik Pekerjaan Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Dinas Pemuda, Olahraga, Pariwisata Dan Kebudayaan Kabupaten Barito Selatan Di Buntok.*” 17(1): 081–099
- Fallo, I. S., & Lauh, W. D. A. (2017). Motivasi berprestasi atlet futsal IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 104–118. <https://doi.org/10.31571/jpo.v6i2.667>.
- Ferry Yohannes Wattimena dan Khaeroni Fakultas. (2021). Tingkat Motivasi Latihan Atlet Panahan Klub Al-Azhar 8 Kemang Pratama Bekasi.
- Firmansyah Dahlan. 2019. “*Pengaruh Model Latihan Cone Drills Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler.*” *Jurnal Penjaskesrek STKIP Mega Rezky Makassar* 5: 1–18.
- Firman Maulana, Gartika Sabri Ningtyas, Wening Nugraheni. 2021. “*Survey Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran PJOK Melalui Sistem Pembelajaran Daring.*” 06(01): 1–8.
- Gus Hendri, Ishak Aziz. 2020. “*Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (Jurnal Patriot).*” 2: 171–81. doi: 10.24036/patriot.v2i1.533
- Hamdani, R., & Hasye, F. A. (2019). *Tinjauan Pustaka Efek Latihan Fisik Terhadap Remodeling Jantung.* 8(2), 427–437.
- Hidayat, A., & Indardi, N. (2015). Survei Perkembangan Olahraga Rekreasi Gateball Di Kabupaten Semarang. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 4(4), 49–53.
- Hidayat, R., & Riswanto, A. H. (2021). Survei Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Di Sman 3 Palopo. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 5(2), 93–99. <https://doi.org/10.37058/sport.v5i2.2989>
- Hsu, C. C., Sandford, B., Ling, C. J., & Lin, C. T. (2021). Can the unified theory of acceptance and use of technology (Utaut) help explain subjective well-being in senior citizens due to gateball participation? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 15. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179015>
- Ichsan Syah, Tuti Sarwita, M.Pd, Zulheri Is, M. P. (2021). *Motivasi Atlet Pembers Vc Dalam Mengikuti Latihan Bola Voli Pada Masa Pandemi Covid-19.* 2.
- Ijyayama, G. D., Sena, I. G. A., & Permatasari, A. A. A. P. (2018). Latihan Pukulan Repetisi Meningkatkan Dan Set Tetap Meningkatkan Ketepatan Pukulan Pada Pemain Gateball Smp Tp 45 Denpasar. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 2(2), 77–81. <https://doi.org/10.36002/jkt.v2i2.538>.
- Indrajaya, F. A., Sugiyanto, & Kristiyanto, A. (2019). Peningkatan Ketrampilan Teknik Dasar Gateball Melalui Penggunaan Media Adobe Flash Player. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 2(1), 38–40. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/emnassenalog/article/view/646>.
- Indra Prabowo, Yudy Hendrayana, Amung Ma'Mun, Berlina, Edi Setiawan. 2020. “*Motivasi Berolahraga Zumba Pada Wanita: Studi Survei Online.*” 5(1): 182–90. <https://doi.org/10.24036/MensSana.07012022.8>.
- Irfan, M., & Hasibuan, R. (2019). Gateball Sports and the Forming of Students' Characters. *International Journal of Sports and Physical Education*, 5(1), 19–25. <https://doi.org/10.20431/2454->



- 6380.0501004.
- Kurniawati, K. (2018). Peranan Motivasi Berprestasi, Budaya Keluarga dan Perilaku Mengajar Guru terhadap Prestasi Belajar PAI. *DAYAH: Journal of Islamic Education*, 1(2), 223. <https://doi.org/10.22373/jie.v1i2.2963>.
- Muhammadiyah. (2019). *Lari Interval Terhadap Keterampilan Bermain*. 7(1), 87–101.
- Muhammad Harliawan, Maria Herlinda Dos Santos, Ardo Okilanda. 2020. “Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kemampuan Lay Up Shoot Permainan Bola Basket Ekstakulikuler Siswa SMP N 1 Watampone.” *Jurnal Menssana* 5 No.2: 146–56.
- Melby Sabila Cahya, Galih Dwi Pradipta. 2021. “Survei Minat Dan Motivasi Klub Bola Basket Fast Kecamatan Kaliwungu Terhadap Kegiatan Olahraga Bola Basket Pada Masa Pandemi Covid 19 ( *Jurnal of Physical Activity and Sports* ).” 2: 171–79.
- Mega Wulandari Yetty, Septiani Mustar, Pudjijunarto, Indra Himawan Susanto, Agus Hariyanto. 2021. “Motivasi Masyarakat Melakukan Aktivitas Fisik Di Masa Pandemi Covid-19.” *Jurnal Menssana* 6(2): 201–9. doi 10.24036/MensSana.06022021.22
- Pamungkas, D., & Mahfud, I. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Taekwondo Satria Teknokrat Selama Pandemi Covid 2019. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 6–9. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i2.586>
- Putra, Miftah Fariz Prima. 2020. “Bagaimana Motivasi Olahraga Mahasiswa Di Papua?” *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan* 5(1): 51–60. Doi/10.17509/jtikor.v5i1.24415
- Putra, G.I, dan Hendra, J. 2017. *Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis di Kabupaten Bungo*. Inovasi Pendidikan Vol. II. No. 18, November 2017 ISSN.1979-6307.
- Purba, Oktary Zika, Wahyu Indra Bayu, and Ahmad Richard Victorian. 2022. “Survei Motivasi Berolahraga Pada Peserta Didik Jurnal Porkes ( Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi ).” 5(1): 94–104. Doi/ 10.29408/porkes.v5i1.
- Sari, P. S. (2020). Motivasi Berlatih Atlet Karate Selama Pandemi Covid-19. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(2), 17–31. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i2.12379>
- Simorangkir, W. P., Irfan, M., & Valianto, B. (2022). Management Analysis on Gateball Sport Coaching in Pergatsi North Sumatera. *Proceedings of the 6th Annual International Seminar on Transformative Education and Educational Leadership (AISTEEL 2021)*, 591(Aisteel), 79–82. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211110.064>.
- Sulistyo, H., Rusmiati, P., & Hasani, I. (2021). Motivasi Atlet Terhadap Latihan Bola Voli Pada Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding ...* <http://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/index.php/semnara2020/article/view/1260>
- Sumarsono, A. (2017). *Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill Dan Agility Leader Terhadap Koordinasi Kaki Anggota Ukm Futsal Universitas Musamus Merauke*. 1–8.
- Syahrudin, S., Saleh, M. S., & Saleh, M. S. (2019). The influence of kinesthetics, attitude and motivation on the learning results of sports education. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(2), 232. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgrri.v5i2.12871](https://doi.org/10.29407/js_unpgrri.v5i2.12871)
- Syampurma, H., Yusuf, F., Rasyid, W., Wahyuri, A. S., Keolahragaan, F. I., & Padang, U. N. (2022). *Evaluasi Olahraga Gateball Kota Padang*. 22, 70–80.
- Solissa, Jonas. 2017. “Hubungan Fasilitas Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Taewondo (Jurnal Menssana).” vol. 2, no. 2, pp. 57-68.

## Urgensi Motivasi Latihan Atlet Pergatsi Kota Palopo

Andres<sup>1</sup>, Rachmat Hidayat<sup>2</sup>, A. Heri Riswanto<sup>3</sup>

---

Suryanto (2011). Gateball. Jakarta: PERGATSI.

Subakti. 2015. “*Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan ( Jurnal Ilmia IKIP Mataram).*” 3(2): 672–77.

Utomo, R. S. (2022). Motivasi Berlatih Atlet Rugby 7s Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(4), 11–21.

Sidik, Z., & Sobandi, A. (2018). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Kemampuan Komunikasi Interpersonal Guru. *Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 3(2), 190-198.

Wahyuri, A. S., Nurmai, E. & Emral, E. (2019). Pengaruh Latihan Naik Turun Tanggaterhadap Kemampuan Tendangan Dwi Chagi Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Daerah Sumatera Barat. *J. MensSana* 4, 90. Doi : 10.24036/jm.v4i1.84.