
MOTIVASI ATLET SEPAKBOLA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA DALAM MEMPERSIAPKAN KONDISI FISIK UNTUK KOMPETISI CAMPUS SOCCER LEAGUE

Tengku Ahmad Alif¹

¹Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Kesehatan,

Universitas Negeri Jakarta

Jl. R.Mangun Muka Raya No.II, RT.II/RW.I4, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13220

^{1*} tengkuahmadalif318@gmail.com

Artikel Info

Artikel History:

Received Feb 24, 2025

Revised Feb 24, 2025

Accepted Feb 26, 2025

Keywords:

Motivasi atlet

Sepakbola

UNJ

CSL

ABSTRAK

Prestasi atlet dalam sebuah pertandingan tidak hanya ditentukan oleh fisik yang kuat, tetapi juga oleh kesiapan mental dan motivasi yang dimiliki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana motivasi para atlet sepak bola Universitas Negeri Jakarta (UNJ) dalam mempersiapkan kondisi fisik dan mental mereka menjelang kompetisi Campus Soccer League (CSL). Dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif dan wawancara terhadap lima atlet aktif, ditemukan bahwa motivasi intrinsik seperti keinginan menjadi pemain profesional, serta motivasi ekstrinsik seperti dukungan pelatih, teman, dan keluarga, memainkan peran penting dalam menjaga semangat latihan. Selain itu, banyak atlet yang menunjukkan inisiatif pribadi untuk latihan tambahan di luar jadwal tim, meskipun mereka harus menghadapi hambatan seperti jadwal kuliah yang padat. Hal ini menunjukkan bahwa kesiapan fisik tidak dapat dipisahkan dari kesiapan mental, karena keduanya saling mendukung untuk mencapai performa terbaik. Dukungan sosial juga terbukti membantu menjaga kesehatan mental atlet agar tetap fokus dan percaya diri. Kesimpulannya bahwa motivasi, baik dari dalam maupun luar diri, serta kondisi mental yang sehat, menjadi kunci penting dalam mempersiapkan atlet menghadapi kompetisi secara optimal.

Corresponding Author:

Tengku Ahmad Alif

Fakultas Ilmu Keolahragaan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta

Email: tengkuahmadalif318@gmail.com

Pendahuluan

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari di Indonesia. Popularitasnya tidak hanya terbatas di kalangan atlet profesional, tetapi juga merambah ke berbagai lapisan masyarakat. Antusiasme terhadap olahraga ini dapat ditemui baik di kalangan laki-laki maupun perempuan, dari anak-anak hingga orang dewasa. Sepakbola dikenal sebagai permainan tim yang menuntut kerja sama antar pemain untuk mencapai kemenangan. Seperti yang dijelaskan oleh Rahmani (2014:99), sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas orang, dengan satu pemain bertugas sebagai penjaga gawang dan sepuluh lainnya bermain di lapangan. Setiap posisi dalam tim sepakbola memiliki peran dan tujuan tertentu. Agar kerja sama tim dapat berjalan dengan optimal, setiap pemain dituntut untuk memiliki kemampuan teknis yang baik. Oleh karena itu, seorang pemain sepakbola perlu dibekali dengan berbagai unsur penting, seperti kemampuan fisik, teknik bermain, pemahaman taktik, serta motivasi yang kuat.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang mengedepankan pencapaian prestasi. Dalam konteks ini, motivasi menjadi elemen penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet untuk mencapai performa terbaiknya. Wahyudi dan Donie (2019) menyebutkan bahwa motivasi adalah fondasi utama dalam perjalanan seorang atlet meraih keberhasilan. Seseorang yang memiliki motivasi tinggi akan lebih terdorong untuk terus berlatih dan berkompetisi meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan. Menurut Muskanan (2015), motivasi dapat dimaknai sebagai serangkaian usaha untuk menciptakan kondisi tertentu agar individu terdorong melakukan suatu tindakan. Bahkan ketika seseorang tidak menyukai aktivitas tersebut, dorongan yang kuat dari dalam diri akan membantu mengatasi rasa enggan demi mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam dunia olahraga, motivasi tidak hanya menjadi pemicu semangat, tetapi juga menjadi penentu keberlangsungan upaya pencapaian prestasi.

Syafruddin (2011) menjelaskan bahwa terdapat empat faktor penting yang harus dimiliki seorang atlet agar mampu meraih prestasi optimal, yaitu kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kekuatan mental. Apabila salah satu faktor tersebut tidak terpenuhi, maka performa atlet tidak akan maksimal. Misalnya, meskipun fisik, teknik, dan strategi sudah baik, namun tanpa kekuatan mental yang kuat, hasil yang diperoleh tetap tidak akan optimal.

(Wahyudi & Donie, 2019). Chan dan Aziz (2020) menambahkan bahwa motivasi adalah kondisi psikologis yang mendorong individu untuk melakukan aktivitas tertentu guna mencapai tujuan yang diharapkan. Dalam kerangka teori Maslow, motivasi terbagi menjadi dua jenis, yakni motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik bersumber dari dalam diri, seperti keinginan pribadi, cita-cita, dan kepuasan batin. Sementara itu, motivasi ekstrinsik dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti lingkungan sosial, dukungan teman, dan pengaruh institusi pendidikan (Blegur & Mae, 2018). Atkinson dalam Sujarwo (2011) mengemukakan bahwa motivasi berprestasi adalah dorongan yang mendorong seseorang untuk mencapai keberhasilan, dengan orientasi yang kuat terhadap tujuan. Dalam dunia olahraga kompetitif, motivasi memiliki peran krusial tidak

hanya bagi para atlet, tetapi juga bagi pelatih dan pembina. Sebab, motivasi adalah pondasi psikologis yang mampu menggerakkan seseorang dan mengarahkan perilaku atlet dalam upaya pencapaian prestasi yang maksimal.

Universitas Negeri Jakarta (UNJ) merupakan salah satu perguruan tinggi negeri yang memiliki komitmen kuat terhadap pengembangan potensi mahasiswa di bidang olahraga. Salah satu wujud dari komitmen tersebut adalah keberadaan Klub Olahraga Prestasi (KOP), sebuah organisasi yang menaungi berbagai cabang olahraga prestasi, termasuk sepak bola. KOP cabang sepak bola dikenal aktif di kawasan regional Jakarta dan saat ini tengah bersiap menghadapi ajang kompetitif tingkat mahasiswa, yaitu Campus Soccer League (CSL).

Kompetisi ini menjadi momentum penting yang menuntut kesiapan fisik maksimal dari para pemain, mengingat padatnya jadwal dan tingginya intensitas pertandingan yang akan dijalani. Dalam sepakbola, kondisi fisik bukanlah aspek yang dapat disepelekan. Seorang pemain sepak bola profesional rata-rata menempuh jarak lebih dari 11 kilometer selama satu pertandingan, dalam situasi permainan yang dinamis dan cepat berubah. Aktivitas fisik yang dilakukan pun sangat kompleks, mencakup berlari, melompat, menendang, melakukan duel fisik, hingga pengambilan keputusan dalam tekanan. Oleh karena itu, kebugaran fisik yang optimal sangat diperlukan untuk menunjang performa dan mencegah cedera.

Sepakbola menuntut kombinasi dari berbagai komponen kemampuan fisik seperti daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, keseimbangan, koordinasi motorik, hingga daya ledak otot. Keseluruhan aspek ini harus dimiliki dan dikembangkan secara seimbang agar pemain mampu bermain secara konsisten sepanjang pertandingan. Melihat pentingnya aspek fisik tersebut, maka penelitian ini difokuskan untuk mengkaji kesiapan fisik mahasiswa UNJ, khususnya para atlet KOP cabang sepak bola, dalam mempersiapkan diri menghadapi turnamen CSL. Melalui studi ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran mendalam mengenai tingkat kesiapan fisik para atlet serta faktor-faktor yang memengaruhi persiapan mereka menjelang kompetisi.

Metode Penelitian

Penelitian adalah sebuah aktivitas ilmiah yang dilakukan secara sistematis dengan tujuan memperoleh pengetahuan yang valid mengenai suatu permasalahan tertentu. Kegiatan ini dilaksanakan dengan mengacu pada prinsip-prinsip dan kaidah-kaidah ilmiah yang telah ditetapkan (Winarno, M.E., 2013). Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Menurut Moleong (2017), metode kualitatif merupakan suatu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena secara mendalam melalui interaksi langsung dengan partisipan di lapangan.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini berhasil menemukan beberapa hal penting dari hasil wawancara dengan lima atlet sepak bola Universitas Negeri Jakarta. Wawancara dilakukan secara mendalam untuk memahami

lebih jauh tentang motivasi mereka dalam menjaga dan meningkatkan kondisi fisik menjelang pertandingan di Campus Soccer League (CSL). Dari hasil analisis, muncul lima poin utama yang temuan ini dapat dilihat pada tabel I. Data Penelitian

Tabel I. Data Penelitian

NO	Nama	Tema Utama	Kategori	Kutipan/Ringkasan Pernyataan Responden
1	Muhammad Adhil	Motivasi Intrinsik	Cita-cita jadi pemain profesional	"saya masih berharap untuk menjadi pemain profesional, karena itu saya menjaga kondisi fisik saya"
2	Ghali Aljabar	Motivasi Ekstrinsik	Dorongan dari pelatih dan tim	"saya ikut latihan karena teman dan saya selalu mengajak saya latihan"
3	Muhammad Kandias	Strategi Latihan	Tambahan latihan pribadi luar jadwal	"untuk kondisi harus menjaga fisik tidak bertujuan menjadi pemain bola, tetapi kemauan diri sendiri"
4	Afkar rosyid	Hambatan	Konflik waktu dengan kuliah	"kadang saya tidak ikut latihan karena ada mata kuliah"
5	Fergiant dion	Dukungan Sosial	Dukungan dari keluarga dan teman	"orang tua selalu menyuruh saya latihan untuk menjaga kesehatan"

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, terlihat bahwa motivasi intrinsik seperti keinginan untuk menjadi pemain sepakbola profesional menjadi salah satu pendorong utama bagi atlet Universitas Negeri Jakarta dalam mempersiapkan kondisi fisik mereka. Hal ini menunjukkan bahwa cita-cita dan ambisi pribadi memainkan peran penting dalam menjaga konsistensi latihan.

Motivasi ekstrinsik seperti dukungan dari pelatih dan rekan satu tim juga berperan signifikan. Dorongan eksternal ini mampu menciptakan semangat kolektif yang memperkuat komitmen para atlet untuk terus berlatih secara optimal. Beberapa atlet juga mengungkapkan bahwa mereka melakukan latihan tambahan secara mandiri di luar jadwal latihan resmi. Hal ini menandakan adanya kesadaran individu terhadap pentingnya kesiapan fisik dalam menghadapi kompetisi, serta upaya untuk mengatasi keterbatasan waktu latihan tim.

Para atlet menghadapi tantangan utama berupa padatnya jadwal kuliah, yang kerap kali bertabrakan dengan waktu latihan. Namun, hambatan ini dapat diminimalisir berkat adanya dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitar. Dukungan tersebut terbukti memberikan dorongan emosional yang membantu atlet tetap fokus dalam menjalani program latihan. Temuan ini sejalan dengan teori Self-Determination Theory dari Deci dan Ryan (2000), yang menyatakan bahwa motivasi terbagi menjadi dua, yaitu intrinsik dan ekstrinsik. Keduanya dapat berkontribusi secara positif terhadap keterlibatan individu dalam suatu aktivitas, termasuk dalam konteks olahraga.

Roberts (2001) juga menjelaskan bahwa dalam konteks olahraga, motivasi sangat dipengaruhi oleh orientasi tujuan dan nilai pribadi yang dimiliki atlet. Artinya, ketika atlet memiliki tujuan yang jelas dan merasa aktivitas yang dilakukan bermakna, maka komitmen terhadap latihan akan semakin kuat. Motivasi dalam olahraga berhubungan dengan orientasi tujuan pribadi atlet dan sejauh mana mereka melihat aktivitas latihan sebagai sesuatu yang bernilai dan bermakna.

Selain teori motivasi intrinsik dan ekstrinsik, teori self-efficacy dari Bandura (1997) juga relevan dalam konteks ini. Banyak atlet yang merasa yakin bahwa latihan tambahan yang mereka lakukan akan berdampak positif terhadap performa mereka di lapangan. Keyakinan ini mendorong mereka untuk terus berlatih meskipun menghadapi kendala waktu dan kelelahan. Dengan self efficacy yang tinggi, mereka mampu bertahan dan menjaga konsistensi latihan dalam menghadapi tantangan persiapan menuju CSL.

Kesimpulan

Dari hasil wawancara, bisa disimpulkan bahwa motivasi atlet sepakbola Universitas Negeri Jakarta dalam mempersiapkan kondisi fisik untuk menghadapi kompetisi Campus Soccer League (CSL) berasal dari dua sisi: motivasi dari dalam diri, seperti impian menjadi pemain profesional, dan motivasi dari luar, seperti dukungan dari pelatih, teman satu tim, dan keluarga. Banyak atlet yang punya inisiatif sendiri untuk menambah porsi latihan di luar jadwal resmi, walaupun mereka juga harus menghadapi kesibukan kuliah yang cukup padat. Ini sejalan dengan teori dari Deci & Ryan (2000), Roberts (2001), dan Bandura (1997), yang menyatakan bahwa gabungan antara motivasi internal, eksternal, dan rasa percaya diri bisa membantu seseorang tetap konsisten dalam berlatih. Ke depan, penelitian ini bisa dikembangkan dengan melibatkan lebih banyak atlet dari universitas lain, melihat hubungan antara motivasi dan hasil latihan secara langsung, serta menggali pengaruh faktor lain seperti stres kuliah, pembagian waktu, dan peran pelatih dalam menjaga semangat atlet.

Referensi

Sidik, N. M., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2021). Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Sepakbola Ekstrakurikuler di SMP Islam Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 60-67.

- Effendi, A. R., Pahliwandari, R., & Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola mahasiswa UKM Sepakbola IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 7(1), 1-10.
- OCEANO, H. G. (2021). Model Latihan Rondo High Intensity Interval Training Pada Mahasiswa Sepak Bola Universitas Negeri Jakarta (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).
- Sudirman, A., Mahyuddin, R., & Asyhari, H. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Cedera dalam Permainan Sepakbola. *Jendela Olahraga*, 6(2), 1-9.
- Rofik, M. K., Yunus, M., & Widiawati, P. (2021). Survei Kondisi Fisik Sepak Bola pada Pemain Arema Football Academy Usia 16 Tahun di Kota Malang Tahun 2021. *Sport Science and Health*, 3(12), 1032-1041.
- Wati, K. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara kejenuhan dengan motivasi berprestasi pada atlet sepak bola. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 126-136.
- Simatupang, R. H., & Wismanadi, H. (2022). Analisis SWOT Keberhasilan Atlet Badminton Ganda Putri Indonesia Greysia Polii Dan Apriyani Rahayu Pada Final OLIMPIADE TOKYO 2020. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 19-28.
- Juariyah, L., & Adi, S. S. (2017). Dampak Motivasi Dan Kepuasan Terhadap Prestasi: Pengujian Teori Motivasi Determinasi Diri (Self Determination Theory). *Ekonomi Bisnis*, 22(2), 143-150.
- Arifin, Z., & Wahyudi, H. Ragam Motivasi Atlet Dalam Berprestasi Olahraga.
- Purwanto, E. (2014). Model motivasi trisula: sintesis baru teori motivasi berprestasi. *Jurnal Psikologi*, 41(2), 218-228.