

Analisis tingkat motivasi berlatih atlet Sekolah Sepak Bola

Analysis of the level of training motivation among Soccer School athletes

Rico Oktavian*¹, Ratna Candra Dewi¹, Pudjijuniarto¹, Indra Himawan Susanto¹

¹Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

*Corresponding Author

Abstrak

Latar Belakang Masalah: Motivasi merupakan faktor psikologis penting yang memengaruhi keterlibatan dan konsistensi atlet dalam proses latihan. Dalam pembinaan sepak bola usia muda melalui Sekolah Sepak Bola (SSB), motivasi berlatih menjadi indikator keberhasilan pengembangan atlet jangka panjang. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi berlatih siswa Sekolah Sepak Bola di Kabupaten Bojonegoro. **Metode:** Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif, dengan mengambil data melalui angket sebagai bentuk pendekatan dan analisis terhadap siswa yang berlatih di SSB di kabupaten Bojonegoro dengan jumlah 122 anak. Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data melalui persentase. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat motivasi berlatih berada pada kategori tinggi dengan rata-rata persentase sebesar 79,74%. Sebanyak 64,75% siswa berada pada kategori tinggi dan 35,24% pada kategori sangat tinggi, tanpa ditemukan kategori sedang maupun rendah. **Kesimpulan:** Temuan ini menunjukkan bahwa siswa memiliki dorongan kuat untuk mengikuti latihan secara konsisten. Disimpulkan bahwa motivasi berlatih siswa SSB di Kabupaten Bojonegoro berada pada tingkat yang sangat baik dan menjadi modal penting dalam mendukung pembinaan prestasi jangka panjang.

Kata Kunci: Motivasi Berlatih; Sekolah Sepak Bola; Pembinaan Atlet; Olahraga Usia Muda.

Abstract

Research Problems: Motivation is a key psychological factor influencing athletes' engagement and consistency in training. In youth football development through Soccer Schools (SSB), training motivation serves as an indicator of long-term athlete development success. **Research Objectives:** This study aimed to determine the level of training motivation among Soccer School students in Bojonegoro Regency. A quantitative descriptive design was employed involving SSB students as participants. **Methods:** The method used in this study uses a quantitative descriptive approach, by taking data through a questionnaire as a form of approach and analysis of students who practice at SSB in Bojonegoro Regency, with a total of 122 children. **Results:** The results revealed that the overall training motivation level was categorized as high, with a mean percentage score of 79.74%. A total of 64.75% of students were classified in the high category and 35.24% in the very high category, with no participants in the moderate or low categories. **Conclusion:** These findings indicate that students demonstrate strong motivation to participate consistently in training sessions. It can be concluded that the training motivation of Soccer School students in Bojonegoro Regency is at a very favourable level and represents a significant foundation for sustainable athletic development.

Keywords: Training Motivation; Soccer School; Athlete Development; Youth Sport.

Dikirim: 20 Juni 2025; Direvisi: 3 Oktober 2025; Diterima: 6 Oktober 2025

 <http://dx.doi.org/10.55379/sjs.v5i2.175>

Corresponding author: Rico Oktavian, Universitas Negeri Surabaya
Email: rico.21070@mhs.unesa.ac.id

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga yang paling populer di dunia dan memiliki basis partisipasi serta penonton terbesar dibandingkan cabang olahraga lainnya. Secara global, sepak bola berada di bawah naungan *Fédération Internationale de Football Association* (FIFA), yang menaungi lebih dari 200 asosiasi nasional dan jutaan pemain aktif di berbagai kelompok usia. Popularitas ini juga tercermin di Indonesia, di mana sepak bola menjadi olahraga dengan tingkat partisipasi dan minat masyarakat yang sangat tinggi.

Dalam konteks pembinaan prestasi, keberadaan klub dan Sekolah Sepak Bola (SSB) memegang peranan penting sebagai fondasi pengembangan atlet usia dini. Pembinaan jangka panjang pada usia muda merupakan strategi utama dalam sistem *long-term athlete development* (LTAD), yang menekankan pentingnya pembinaan terstruktur sejak dini untuk mencapai performa optimal di masa depan (Ford et al., 2011). Melalui SSB, potensi dan bakat anak dapat diidentifikasi serta dikembangkan secara sistematis guna mendukung pembentukan atlet berprestasi yang diharapkan mampu berkontribusi bagi tim daerah maupun nasional.

Namun, keberhasilan pembinaan tidak hanya ditentukan oleh kualitas program latihan, tetapi juga oleh faktor psikologis, terutama motivasi berlatih. Motivasi merupakan salah satu determinan utama yang memengaruhi keterlibatan, konsistensi, dan ketekunan atlet dalam mengikuti proses latihan (Ryan & Deci, 2020). Individu yang memiliki motivasi tinggi cenderung menunjukkan komitmen yang lebih kuat, ketahanan terhadap tekanan, serta konsistensi dalam menghadiri sesi latihan.

Dalam psikologi olahraga, motivasi dipahami sebagai proses internal dan eksternal yang menginisiasi, mengarahkan, serta mempertahankan perilaku individu menuju suatu tujuan tertentu (Roberts & Treasure, 2012). Motivasi intrinsik berasal dari dorongan internal seperti kesenangan dan kepuasan pribadi dalam berlatih, sedangkan motivasi ekstrinsik berkaitan dengan faktor eksternal seperti dukungan pelatih, orang tua, maupun keinginan

meraih prestasi (Ryan & Deci, 2020). Keseimbangan antara kedua jenis motivasi ini sangat penting dalam menjaga keberlanjutan partisipasi atlet muda.

Berdasarkan hasil observasi awal di beberapa Sekolah Sepak Bola di Kabupaten Bojonegoro, ditemukan bahwa banyak siswa memiliki potensi dan bakat yang baik, yang terlihat dari capaian prestasi mereka dalam berbagai kompetisi. Namun demikian, terdapat indikasi menurunnya konsistensi kehadiran dalam latihan yang diduga berkaitan dengan tingkat motivasi berlatih, baik yang bersumber dari faktor internal maupun eksternal. Kondisi ini menjadi perhatian penting karena rendahnya motivasi dapat berdampak pada penurunan intensitas latihan, perkembangan keterampilan, bahkan risiko *dropout* dari kegiatan olahraga (Crane & Temple, 2015).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat motivasi berlatih siswa Sekolah Sepak Bola di Kabupaten Bojonegoro. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai kondisi motivasi atlet muda sebagai dasar evaluasi dan pengembangan program pembinaan yang lebih efektif.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif survei. Desain ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat motivasi berlatih atlet Sekolah Sepak Bola berdasarkan data yang diperoleh melalui penyebaran angket. Penelitian deskriptif tidak memberikan perlakuan khusus, melainkan hanya memotret kondisi yang ada sesuai dengan fakta di lapangan.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Sekolah Sepak Bola yang aktif mengikuti program latihan pada saat penelitian berlangsung. Jumlah partisipan sebanyak 122 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu seluruh populasi dijadikan sampel penelitian, sehingga hasil penelitian merepresentasikan kondisi seluruh atlet yang terdaftar.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Sport Motivation Scale-II* (SMS-II) yang dikembangkan oleh [Vallerand et al. \(2013\)](#). SMS-II terdiri atas 18 butir pernyataan yang terbagi ke dalam enam dimensi motivasi, yaitu: (1) *intrinsic motivation*, (2) *integrated regulation*, (3) *identified regulation*, (4) *introjected regulation*, (5) *external regulation*, dan (6) *amotivation*. Setiap dimensi diwakili oleh tiga butir pernyataan. Instrumen menggunakan skala Likert 7 poin, dengan rentang skor 1 (*does not correspond at all*) hingga 7 (*corresponds exactly*). Skor total diperoleh dengan menjumlahkan skor pada setiap butir, kemudian dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian.

Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan aplikasi *Ms. Excel*. Analisis dilakukan dengan menghitung nilai persentase, frekuensi, dan rata-rata skor motivasi berlatih. Selanjutnya, skor yang diperoleh dikategorikan ke dalam lima tingkat, yaitu: sangat tinggi, tinggi, cukup, rendah, dan sangat rendah, berdasarkan interval persentase yang telah ditentukan. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase untuk memudahkan interpretasi data.

Tabel 1. Norma Hasil

Persentase	Kategori
81%–100%	Sangat Tinggi
61%–80%	Tinggi
41%–60%	Cukup
21%–40%	Rendah
0%–20%	Sangat Rendah

HASIL

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 122 atlet Sekolah Sepak Bola, tingkat motivasi berlatih menunjukkan kecenderungan yang sangat positif. Distribusi kategori motivasi menunjukkan bahwa sebanyak 79 atlet (64,75%) berada pada kategori tinggi (61%–80%), sedangkan 43 atlet (35,24%) berada pada kategori sangat tinggi (81%–100%).

Tabel 2. Hasil Analisis Tingkat Motivasi SSB Kabupaten Bojonegoro

Kategori	Tingkat Motivasi	
	N	%
Sangat Tinggi (81% - 100 %)	43	35,24%
Tinggi (61% - 80 %)	79	64,75%
Cukup (41% - 60%)	-	-
Rendah (21% - 40 %)	-	-
Sangat Rendah (0% - 20 %)	-	-
Total	122	100%
Rata-rata skor	79,74%	

Tidak terdapat atlet yang berada pada kategori cukup, rendah, maupun sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh responden memiliki tingkat motivasi berlatih minimal pada kategori tinggi. Rata-rata skor motivasi berlatih secara keseluruhan adalah 79,74%, yang termasuk dalam kategori tinggi. Nilai rata-rata ini mengindikasikan bahwa secara umum atlet Sekolah Sepak Bola memiliki dorongan yang kuat untuk mengikuti dan menjalani proses latihan. Temuan ini menunjukkan bahwa program latihan yang diterapkan mampu mempertahankan bahkan mendorong motivasi atlet pada level optimal. Tingginya motivasi ini berpotensi mendukung peningkatan keterampilan, kedisiplinan, serta pencapaian prestasi atlet dalam jangka panjang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat motivasi berlatih siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) berada pada kategori tinggi (64,75%) dan sangat tinggi (35,24%), dengan rata-rata persentase skor mencapai 79,74%. Tidak terdapat responden pada kategori sedang maupun rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum siswa memiliki dorongan kuat untuk mengikuti latihan secara konsisten. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa lingkungan pembinaan di SSB telah mampu memfasilitasi faktor-faktor psikologis yang mendukung keterlibatan atlet muda dalam proses latihan.

Motivasi merupakan determinan utama dalam keberlangsungan partisipasi olahraga dan peningkatan performa atlet. Kajian terbaru dalam psikologi olahraga menegaskan bahwa motivasi berperan penting dalam mempertahankan komitmen latihan jangka panjang serta meningkatkan

kualitas performa ([Alkasasbeh & Akroush, 2025](#)). Motivasi yang tinggi memungkinkan atlet untuk tetap terlibat secara aktif meskipun menghadapi tuntutan fisik maupun tekanan kompetisi. Dengan demikian, tingginya skor motivasi dalam penelitian ini menjadi indikator positif bagi proses pembinaan atlet usia muda.

Secara konseptual, motivasi olahraga sering dikategorikan ke dalam motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik berkaitan dengan kesenangan, kepuasan pribadi, dan minat terhadap aktivitas olahraga itu sendiri, sedangkan motivasi ekstrinsik berkaitan dengan faktor luar seperti penghargaan, pengakuan, atau dorongan sosial ([Ryan & Deci, 2020](#); [Vansteenkiste et al., 2020](#)). Penelitian ini menunjukkan dominasi skor tinggi yang kemungkinan besar mencerminkan kombinasi keduanya. Studi empiris menunjukkan bahwa keseimbangan antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik berkorelasi positif dengan konsistensi partisipasi latihan pada atlet remaja ([Wang et al., 2023](#)).

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian [Lochbaum et al. \(2022\)](#) yang melalui meta-analisis menemukan bahwa orientasi tujuan dan regulasi motivasi memiliki hubungan signifikan dengan persistensi latihan dan performa olahraga. Atlet yang memiliki orientasi penguasaan (*mastery-oriented*) cenderung menunjukkan komitmen latihan yang lebih stabil. Hal ini dapat menjelaskan mengapa seluruh responden dalam penelitian ini berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi.

Dalam konteks pembinaan olahraga usia muda, motivasi yang kuat berperan dalam mencegah terjadinya *dropout* atau berhentinya atlet dari program latihan. [Sorkkila & Aunola \(2020\)](#) menjelaskan bahwa rendahnya motivasi merupakan salah satu prediktor utama terjadinya pengunduran diri atlet muda dari olahraga terorganisir. [Isoard-Gauthier et al. \(2016\)](#) juga menemukan bahwa motivasi yang lemah berkorelasi dengan burnout dan kelelahan psikologis. Oleh karena itu, hasil penelitian yang menunjukkan tingkat motivasi tinggi mengindikasikan bahwa risiko *dropout* relatif kecil pada populasi yang diteliti.

Selain itu, dukungan lingkungan latihan turut berkontribusi terhadap pembentukan motivasi. Penelitian [Zhang et al. \(2021\)](#) menunjukkan bahwa dukungan kebutuhan psikologis dari pelatih—seperti pemberian umpan balik positif dan komunikasi yang suportif—berhubungan signifikan dengan meningkatnya motivasi intrinsik dan partisipasi aktif atlet muda. Dalam konteks SSB, pelatih memegang peranan penting dalam menciptakan suasana latihan yang menyenangkan sekaligus menantang.

Penelitian [Mustofa & Wulandari \(2024\)](#) pada atlet atletik menemukan bahwa motivasi tinggi berkaitan dengan disiplin latihan dan konsistensi kehadiran. Hasil serupa juga dilaporkan oleh [Wahid et al. \(2023\)](#), yang menyatakan bahwa atlet dengan motivasi tinggi cenderung memiliki komitmen latihan yang lebih kuat dibandingkan dengan atlet yang motivasinya sedang atau rendah. Konsistensi ini menjadi faktor krusial dalam pengembangan keterampilan teknik dan taktik sepak bola secara bertahap.

Dalam kajian internasional, [Adamczak & Bronikowski \(2025\)](#) menemukan bahwa partisipasi dalam olahraga terorganisir meningkatkan profil motivasi positif pada remaja. Sementara itu, [Prokhorenko et al. \(2025\)](#) menunjukkan bahwa motivasi intrinsik berkorelasi dengan efikasi diri atlet muda, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas performa. Hal ini memperkuat interpretasi bahwa motivasi tinggi dalam penelitian ini berpotensi berdampak positif terhadap perkembangan kemampuan siswa SSB.

[Heliza \(2021\)](#) juga menegaskan bahwa meskipun dalam kondisi pembatasan latihan sekalipun, atlet dengan motivasi tinggi tetap menunjukkan komitmen dalam menjaga kualitas latihan. Artinya, motivasi tidak hanya berfungsi sebagai pendorong partisipasi, tetapi juga sebagai faktor ketahanan psikologis dalam menghadapi tantangan.

Lebih lanjut, klasifikasi teknik perubahan perilaku berbasis motivasi yang dikemukakan oleh [Teixeira et al. \(2020\)](#) menunjukkan bahwa intervensi yang mendukung otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial efektif dalam mempertahankan motivasi olahraga. Dengan demikian, program latihan SSB perlu terus mempertahankan pendekatan yang memberikan ruang bagi siswa

untuk berkembang secara mandiri, merasa kompeten, dan terhubung secara sosial dengan rekan satu tim.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini konsisten dengan berbagai temuan empiris terbaru yang menempatkan motivasi sebagai fondasi utama keberhasilan pembinaan olahraga. Tingginya tingkat motivasi berlatih siswa SSB di Kabupaten Bojonegoro menunjukkan bahwa sistem pembinaan yang berjalan telah mampu menumbuhkan dorongan internal dan eksternal secara optimal. Implikasi praktis dari temuan ini adalah pentingnya mempertahankan iklim latihan yang suportif, pemberian umpan balik konstruktif, serta peluang kompetisi yang sehat guna menjaga keberlanjutan motivasi atlet. Dengan demikian, motivasi berlatih yang tinggi tidak hanya menjadi indikator kesiapan psikologis atlet, tetapi juga menjadi modal penting dalam mendukung proses pembinaan jangka panjang dan pencapaian prestasi yang berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 122 atlet Sekolah Sepak Bola, dapat disimpulkan bahwa tingkat motivasi berlatih berada pada kategori tinggi. Sebagian besar atlet (64,75%) berada pada kategori tinggi dan 35,24% berada pada kategori sangat tinggi, dengan rata-rata skor keseluruhan sebesar 79,74%. Tidak terdapat atlet yang berada pada kategori sedang, rendah, maupun sangat rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum atlet memiliki dorongan yang kuat dalam mengikuti proses latihan. Tingginya motivasi tersebut mencerminkan komitmen, antusiasme, serta keseriusan atlet dalam mengembangkan kemampuan dan keterampilan sepak bola. Dengan demikian, kondisi ini menjadi modal yang sangat baik dalam mendukung peningkatan performa dan pencapaian prestasi di masa mendatang.

KONTRIBUSI PENULIS

Rico Oktavian: Writing - Review & editing. **Ratna Candra Dewi:** Software and Writing - Original Draft. **Pudjjuniarto:** Methodology. **Indra Himawan Susanto:** Validating.

DAFTAR PUSTAKA

- Adamczak, D., & Bronikowski, M. (2025). Comparison of motivation types among adolescents participating in organized sport. *Applied Sciences*, 15(13), 7043. <https://doi.org/10.3390/app15137043>
- Alkasasbeh, W. J. W., & Akroush, S. H. (2025). Sports motivation: A narrative review of psychological approaches to enhance athletic performance. *Frontiers in Psychology*, 16, 1645274. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1645274>
- Crane, J., & Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 21(1), 114–131. <https://doi.org/10.1177/1356336X14555294>
- Ford, P. R., Ward, P., Hodges, N. J., & Williams, A. M. (2011). The role of deliberate practice and play in career progression in sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(1), 3–18. <https://doi.org/10.1037/2157-3905.1.S.3>
- Gülner, Ü. (2025). the Impact of Sports Training on Athlete Motivation. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 12(7). <https://doi.org/10.46827/ejpe.v12i7.6114>
- Heliza, R. (2022). Motivasi Berlatih Atlet Bulutangkis Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(3), 808–815. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i3.2542>
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., & Gustafsson, H. (2016). Athlete burnout and the risk of dropout among young elite athletes. *The Sport Psychologist*, 30(2), 123–130.
- Lochbaum, M., Jean-Noel, J., Pinar, C., & Gilson, T. (2022). A meta-analytic review of achievement goal orientation in sport and physical activity. *Frontiers in Psychology*, 13, 889039. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.889039>
- Mustofa, A. I., & Yeti, F. W. (2024). Motivasi Atlet Atletik Dalam Mengikuti Latihan Di Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (Pasi) Kota Blitar Untuk Menunjang Prestasi Di Porprov Jawa Timur Viii. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(1), 48–56. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/58233>
- Prokhorenko, L., Kosenko, Y., Matusiak, H., Pyslar, A., Los, O., Zavatskyi, Y., Zavatskyi, V., & Hoian, I. (2025). Interrelationship between juniors' intrinsic and extrinsic motivation and self-efficacy parameters. *Journal of Physical Education and Sport*, 25(4), 727–735. <https://doi.org/10.7752/jpes.2025.04078>
- Roberts, G. C., & Treasure, D. C. (2012). *Advances in motivation in sport and exercise* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>

- Sorkkila, M., & Aunola, K. (2020). Risk factors for sport dropout: A person-oriented approach. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(9), 1739–1750. <https://doi.org/10.1111/sms.13722>
- Teixeira, P. J., Marques, M. M., Silva, M. N., Brunet, J., Duda, J. L., Haerens, L., Rodrigues, F., & Hagger, M. S. (2020). A classification of motivation and behavior change techniques used in self-determination theory-based interventions. *Motivation Science*, 6(4), 438–455. <https://doi.org/10.1037/mot0000171>
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallières, E. F., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). On the assessment of intrinsic, extrinsic, and amotivation in sport: The Sport Motivation Scale-II (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 329–341. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.002>
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44(1), 1–31. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>
- Wahid, M. F. N., Yoda, I. K., & Sudarmada, I. N. (2023). Motivasi Atlet Mengikuti Latihan di UPT Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar dan Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(1), 97–101. <https://doi.org/10.23887/jiku.v11i1.57421>
- Wang, C. K. J., Morres, I. D., & Wu, A. M. S. (2023). Motivational profiles and sport participation consistency among youth athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(4), 612–628. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1891121>
- Zhang, T., Solmon, M., Kosma, M., Carson, R., & Gu, X. (2021). Need support, need satisfaction, intrinsic motivation, and physical activity participation among youth. *Journal of Teaching in Physical Education*, 40(3), 402–410. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2020-0066>