Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan
Diterbitkan Oleh:
Prodi Ilmu Keolahragaan
FIK-UNIMED
ISSN 2580-5150

SURVEI MOTIVASI ATLET SEPAKBOLA WANITA PADA HYDROPLUS SOCCER LEAGUE D.K JAKARTA

Oleh
Sarah Aulia Putri[1], M Arief Setiawan[1], Habibi Hadi Wijaya[1]
[1]Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang
E-mail: saraauliaputri474@gmail.com

Abstrak

Motivasi merupakan salah satu aspek psikologis yang memainkan peranan penting dalam mendorong performa dan konsistensi latihan atlet, termasuk atlet sepak bola wanita. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat motivasi intrinsik dan ekstrinsik atlet sepak bola wanita yang berpartisipasi dalam kompetisi Liga 1 Putri Hydroplus DKI Jakarta musim 2025–2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian survei deskriptif. Subjek penelitian terdiri atas 79 atlet yang dipilih sebagai sampel penelitian. Data dikumpulkan menggunakan Sport Motivation Scale-II (SMS-II) yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data penelitian juga dilengkapi dengan hasil observasi dan dokumentasi. Selanjutnya, data dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk memperoleh gambaran tingkat motivasi atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat motivasi atlet berada dalam kategori sangat tinggi, yaitu sebesar 45,6%. Namun, motivasi intrinsik atlet berada dalam kategori rendah dengan persentase sebesar 55,7%, sedangkan motivasi ekstrinsik berada dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 54,4%. Temuan ini menunjukkan bahwa motivasi atlet untuk berpartisipasi dalam kompetisi sepak bola wanita cenderung lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal dibandingkan dengan kepuasan pribadi dan kecintaan terhadap olahraga sepak bola. Oleh karena itu, penguatan motivasi intrinsik melalui pengembangan aspek psikologis atlet menjadi salah satu aspek penting yang perlu mendapat perhatian dari pelatih dan penyelenggara kompetisi.

Kata kunci: Sepak bola wanita, motivasi intrinsik dan ekstrinsik, Hydroplus

A. PENDAHULUAN

Perkembangan sepak bola wanita menunjukkan tren peningkatan yang berkelanjutan. Menurut survei tahun 2014, jumlah pemain sepak bola wanita di seluruh dunia mencapai lebih dari 13 juta, meskipun partisipasi wanita masih lebih rendah daripada pria (Sutoro et al., 2020). Laporan Survei Lanskap Sepak Bola Wanita Global FIFA 2023 mencatat peningkatan 24% dalam partisipasi wanita di sepak bola terorganisir dibandingkan tahun sebelumnya, mencapai 16,6 juta pemain (FIFA Women's, 2023). Di Indonesia, perkembangan ini ditandai dengan peluncuran Liga 1 Putri oleh Federasi Sepak Bola Indonesia (PSSI) pada tahun 2019 dan pembentukan Asosiasi Sepak Bola Wanita Indonesia (ASBWI), yang mengatur perkembangan sepak bola wanita di berbagai tingkatan. Namun, persepsi sosial tentang sepak bola sebagai olahraga maskulin dan

lingkungan pendukung yang tidak setara terus menimbulkan tantangan bagi partisipasi atlet wanita (Prima, 2020; Hidayat dkk., 2022).

Tantangan-tantangan ini menjadi semakin relevan jika dikombinasikan dengan temuan (Nugroho dkk., 2021; Sabila et al., 2025) yang menunjukkan bahwa minat dan motivasi perempuan dalam memilih sepak bola sebagai olahraga sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, dukungan masyarakat, dan ketersediaan platform kompetitif yang sesuai. Kurangnya platform kompetitif yang berkelanjutan dapat melemahkan motivasi atlet perempuan untuk terus berlatih, karena kurangnya tujuan jangka pendek atau jangka panjang yang jelas untuk dicapai (Adolph, 2016). Oleh karena itu, keberadaan liga-liga remaja yang terstruktur, seperti Liga Sepak Bola Hydroplus memainkan peran strategis tidak hanya sebagai arena kompetitif tetapi juga sebagai alat untuk pengembangan psikologis atlet perempuan yang berkelanjutan.

Fenomena kesempatan bermain yang tidak merata penting untuk diteliti karena, menurut kerangka Teori Penentuan Diri, pemenuhan kebutuhan psikologis dasar, yaitu kebutuhan akan kompetensi, otonomi, dan keterhubungan, merupakan prasyarat untuk pertumbuhan motivasi intrinsik (Ryan & Deci, 2000). Namun kompetisi yang panjang juga membawa risiko tersendiri, yaitu kelelahan (burnout), yang dapat timbul akibat beban latihan dan pertandingan berulang dalam jangka waktu yang lama, terutama jika tidak diimbangi dengan program latihan yang beragam dan dukungan psikologis yang memadai (Karisma & Miftakhul, 2021)

Motivasi umumnya didefinisikan sebagai proses psikologis yang mengarahkan, mengaktifkan, dan mempertahankan perilaku menuju pencapaian tujuan tertentu. Dalam konteks olahraga, motivasi memengaruhi tiga aspek utama: arah perilaku (misalnya, memilih untuk berlatih atau tidak), intensitas upaya yang dikeluarkan, dan ketekunan dalam menghadapi kesulitan atau kegagalan (Komarudin, 2018). Ketiga aspek ini saling terkait; atlet yang sangat termotivasi cenderung memilih untuk berpartisipasi dalam sesi latihan, mengerahkan upaya maksimal selama latihan, dan bertahan meskipun lelah, gagal, atau tekanan kompetitif (Citra et al., 2015)

Salah satu kerangka teori yang paling banyak digunakan untuk memahami motivasi dalam olahraga adalah Teori Penentuan Diri (Self-Determination Theory/SDT) yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan (1985) dan dikembangkan lebih lanjut oleh Ryan dan Deci (2000). Teori ini membagi motivasi menjadi sebuah kontinum yang terdiri dari enam

bentuk regulasi, yaitu: (1) amotivasi, suatu kondisi tidak adanya niat atau dorongan untuk bertindak; (2) regulasi eksternal, perilaku yang dilakukan semata-mata untuk mendapatkan imbalan atau menghindari hukuman; (3) regulasi introjeksi, perilaku yang dilakukan untuk menghindari rasa bersalah atau untuk mempertahankan harga diri; (4) regulasi teridentifikasi, perilaku yang dilakukan karena individu telah mengenali dan menerima nilai penting dari aktivitas tersebut; (5) regulasi terintegrasi, perilaku yang telah terintegrasi dengan nilai-nilai dan identitas diri individu; dan (6) motivasi intrinsik, yaitu dorongan untuk melakukan suatu aktivitas semata-mata karena kepuasan dan kesenangan yang melekat pada aktivitas itu sendiri (Pelletier et al., 2013)

Instrumen Sport Motivation Scale II (SMS-II) yang dikembangkan oleh Pelletier dkk. (2013) merupakan adaptasi dari kerangka SDT dan telah banyak digunakan dalam penelitian olahraga di berbagai negara karena telah terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dalam mengukur keenam dimensi regulasi motivasi secara simultan. Dalam praktiknya, skor pada regulasi eksternal, introjeksi, dan identifikasi sering dikelompokkan sebagai representasi motivasi ekstrinsik secara umum, sedangkan skor pada motivasi intrinsik dan regulasi terintegrasi mewakili dorongan internal atau otonom (Haegele et al., 2020; Arifin & Wahyudi, 2021; Marpaung et al., 2026)

Beberapa faktor memengaruhi perkembangan motivasi intrinsik atlet, termasuk kepercayaan diri, tujuan pencapaian, pengalaman kompetitif, dan kemampuan individu untuk mengatasi stres selama pelatihan dan kompetisi (Arifin & Wahyudi, 2021). Lebih lanjut, dukungan sosial memainkan peran penting dalam meningkatkan motivasi pencapaian atlet dengan meningkatkan kepercayaan diri dan keyakinan mereka pada kemampuan mereka (Kurniawan & Setiyowati, 2025). Komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet memengaruhi motivasi pencapaian karena pelatih bertindak sebagai sumber motivasi, pemberi umpan balik, dan mentor selama proses pelatihan (I, Sholihah, 2021). Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji motivasi atlet dalam berbagai cabang olahraga. Pratama dan Wijaya (2022) mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi motivasi pelatihan atlet sepak bola muda, menyoroti pentingnya dukungan pelatih dan beragam program pelatihan. Setiawan dan Hamdani (2021) mengidentifikasi motivasi siswa perempuan untuk berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak bola, menemukan bahwa lingkungan sekolah dan dukungan teman sebaya merupakan motivator penting untuk partisipasi.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian survei deskriptif. Penelitian ini tidak memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel yang diteliti, tetapi hanya menggambarkan kondisi atau gejala motivasi atlet berdasarkan aspek motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

Subyek dalam penelitian ini adalah atlet sepak bola wanita yang berpartisipasi dalam kompetisi Hydroplus DKI Jakarta Soccer League yang diselenggarakan di Gsport Jagorawi Football Arena, Gunung Putri, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Jumlah subyek penelitian sebanyak 79 atlet yang terdiri atas 16 tim pada kategori usia 15 tahun dan 10 tim pada kategori usia 18 tahun.

Penelitian ini melibatkan tiga variabel utama, yaitu motivasi atlet (Y) sebagai variabel komposit yang merepresentasikan tingkat motivasi secara keseluruhan, motivasi intrinsik (Y1) yang merepresentasikan dorongan yang berasal dari dalam diri atlet, dan motivasi ekstrinsik (Y2) yang merepresentasikan dorongan yang berasal dari faktor-faktor eksternal. Ketiga variabel tersebut diukur menggunakan instrumen yang sama, yaitu Sport Motivation Scale-II (SMS-II), dengan pengelompokan butir pernyataan yang berbeda sesuai dengan dimensi masing-masing.

Penelitian ini dilaksanakan di Gsport Jagorawi Soccer Arena, Jalan Karanggan Raya, Gunung Putri, Kabupaten Bogor, Jawa Barat, pada Juni 2026. Tahapan penelitian meliputi observasi awal, penyebaran kuesioner, pengumpulan data, dan analisis hasil penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi langsung terhadap kehadiran, partisipasi, dan antusiasme atlet selama kompetisi; dokumentasi yang mencakup profil kompetisi dan aktivitas atlet; serta kuesioner tertutup dengan menggunakan skala Likert 1–4. Instrumen kuesioner diadaptasi dari Sport Motivation Scale-II (SMS-II) yang dikembangkan berdasarkan Self-Determination Theory (Pelletier et al., 2013).

Instrumen penelitian terdiri atas 18 butir pernyataan yang mencakup enam dimensi motivasi, yaitu motivasi intrinsik, regulasi terintegrasi, regulasi teridentifikasi, regulasi introjeksi, regulasi eksternal, dan amotivasi. Instrumen penelitian terlebih dahulu diuji coba kepada 30 responden yang memiliki karakteristik serupa dengan sampel penelitian (Sugiyono, 2020). Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan rumus Cronbach’s Alpha.

Tabel 1
Instrumen Dan operasional definisi

No	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Indikator / Sub- Variabel	Pengukuran Skala	Kategori / Pengukuran Hasil
1	Motivasi Atlet (Y)	Motivasi internal dan eksternal individu mengarahkan perilaku atlet wanita untuk berpartisipasi dalam kompetisi Liga Sepak Bola Hydroplus .	1. Intrinsik Motivasi : - Cinta akan sepak bola - Keinginan untuk meraih Kepuasan pribadi 2. Ekstrinsik Motivasi : - Mendukung dari pelatih Dan teman-teman - Dukungan keluarga - Fasilitas Dan pelatihan - Sosial pengakuan Dan hadiah	Skala Likert (1–4) (Sangat Tidak Setuju) – Sangat Setuju)	Kategori Tingkat Motivasi: 81–100% = Sangat Tinggi 61–80% = Tinggi 41–60% = Sedang 21–40% = Rendah 0–20% = Sangat Rendah
2	Motivasi Intrinsik (Y1)	Motivasi Motivasi yang muncul dari dalam diri atlet untuk bermain sepak bola adalah karena cinta, kepuasan, dan keinginan untuk meraih kesuksesan tanpa pengaruh eksternal .	- Minat dan kesenangan dalam sepak bola - Kebanggaan menjadi atlet wanita - Keinginan untuk meningkatkan diri	Skala Likert (1–4)	Diartikan sebagai: Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah, Sangat Rendah

No	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Indikator / Sub- Variabel	Pengukuran Skala	Kategori / Pengukuran Hasil
3	Motivasi Ekstrinsik (Y2)	Motivasi yang muncul dari faktor eksternal dalam diri atlet seperti dukungan sosial, fasilitas, pelatihan, dan apresiasi dari lingkungan sekitar.	- Dukungan dari keluarga dan pelatih - Ketersediaan fasilitas pelatihan - Bimbingan dari PSSI dan ASBWI - Pengakuan sosial dan penghargaan	Skala Likert (1–4)	Diartikan sebagai: Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah, Sangat Rendah

Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Setiap jawaban responden diberi skor berdasarkan pembobotan pada skala Likert. Skor dari setiap butir pernyataan kemudian dijumlahkan untuk memperoleh skor total pada masing-masing aspek motivasi. Skor tersebut selanjutnya dikonversi ke dalam bentuk persentase dan dikategorikan ke dalam lima tingkat, yaitu sangat tinggi (81–100%), tinggi (61–80%), sedang (41–60%), rendah (21–40%), dan sangat rendah (0–20%) (Akdon, 2008).

Analisis dilakukan secara terpisah terhadap tiga variabel penelitian, yaitu motivasi atlet (Y), motivasi intrinsik (Y1), dan motivasi ekstrinsik (Y2). Analisis tersebut dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai distribusi tingkat motivasi berdasarkan kategori pada masing-masing variabel penelitian.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil Penelitian

Tabel 2
Uji Validitas Variabel Motivasi Intrinsik

Item	R hitung	R tabel	Signifikansi	Keterangan
P2	0,738	0,374	0,001	Valid
P7	0,396	0,374	0,03	Valid
P13	0,490	0,374	0,006	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas pada Tabel 2, item P2, P7, dan P13 dinyatakan valid karena masing-masing memiliki nilai r terhitung lebih besar dari nilai r tabel (0,374) dan nilai signifikansi kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa ketiga item tersebut secara memadai mengukur motivasi intrinsik dan oleh karena itu cocok untuk digunakan dalam analisis lebih lanjut.

Tabel 3
Uji Validitas Variabel Motivasi Ekstrinsik

Item	R hitung	R tabel	Signifikansi	Keterangan
P1	0,801	0,374	0,001	Valid
P3	0,779	0,374	0,001	Valid
P4	0,822	0,374	0,001	Valid
P5	0,822	0,374	0,001	Valid
P6	0,833	0,374	0,001	Valid
P8	0,825	0,374	0,001	Valid
P9	0,653	0,374	0,001	Valid
P11	0,814	0,374	0,001	Valid
P14	0,793	0,374	0,001	Valid
P15	0,686	0,374	0,001	Valid
P16	0,872	0,374	0,001	Valid
P17	0,787	0,374	0,001	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas pada Tabel 4.2, semua item P1, P3, P4 , P5 , P6, P8, P9, P11, P14, P15, P16, dan P17 dinyatakan valid karena nilai r yang dihitung lebih besar dari nilai r tabel (0,374) dan nilai signifikansinya kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa semua item tersebut cukup mengukur variabel motivasi ekstrinsik dan layak digunakan dalam analisis lebih lanjut.

Tabel 4
Uji Validitas Variabel Motivasi Atlet

Item	R hitung	R tabel	Signifikansi	Keterangan
P2	0,614	0,374	0,001	Valid
P7	0,795	0,374	0,001	Valid
P13	0,854	0,374	0,001	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas pada Tabel 4.3, item P2, P7, dan P13 dinyatakan valid karena memiliki nilai r terhitung lebih besar dari nilai r tabel (0,374) dan nilai signifikansi kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa ketiga item tersebut mampu mengukur variabel motivasi atlet dengan baik dan oleh karena itu cocok untuk digunakan dalam analisis lebih lanjut.

Tabel 5
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	*Cronbach's Alpha*	Koefisien alpha	Keterangan
Motivasi Atlet	0,637	0,60	Reliabel
Motivasi Intristik	0,779	0,60	Reliabel
Motivasi Ekstristik	0,946	0,60	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, semua variabel dinyatakan reliabel karena memiliki nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari koefisien alpha 0,60. Variabel Motivasi Atlet memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,637, Motivasi Intrinsik sebesar 0,779, dan Motivasi Ekstrinsik sebesar 0,946. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat konsistensi yang baik dan dapat digunakan dalam analisis lebih lanjut.

Tabel 6
Skor untuk Variabel Y

Skor	F	Persentase (%)
Rendah	5	6,3
Sedang	18	22,8
Tinggi	20	25,3
Sangat Tinggi	36	45,6
Total	79	100

Berdasarkan analisis deskriptif variabel Motivasi Atlet (Y), mayoritas responden berada pada kategori sangat tinggi, dengan persentase 45,6% atau 36 responden. Kategori tinggi sebesar 25,3% (20 responden), kategori sedang sebesar 22,8% (18 responden), dan kategori rendah sebesar 6,3% (5 responden). Hal ini menunjukkan bahwa skor variabel motivasi atlet secara umum berada pada kategori sangat tinggi.

Tabel 7
Variabel skor S Y1

Skor	F	Persentase (%)
Sangat Rendah	35	44,3
Rendah	44	55,7
Total	79	100

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada variabel Motivasi Intrinsik (Y1), mayoritas responden berada pada kategori rendah dengan persentase 55,7% atau sebanyak 44 responden, sedangkan kategori sangat rendah adalah 44,3% atau sebanyak 35 responden. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat motivasi intrinsik responden secara umum berada pada kategori rendah.

Tabel 8
Variabel Skor Y2

Skor	F	Persentase (%)
Rendah	13	16,5
Sedang	43	54,4
Tinggi	19	24,1
Sangat Tinggi	4	5,1
Total	79	100

Berdasarkan analisis deskriptif variabel Motivasi Ekstrinsik (Y2), mayoritas responden berada dalam kategori sedang, dengan persentase 54,4% atau 43 responden. Selanjutnya, kategori tinggi adalah 24,1% (19 responden), kategori rendah adalah 16,5% (13 responden), dan kategori sangat tinggi adalah 5,1% (4 responden). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat motivasi ekstrinsik responden secara umum berada dalam kategori sedang.

2. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, secara keseluruhan diketahui bahwa sebanyak 45,6% atau 36 responden memiliki tingkat motivasi dalam kategori sangat tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki dorongan yang kuat untuk berpartisipasi dalam kompetisi, memberikan performa terbaik, serta mengembangkan keterampilan sepak bola mereka. Motivasi merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam mengarahkan perilaku individu untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks olahraga, motivasi dapat memengaruhi intensitas latihan, ketekunan, dan antusiasme atlet dalam mempertahankan performa selama kompetisi (Arifin & Wahyudi, 2021).

Temuan tersebut didukung oleh hasil observasi selama penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar atlet hadir tepat waktu, berpartisipasi secara antusias dalam pertandingan, dan berusaha menyelesaikan pertandingan dengan semangat yang tinggi. Konsistensi kehadiran dan antusiasme selama pertandingan menunjukkan adanya komitmen terhadap aktivitas olahraga yang dijalani. Temuan ini sejalan dengan pendapat Blegur dan Mae (2018) yang menyatakan bahwa motivasi merupakan salah satu faktor penting dalam menentukan komitmen atlet terhadap latihan dan kompetisi sehingga dapat mendukung pencapaian performa atletik yang optimal.

Namun, penelitian ini juga menunjukkan bahwa motivasi intrinsik atlet berada dalam kategori rendah, yaitu sebesar 55,7%, sedangkan 44,3% lainnya berada dalam

kategori sangat rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa aspek motivasi intrinsik atlet, seperti kesenangan dalam bermain sepak bola, kepuasan pribadi, minat terhadap olahraga, dan kebanggaan sebagai atlet, belum berkembang secara optimal. Motivasi intrinsik merupakan faktor yang dapat mendorong atlet untuk terus berlatih dan mencapai prestasi tanpa sepenuhnya bergantung pada penghargaan atau dorongan eksternal (Marpaung et al., 2026; Komarudin, 2018).

Hasil tersebut diperkuat oleh temuan observasi yang menunjukkan bahwa beberapa atlet mengalami kebosanan selama sesi latihan. Selain itu, beberapa atlet terlihat kurang responsif terhadap instruksi pelatih dan belum menunjukkan keterlibatan yang optimal dalam situasi pertandingan tertentu. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian atlet masih membutuhkan penguatan motivasi internal untuk mempertahankan antusiasme dan konsistensi dalam menjalani proses latihan. Menurut Arifin dan Wahyudi (2021), motivasi intrinsik atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor internal, seperti kepercayaan diri, tujuan berprestasi, pengalaman kompetitif, serta kemampuan individu dalam menghadapi tekanan selama latihan dan kompetisi.

Sementara itu, motivasi ekstrinsik atlet berada dalam kategori sedang, yaitu sebesar 54,4%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa faktor-faktor eksternal, seperti dukungan pelatih, kesempatan mengikuti kompetisi, fasilitas latihan, penghargaan, dan dukungan keluarga, memberikan dorongan kepada atlet, meskipun belum berlangsung secara optimal. Faktor eksternal memiliki peran penting dalam membangun semangat atlet melalui dukungan positif yang dapat mendorong mereka untuk terus berlatih dan berkompetisi (Suprayitno, 2024).

Hasil observasi menunjukkan bahwa komunikasi antarpemain masih kurang optimal dalam beberapa situasi pertandingan. Selain itu, dukungan dari keluarga dan lingkungan masyarakat belum diterima secara merata oleh seluruh atlet. Beberapa atlet memperoleh dukungan penuh dari orang tua, sedangkan atlet lainnya hanya memperoleh dukungan pada waktu-waktu tertentu. Kondisi tersebut dapat memengaruhi tingkat motivasi atlet selama latihan maupun pertandingan. Penelitian Kurniawan dan Setiyowati (2025) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang dapat meningkatkan motivasi berprestasi atlet melalui peningkatan kepercayaan diri dan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki.

Selain dukungan keluarga, komunikasi antara pelatih dan atlet juga merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi motivasi atlet. Hasil observasi menunjukkan bahwa beberapa atlet masih kurang responsif terhadap instruksi pelatih selama pertandingan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa komunikasi antara pelatih dan atlet perlu ditingkatkan agar proses latihan dan pertandingan dapat berlangsung secara lebih efektif. Sholihah dan Pudjijuniarto (2021) menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet dapat memengaruhi motivasi berprestasi atlet karena pelatih berperan sebagai sumber motivasi, pemberi umpan balik, serta pemberi arahan selama proses latihan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi atlet sepak bola wanita dalam kompetisi Hydroplus DKI Jakarta Soccer League 2025–2026 dipengaruhi oleh kombinasi faktor intrinsik dan ekstrinsik. Hasil observasi menunjukkan bahwa semangat kompetitif para atlet tergolong cukup baik, tetapi masih diperlukan upaya untuk meningkatkan motivasi intrinsik melalui berbagai program latihan yang menarik dan bervariasi, penetapan tujuan yang jelas, peningkatan kepercayaan diri, serta pengembangan psikologis secara berkelanjutan. Selain itu, dukungan dari pelatih, keluarga, klub, dan lingkungan sosial juga perlu diperkuat untuk meningkatkan motivasi ekstrinsik atlet. Dengan demikian, peningkatan motivasi atlet diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap kualitas latihan, performa pertandingan, serta pencapaian prestasi atlet sepak bola wanita pada masa mendatang (Komarudin, 2018; Arifin & Wahyudi, 2021; Kurniawan & Setiyowati, 2025).

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat motivasi atlet sepak bola wanita yang berpartisipasi dalam kompetisi Hydroplus DKI Jakarta Soccer League musim 2025–2026 secara keseluruhan berada dalam kategori sangat tinggi, yaitu sebesar 45,6%. Namun, motivasi intrinsik atlet berada dalam kategori rendah, yaitu sebesar 55,7%, sedangkan motivasi ekstrinsik berada dalam kategori sedang, yaitu sebesar 54,4%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa motivasi atlet untuk berpartisipasi dalam kompetisi cenderung lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal, seperti dukungan pelatih, dukungan keluarga, dan kesempatan untuk berkompetisi, dibandingkan dengan kepuasan pribadi dan kecintaan terhadap olahraga sepak bola.

Daftar Pustaka

Arifin, Z., & Wahyudi, H. (2021). Ragam Motivasi Atlet Dalam Berprestasi Olahraga Zainal Arifin Heri Wahyudi. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *9*(2), 77–86.

Citra, P., Dewi, P., & Sukadiyanto, S. (2015). *Jurnal Keolahragaan Jurnal Keolahragaan*. *3*(2), 228–240.

Haegele, J. A., Hodge, S. R., & Shapiro, D. R. (2020). Routledge Handbook Of Adapted Physical Education. *Routledge Handbook Of Adapted Physical Education*, *55*(1), 1–497. Https://Doi.Org/10.4324/9780429052675

Hidayat, M., Muh Saleh, A., Idzan, F., Fadli, M., Rango, A. Y., Amin, N. N., Valentyn Effendy, T., Taufiq Ismail Mus, M., Chaidir Jufri, M., & Author, C. (2022). *Sportive: Journal Of Physical Education, Sport And Recreation Peran Pelatih Dalam Membentuk Semangat Juang Atlet Muda Di Klub Sepak Bola*. *6*(September), 181–186.

I, Sholihah, Pudjijuniarto. (2021). Komunikasi Interpersonal Pelatih Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Imroatus Sholihah. *Kesehatan Dan Olahraga*, 95–104.

Karisma, A. W., & Miftakhul, J. (2021). Hubungan Antara Kejenuhan Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Psikologi*, *8*, 126–136.

Kurniawan, A., & Setiyowati, N. (2025). *Social Support In Moderating Athletes ' Self-Efficacy And Achievement Motivation : A Dukungan Sosial Dalam Memoderasi Self Efficacy Dan Motivasi Berprestasi Atlet : Systematic*. *24*(1), 81–92.

Marpaung, F. R., Purnami, S. W., Andari, S., Rohman, A., Notobroto, H. B., Prasetyo, R. V., Lumban Toruan, A. A., Santoso, D., & Aryati, A. (2026). Performance Of Glomerular Filtration Rate Equations Using Serum Creatinine In Children With Congenital Anomalies Of The Kidney And Urinary Tract. *Plos One*, *21*(1), E0340649. Https://Doi.Org/10.1371/Journal.Pone.0340649

Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press Dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, *6*(2), 40–49. Https://Doi.Org/10.26877/Jo.V6i2.7391

Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Validation Of The Revised Sport Motivation Scale (Sms-Ii). *Psychology Of Sport And Exercise*, *14*(3), 329–341. Https://Doi.Org/10.1016/J.Psychsport.2012.12.002

Prima, P. (2020). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga Pera Prima*, Dwi Cahyo Kartiko. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, *6*(1), 259–271.

Sabila, E., Maulidia, R., & Wulandari, R. (2025). Hubungan Verbal Abuse Orang Tua Dengan Perkembangan Kognitif Anak Usia Prasekolah Di Tk Muslimat Nu 10 Kota Malang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. *10*(4), 18–24.

Suprayitno. (2024). *Analisis Keterampilan Metakognitif Peserta Didik Kelas V Sd Dalam Pembelajaran Ipa: Studi Di Tiga Sekolah Dasar Kota Surabaya*. *2*, 306–312.

Sutoro, S., Guntoro, T. S., Fariz, M., & Putra, P. (2020). *Mental Atlet Papua : Bagaimana Karakteristik Psikologis Atlet Atletik ? Mental Athletes Of Papua : How Are The Psychological Characteristics Of The Athletic Athlete ? 8*(1), 63–76.