

Pengaruh Motivasi dan Pelatihan terhadap Prestasi Olahraga Atlet Taekwondo di Samarinda

Yuphie Kharisma^{1*}, Muh. Alvianto Putra Arizandi Sadarrudin², Mita Sonaria³

Email Korespondensi : yuphiekharisma@gmail.com

Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda, Indonesia^{1*,3}

Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Samarinda (STIESAM), Indonesia²

Abstract

This study aims to determine the extent of the influence of Motivation (X_1) and Training (X_2), both simultaneously and partially, on Sports Performance (Y) among Taekwondo Athletes in Samarinda. The research design is quantitative correlational with a cross-sectional approach. Primary data were collected through a Likert scale-based questionnaire distributed to Taekwondo athletes in Samarinda, East Kalimantan. The study population consisted of 100 Taekwondo athletes under the Indonesian Taekwondo Federation (PBTI) Samarinda, while the sample of 50 athletes was obtained using the Slovin formula. The research was conducted at the PBTI Samarinda office. Data collection techniques included explaining the research objectives, administering, and collecting the questionnaires. The data were processed using SPSS, with descriptive analysis to describe the characteristics of respondents and inferential analysis through multiple linear regression to test the hypotheses. The simultaneous test results show that Training and Motivation together have a significant effect on Performance, with the coefficient of determination indicating that variations in Performance can be explained by these two variables. Partially, Training and Motivation also demonstrate a positive and significant effect. These findings indicate that enhancing Training and Motivation makes a tangible contribution to improving Performance with a positive and significant impact. Future research may consider additional or alternative variables beyond this study, such as compensation, work facilities, leadership, or organizational culture, to explain the remaining variation in performance.

Keywords: *Training; Motivation; Achievement; Taekwondo Athletes; Samarinda City*

 This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Pendahuluan

Olahraga merupakan aktivitas jasmani yang memiliki berbagai manfaat nyata bagi kesehatan manusia. Sejumlah penelitian medis menunjukkan bahwa semakin rutin seseorang berolahraga dan menerapkan pola hidup sehat, semakin besar kemungkinan untuk memperpanjang usia. Olahraga sering disebut sebagai "obat ajaib" yang dapat diperoleh dengan mudah tanpa biaya besar, namun masih kerap terabaikan sehingga menimbulkan beragam keluhan kesehatan. Meski demikian, tidak ada kata terlambat untuk memulai. Yang terpenting, olahraga dilakukan sesuai dengan kondisi tubuh—tidak berlebihan dan tidak pula kurang. Olahraga yang dilakukan secara rutin dan terukur terbukti mampu membantu mencegah penyakit jantung dan stroke dengan memperkuat otot jantung, menurunkan tekanan darah, meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL), menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL), serta memperbaiki sirkulasi darah. Lebih dari itu, olahraga juga berperan dalam membentuk manusia yang sehat jasmani, cakap, terampil, serta memiliki keseimbangan mental yang baik.

Dalam konteks pembangunan nasional, olahraga bukan hanya sarana untuk mencapai kebugaran atau prestasi individu, melainkan juga bagian dari upaya peningkatan mutu sumber daya manusia. Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menegaskan bahwa olahraga prestasi harus dikembangkan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi yang didukung oleh ilmu keolahragaan (UURI No. 3 Tahun 2005). Hal ini sejalan dengan berkembangnya berbagai disiplin ilmu pendukung olahraga, seperti kedokteran olahraga, fisiologi, psikologi olahraga, biomekanika, hingga sosiologi. Prestasi olahraga tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik dan taktik, melainkan juga kemantapan mental dalam latihan maupun pertandingan. Bagi generasi muda, olahraga memberikan kesempatan luas untuk mengembangkan kemampuan, memperoleh pengakuan, membangun jejaring sosial, serta memperoleh pengalaman berharga dari kompetisi. Oleh karena itu, pembinaan olahraga menjadi faktor penting yang perlu mendapat perhatian serius.

Taekwondo Indonesia (TI) sebagai induk organisasi Taekwondo di Indonesia berperan penting dalam meningkatkan prestasi melalui kompetisi, pemanduan bakat, dan pembinaan atlet, baik melalui klub-klub olahraga maupun kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Sistem ini menuntut keterlibatan aktif masyarakat agar potensi minat dan bakat dapat tersalurkan sejak usia dini. Kota Samarinda, misalnya, menjadi salah satu daerah yang memiliki partisipasi aktif dalam pembinaan Taekwondo. Taekwondo sendiri adalah seni bela diri modern yang berakar dari tradisi Korea, dengan teknik utama menggunakan tangan dan kaki kosong. Di Indonesia, cabang olahraga ini telah resmi menjadi bagian dari Pekan Olahraga Nasional (PON). Namun, meski Taekwondo semakin populer, seni bela diri lokal seperti silat perlu terus didorong agar dapat memperoleh pengakuan lebih luas. Prestasi dalam Taekwondo tidak terlepas dari sejumlah faktor seperti motivasi atlet, kualitas pelatihan, profesionalisme pelatih, serta dukungan sarana prasarana. Motivasi menjadi faktor psikologis yang sangat menentukan keberhasilan atlet, sebab motivasi yang tinggi mendorong atlet untuk berlatih tekun, gigih, dan disiplin. Di sisi lain, kualitas pelatihan yang mencakup program sistematis, metode fungsional, serta pendekatan personal dari pelatih profesional akan memperkuat peluang pencapaian prestasi (Yuniasih, 2015; Sutrisno, 2019).

Sayangnya, penelitian yang menganalisis secara simultan hubungan motivasi dan kualitas pelatihan terhadap prestasi atlet Taekwondo masih terbatas. Sebagian besar studi terdahulu hanya menekankan aspek fisik atau mengkaji motivasi secara cross-sectional tanpa mengukur outcome prestasi secara objektif. Oleh karena itu, penelitian ini menghadirkan kebaruan dengan menguji peran motivasi dan kualitas pelatihan secara bersamaan terhadap prestasi atlet Taekwondo di Kota Samarinda. Secara praktis, hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pemangku kepentingan olahraga. Pertama, bagi KONI dan Dinas Pemuda dan Olahraga, temuan ini dapat menjadi dasar kebijakan dalam menyusun program pembinaan atlet berbasis ilmu pengetahuan, dengan penekanan pada peningkatan kualitas pelatihan dan motivasi atlet. Kedua, bagi klub Taekwondo, penelitian ini memberikan gambaran bahwa pembinaan tidak cukup hanya berfokus pada teknik, tetapi juga harus mencakup aspek psikologis dan profesionalisme pelatih. Ketiga, bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat memperkuat argumen pentingnya kegiatan ekstrakurikuler olahraga sebagai wadah pembinaan generasi muda yang sehat, berprestasi, dan berkarakter.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi teoritis melalui pengisian kesenjangan literatur, tetapi juga memberikan kontribusi praktis dalam mendukung pembangunan olahraga nasional, khususnya dalam pembinaan atlet Taekwondo di Indonesia.

Landasan Teoritis

Pelatihan merupakan proses pembelajaran yang melibatkan perolehan keterampilan, konsep, peraturan, atau sikap untuk meningkatkan kinerja individu. Peningkatan kinerja menandakan adanya peningkatan prestasi. Prestasi sendiri merupakan hasil belajar yang menekankan pada kecakapan potensial seseorang, yang dapat diamati melalui perilaku, baik berupa pengetahuan, keterampilan berpikir, maupun keterampilan motorik.

Mangkunegara (2013) menegaskan bahwa prestasi kerja mengacu pada kualitas dan kuantitas pekerjaan yang dilakukan seseorang sesuai dengan tanggung jawab yang diberikan kepadanya. Baharuddin et al. (2020) menyatakan bahwa prestasi kerja dan kinerja memiliki makna yang serupa, dengan istilah "prestasi" berasal dari bahasa Belanda *pretatic* yang berarti "apa yang telah diciptakan." Saputra et al. (2022) menambahkan bahwa prestasi kerja adalah hasil kerja yang dicapai seseorang dalam menyelesaikan tugas.

Sembiring (2021) menyebutkan lima indikator untuk mengukur prestasi kerja individu, yaitu: (1) kualitas kerja, (2) kuantitas kerja, (3) disiplin kerja, (4) inisiatif, dan (5) kerja sama. Sutrisno (2019) menjelaskan bahwa pelatihan adalah proses persiapan individu untuk memikul tanggung jawab baru atau lebih tinggi, yang biasanya berkaitan dengan peningkatan kemampuan intelektual guna melaksanakan pekerjaan lebih baik. Affandi (2021) menekankan bahwa motivasi merupakan kondisi yang menggerakkan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan, baik secara individu maupun kelompok. Dalam konteks olahraga, motivasi inilah yang mendorong atlet untuk berusaha mencapai prestasi.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatori (explanatory correlational) bersifat cross-sectional, yaitu menguji hubungan dan pengaruh variabel motivasi (X1) dan pelatihan (X2) terhadap prestasi (Y) pada satu periode pengambilan data (tahun 2021). Desain ini sesuai untuk menjawab pertanyaan penelitian karena bertujuan menguji pengaruh simultan dan parsial antar variabel menggunakan data numerik yang dikumpulkan dari populasi sasaran. Prosedur penelitian disusun secara berurutan sehingga dapat direplikasi.

Populasi penelitian dalam penelitian merupakan seluruh atlet Taekwondo terdaftar pada Pengurus Cabang Taekwondo (PBTI) Kota Samarinda tahun 2021 (N = 100). Pengambilan sampel dilakukan dengan pendekatan probabilitas menggunakan rumus Slovin untuk memperoleh ukuran sampel yang representatif pada tingkat toleransi kesalahan 10% ($e = 0,10$), sehingga diperoleh $n = 100 / (1 + 100 \times 0,10^2) = 50$ responden. Sampel ditarik dengan metode simple random sampling dari daftar populasi (nomor urut/roster atlet) untuk menghindari bias pemilihan. Kriteria inklusi: atlet aktif terdaftar pada 2021 dan pernah mengikuti kompetisi; kriteria eksklusi: atlet yang tidak bersedia mengisi instrumen atau tidak lengkap datanya.

Pengembangan Instrumen dan Pengumpulan Data yaitu pada Instrumen utama adalah kuesioner tertutup berbasis Skala Likert (1–5) untuk mengukur dimensi motivasi dan aspek kualitas pelatihan sesuai indikator operasional yang telah dirumuskan pada metode penelitian. Untuk variabel prestasi, digunakan ukuran objektif berupa catatan hasil kompetisi (skor/peringkat/medali tahun 2021), sarana prasarana, tenaga pengajar, dan demonstrasi pertandingan yang dikonversi menjadi skala numerik dan penilaian teknis oleh pelatih (rubrik penilaian teknik/kompetensi) sebagai pelengkap. Prosedur pengembangan instrumen meliputi: (1) penentuan indikator berdasarkan tinjauan literatur dan tujuan penelitian; (2) penyusunan butir awal kuesioner; (3) content validity melalui tinjauan pakar (expert review) — mis. pelatih senior atau dosen kependidikan jasmani; (4) pilot test pada 10–15 atlet diluar sampel untuk menguji kejelasan butir dan kisaran jawaban; (5) analisis item (korelasi item-total) untuk memperbaiki atau menghapus butir bermasalah sebelum pengumpulan data utama. Semua langkah ini dijelaskan sehingga jika metode ini dipakai kembali akan mudah diikuti.

Prosedur pengumpulan data dalam hal ini peneliti memberi penjelasan tujuan penelitian dan memastikan persetujuan mengedarkan kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria, meminta responden mempelajari cara pengisian, mengumpulkan kuesioner lengkap, serta mencatat dokumen pendukung prestasi. Data dikumpulkan secara tatap muka di lokasi PBTI Samarinda selama periode yang telah ditetapkan tahun 2021. Penggunaan dokumentasi hasil kompetisi menjamin jenis data prestasi yang dicatat bersifat objektif.

Validitas konstruk/instrumen diuji dengan korelasi item-total; butir dianggap valid jika koefisien korelasi $\geq 0,30$. Reliabilitas instrumen diuji dengan Cronbach's alpha; alfa $\geq 0,60$ dianggap dapat diterima. Pada tahap pilot test juga dilakukan revisi butir untuk meningkatkan validitas isi dan keterbacaan. Aspek etika meliputi: penjelasan tujuan, jaminan kerahasiaan data, dan persetujuan sukarela dari responden sebelum pengisian instrumen. Data diolah menggunakan perangkat lunak SPSS. Analisis meliputi: (1) analisis deskriptif (mean, standar deviasi, distribusi frekuensi) untuk menggambarkan karakteristik sampel dan skor variabel; (2) analisis inferensial dengan Regresi Linier Berganda guna menguji pengaruh simultan dan parsial: model $Y = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \epsilon$. Uji hipotesis dilakukan pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Statistik yang dilaporkan meliputi koefisien regresi (β), nilai t (uji parsial), nilai F (uji simultan), dan koefisien determinasi (R^2). Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$Y = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \epsilon$$

Dimana :

- Y = Prestasi
- β_0 = Konstanta
- β_1, β_2 = Koefisien Regresi
- X1 = Motivasi
- X2 = Pelatihan
- ϵ = Error Term

Sebelum melakukan interpretasi terhadap hasil analisis regresi, terlebih dahulu dilakukan pengujian asumsi klasik untuk memastikan validitas model. Tahapan pengujian meliputi: Uji Multikolinearitas, diuji menggunakan nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor (VIF)*. Kriteria yang digunakan adalah $VIF < 10$ dan *Tolerance* $> 0,10$. Jika kriteria ini terpenuhi, maka model regresi tidak mengalami masalah multikolinearitas. Uji Normalitas

Residual, Normalitas residual dievaluasi melalui grafik *Normal P-P Plot of Standardized Residuals* dan uji Kolmogorov-Smirnov. Distribusi residual dianggap normal apabila titik-titik pada P-P Plot mengikuti garis diagonal, serta hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi > 0,05. Uji Heteroskedastisitas, diperiksa melalui grafik *scatter plot* antara residual dengan nilai prediksi. Apabila sebaran titik terlihat acak di sekitar garis nol tanpa pola tertentu, maka dapat disimpulkan bahwa model tidak mengalami masalah heteroskedastisitas.

Objek penelitian ini adalah atlet cabang olahraga Taekwondo yang terdaftar di Kota Samarinda. Melalui partisipasi atlet dari lingkungan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prestasi atlet. Definisi operasional variabel penelitian dirumuskan sebagai berikut:

Tabel 1 Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi	Kode	Indikator	Referensi
Prestasi	Prestasi kerja adalah hasil kerja yang dicapai oleh seseorang dalam menyelesaikan tugas yang telah diberikan.	X1.1	1) Mengadakan demonstran pertandingan atlet-atlet berprestasi	(Saputra et al., 2022)
		X1.2	2) Merangsang minat	
		X1.3	3) Mengadakan pertandingan antar atlet	
		X1.4	4) Menyiapkan tenaga pengajar	
		X1.5	5) Menyediakan sarana prasarana agar dapat menunjang prestasi.	
Motivasi	Motivasi merupakan kondisi yang menggerakkan pegawai agar mampu mencapai tujuan yang diinginkan oleh individu maupun kelompok.	X2.1	1) Untuk keperluan praktis sesuai pekerjaannya (bela diri, menembak dan dan lain-lainnya)	Kristianti, Affandi, (2021)
		X2.2	2) Untuk memelihara kesehatan badan	
		X2.3	3) Untuk kepentingan kelompok	
		X2.4	4) Untuk melepaskan ketegangan psikis	
		X2.5	5) Untuk dapat bersenang senang dan mendapat kegembiraan	
Pelatihan	Pelatihan atau training adalah proses persiapan setiap individu untuk memikul tanggung jawab yang berbeda atau lebih tinggi di dalam organisasi, biasanya berkaitan dengan peningkatan kemampuan intelektual untuk melaksanakan pekerjaan yang lebih baik yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas profesionalisme dan keterampilan memutuskan terhadap persoalan-persoalan yang menyangkut kegiatan mencapai tujuan.	Y.1	1) Memberikan keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan Sumber Daya Manusia suatu Organisasi	Sutrisno (2019)
		Y.2	2) Meningkatkan moral atlit, dengan keterampilan dan keahlian yang sesuai dengan pekerjaannya mereka para Sumber Daya Manusia Atlit suatu organisasi akan antusias untuk menyelesaikan pekerjaannya dengan baik	
		Y.3		
		Y.4	3) Memperbaiki kinerja, Sumber Daya Manusia yang bekerja secara tidak memuaskan karena kekurangan keterampilan dapat diminimalkan melalui program pelatihan dan pengembangan	
		Y.5		

- 4) Membantu Sumber Daya Manusia para pegawai atau atlit dalam menghadapi perubahan perubahan, baik perubahan struktur organisasi, teknologi, produk dan sebagainya. Melalui pelatihan diharapkan Sumber Daya Manusia Pegawai diharapkan dapat mengetahui perubahan organisasi, teknologi baru dan produk baru
- 5) Peningkatan karier Sumber Daya Maudia. Dengan pelatihan kesempatan untuk meningkatkan karier menjadi besar karena keahlian, keterampilan dan prestasi lebih baik.

Sumber: Diolah oleh peneliti

Sumber data untuk penelitian ini terutama berasal dari data primer yang dikumpulkan langsung dari partisipan melalui pengisian kuisisioner berdasarkan tempat yang sudah ditentukan yaitu Dinas Perhubungan. Menurut Whiston (Sürücü & Maslakçi, 2020) mendefinisikan validitas sebagai memperoleh data yang sesuai untuk tujuan penggunaan alat ukur. Reliabilitas adalah kemampuan untuk mengukur instrumen untuk memberikan hasil yang serupa ketika diterapkan pada waktu yang berbeda (Sürücü & Maslakçi, 2020). Uji validitas dan reliabilitas dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian dalam hal ini kuisisioner benar-benar mampu mengukur apa yang seharusnya diukur dan memberikan hasil yang konsisten.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Setelah melakukan kuisisioner kemudian instrumen diuji dengan uji Validitas dan Reabilitas. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui apakah suatu item instrumen alat ukur telah menjalankan fungsi ukurnya. Sebagai berikut:

Tabel 2 Hasil Uji Validitas Motivasi (X1)

Pertanyaan	Nilai r hitung Pearson Correlation	Nilai r tabel 10% (0,10)	Signifikansi	Keterangan
1	0,726	0,230	0,000	Valid
2	0,535	0,230	0,000	Valid
2	0,694	0,230	0,000	Valid
4	0,665	0,230	0,000	Valid
5	0,591	0,230	0,000	Valid

Sumber : Data diolah Peneliti

Tabel 3 Hasil Uji Validitas Variabel Pelatihan (X2)

Pertanyaan	Nilai r hitung Pearson Correlation	Nilai r tabel 10% (0,10)	Signifikansi	Keterangan
1	0,689	0,230	0,000	Valid
2	0,700	0,230	0,000	Valid
2	0,758	0,230	0,000	Valid
4	0,556	0,230	0,000	Valid
5	0,723	0,230	0,000	Valid

Tabel 4 Hasil Uji Validitas Variabel Prestasi (Y)

Pertanyaan	Nilai r hitung Pearson Correlation	Nilai r tabel 10% (0,10)	Signifikansi	Keterangan
1	0,642	0,230	0,000	Valid
2	0,749	0,230	0,000	Valid
3	0,765	0,230	0,000	Valid
4	0,533	0,230	0,000	Valid
5	0,628	0,230	0,000	Valid

Sumber : Data diolah Peneliti

Berdasarkan hal tersebut dari tabel 2, 3, 4 dapat dinyatakan valid berdasarkan (Sugiyono, 2022) mengemukakan bahwa keputusan pengujian validitas item instrumen, sebagai berikut:

- Item pertanyaan yang diteliti dikatakan valid jika $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$
- Item pertanyaan yang diteliti dikatakan tidak valid jika $r \text{ hitung} \leq r \text{ tabel}$

Tabel 5 Hasil Uji Reliabilitas Cronbach's Alpha

Variabel	Nilai r hitung Cronbach's Alpha	Nilai r tabel 10% (0,10)	Keterangan
X1	0,639	0,230	Reliabel
X2	0,704	0,230	Reliabel
Y	0,679	0,230	Reliabel

Sumber : Data diolah Peneliti

Berdasarkan tabel 5 maka variabel X 1, X2 dan X3 dianggap reliabel karena memiliki nilai r diatas 0,6 atau nilai r hitung lebih besar daripada r tabel.

Tabel 6 Hasil Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.953 ^a	.907	.903	.37816

a. Predictors: (Constant), Pelatihan, Motivasi

b. Dependent Variable: Prestasi

Sumber : Data diolah Peneliti

Hasil yang diperoleh dari koefisien korelasi (r) sebesar 0,953 artinya terdapat hubungan yang sangat kuat sebesar 0,953 antara Kualitas Pelayanan terhadap Kepuasan. Untuk mengetahui besarnya koefisien determinasi (R square) maka dari perhitungan data (terlampir) diperoleh nilai $R^2 = 0,907$ yang berarti variabel Keandalan, Daya Tanggap, Jaminan, Empati dan Bukti Fisik menjelaskan Kepuasan sebesar 90,7% sedangkan sisanya sebesar 0,093 atau 9,3% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

Tabel 7 Hasil Uji Simultan (ANOVA)

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	65.759	2	32.879	229.913	.000 ^a
	Residual	6.721	47	.143		
	Total	72.480	49			

Sumber : Data diolah Peneliti

Dari hasil terlampir diperoleh nilai F hitung = 229,913 sedangkan dari tabel F diperoleh nilai F tabel = 3,20. Dari hasil perhitungan tersebut dapat diketahui bahwa F hitung > F tabel, hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel Pelatihan dan Motivasi terhadap Prestasi.

Sedangkan nilai signifikansi uji secara simultan sebesar 0,000 p yang artinya nilai 0,000 $p < 0,05$ hal tersebut menunjukkan bahwa secara simultan variabel Pelatihan dan Motivasi terhadap Prestasi.

Tabel 8 Hasil Uji t (Uji Parsial)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	.015	.957		.988	
	Motivasi	.764	.065	.743	11.714	.000
	Pelatihan	.237	.056	.268	4.225	.000

Sumber : Data diolah, 2021

Setelah itu dilakukan uji t dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ sebagaimana tercantum pada Tabel 8. Kriteria pengujian adalah: jika nilai t hitung lebih kecil dari t tabel pada taraf signifikansi 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti tidak terdapat hubungan antara variabel yang diuji. Sebaliknya, jika nilai t hitung lebih besar dari t tabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan adanya hubungan antara variabel yang diuji.

Berdasarkan hasil perhitungan pada Tabel 8, diperoleh nilai uji t untuk variabel motivasi sebesar 11,714, sedangkan nilai t tabel adalah 1,677. Karena t hitung $>$ t tabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan prestasi atlet. Selanjutnya, nilai uji t untuk variabel pelatihan adalah 4,225, sedangkan nilai t tabel sebesar 1,677. Dengan demikian, karena t hitung $>$ t tabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara pelatihan dengan prestasi atlet.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis regresi, variabel independen yang terdiri dari motivasi dan pelatihan secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap prestasi atlet. Hal ini ditunjukkan oleh nilai F hitung sebesar 229,913 yang lebih besar daripada F tabel sebesar 3,20. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan antara motivasi dan pelatihan terhadap prestasi. Nilai signifikansi uji simultan sebesar $0,000 < 0,05$ memperkuat kesimpulan bahwa kedua variabel secara bersama-sama memengaruhi prestasi atlet. Hasil ini sejalan dengan penelitian Yuniasih (2015) yang menunjukkan bahwa motivasi dan pelatihan secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prestasi kerja.

Secara parsial, hasil analisis menunjukkan bahwa motivasi berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi. Nilai t hitung motivasi sebesar 11,714 lebih besar daripada t tabel sebesar 1,677 dengan signifikansi 0,000. Koefisien regresi motivasi sebesar 0,764 menandakan bahwa setiap peningkatan satu poin motivasi akan meningkatkan prestasi sebesar 0,764 poin. Hal ini membuktikan bahwa motivasi merupakan faktor dominan yang memengaruhi prestasi atlet. Koefisien yang positif menunjukkan hubungan searah, yaitu semakin tinggi motivasi atlet, semakin tinggi pula prestasi yang dicapai. Temuan ini konsisten dengan penelitian Firdaus Umar et al. (2023) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara motivasi belajar dan prestasi akademik siswa. Secara teoretis, Straub (1978) menegaskan bahwa prestasi merupakan hasil dari keterampilan ditambah motivasi. Atlet dengan keterampilan tinggi tetapi minim motivasi akan cenderung gagal, sedangkan atlet dengan motivasi kuat akan mampu memaksimalkan keterampilan yang dimiliki.

Selanjutnya, pelatihan juga terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi. Nilai t hitung pelatihan sebesar 4,225 lebih besar daripada t tabel sebesar 1,677 dengan signifikansi 0,000. Koefisien regresi pelatihan sebesar 0,237 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu poin kualitas pelatihan akan meningkatkan prestasi sebesar 0,237 poin. Koefisien positif menandakan hubungan searah, di mana semakin baik pelatihan yang diberikan, semakin tinggi pula prestasi atlet. Hasil ini sesuai dengan penelitian Wastuty et al. (2023) yang menemukan bahwa pelatihan berpengaruh signifikan terhadap prestasi kerja karyawan Housekeeping di The Ritz Carlton Bali.

Jika dibandingkan antara kedua variabel, motivasi terbukti lebih dominan daripada pelatihan dalam memengaruhi prestasi. Hal ini tercermin dari nilai koefisien regresi motivasi (0,764) yang jauh lebih besar dibandingkan pelatihan (0,237). Temuan ini dapat dijelaskan bahwa motivasi merupakan faktor intrinsik yang secara langsung mendorong perilaku atlet untuk berlatih, berkompetisi, dan mengatasi tantangan. Sementara itu, pelatihan lebih bersifat faktor ekstrinsik yang efektivitasnya sangat bergantung pada kesiapan dan kemauan atlet untuk menyerapnya. Dengan kata lain, meskipun pelatihan diberikan secara intensif dan berkualitas, hasilnya tidak akan optimal tanpa motivasi yang tinggi dari atlet itu sendiri.

Jika dibandingkan dengan konteks cabang olahraga lain atau wilayah berbeda, pengaruh motivasi dan pelatihan dapat bervariasi. Misalnya, pada cabang olahraga beregu seperti sepak bola atau bola voli, kualitas pelatihan cenderung lebih dominan karena keberhasilan tim sangat ditentukan oleh koordinasi, strategi, dan intensitas latihan bersama. Sebaliknya, pada cabang olahraga individu seperti Taekwondo, bulu tangkis, atau atletik, motivasi pribadi lebih menentukan karena atlet harus mengandalkan kekuatan internal untuk menghadapi lawan secara langsung. Selain itu, dalam konteks wilayah yang lebih maju dengan fasilitas lengkap, pelatihan mungkin lebih menonjol pengaruhnya karena didukung oleh sarana prasarana modern dan metode ilmiah. Namun, di daerah dengan keterbatasan fasilitas, motivasi pribadi atlet sering menjadi penentu utama dalam pencapaian prestasi. Oleh karena itu, hasil penelitian ini relevan untuk konteks Kota Samarinda, namun dapat berbeda jika diaplikasikan pada cabang olahraga lain atau daerah dengan kondisi pembinaan yang berbeda.

Simpulan dan Saran

Penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi dan pelatihan merupakan faktor penting yang membentuk prestasi atlet, khususnya dalam konteks olahraga bela diri Taekwondo di Kota Samarinda. Motivasi terbukti lebih dominan, namun pelatihan juga berperan signifikan dalam mendorong pencapaian atlet. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya literatur keolahragaan dengan menegaskan bahwa prestasi atlet tidak hanya ditentukan oleh keterampilan teknis, tetapi juga oleh faktor psikologis yang bersifat intrinsik. Temuan ini memperkuat teori motivasi dalam konteks olahraga, sekaligus memperluas kajian mengenai efektivitas pelatihan sebagai variabel pendukung. Dari sisi praktis, hasil penelitian ini memberikan arahan bagi pelatih, klub, dan pengurus cabang olahraga untuk merancang program pembinaan yang tidak hanya menekankan pada aspek teknik dan fisik, tetapi juga memperkuat aspek mental, disiplin, serta motivasi atlet. Klub olahraga dapat mengintegrasikan strategi peningkatan motivasi, seperti pemberian penghargaan, penguatan ikatan tim, dan pendampingan psikologis, sehingga kualitas pelatihan yang diberikan dapat lebih optimal.

Kebaruan penelitian ini terletak pada analisis simultan motivasi dan pelatihan dalam konteks lokal Samarinda. Hal ini memberikan gambaran empiris mengenai faktor-faktor yang relevan dalam membentuk prestasi atlet di tingkat daerah, yang bisa menjadi pijakan dalam perumusan kebijakan pembinaan olahraga berbasis bukti. Penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain cakupan populasi yang terbatas pada satu kota dan variabel yang hanya mencakup motivasi serta pelatihan. Faktor lain seperti kondisi fisik, dukungan keluarga, kualitas sarana prasarana, maupun aspek gizi belum terakomodasi.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan: Menggunakan pendekatan longitudinal agar dapat menangkap dinamika motivasi atlet sepanjang periode pembinaan dan kompetisi. Menambahkan variabel mediasi seperti kepuasan latihan atau komitmen atlet, untuk memahami mekanisme yang menjembatani hubungan antara pelatihan dan prestasi. Memperluas cakupan populasi ke level provinsi atau nasional, sehingga hasil penelitian lebih representatif untuk kebijakan pembinaan olahraga secara lebih luas. Mengkaji perbedaan antar cabang olahraga (misalnya olahraga individu vs. beregu) guna memahami variasi peran motivasi dan pelatihan dalam konteks yang berbeda.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada teman-teman yang sudah membantu andil dalam penelitian ini seperti Bapak Yundi Permadi Hakim yang telah berpartisipasi dalam proses penelitian ini. Wawasan dan kontribusi yang diberikan telah membantu penulis dalam mendalami berbagai aspek penelitian serta menyelesaikan artikel ini dengan baik. Adapun dukungan baik bersifat fisik dan non fisik serta masukan yang konstruktif, saran yang mendalam dalam menyempurnakan artikel ini sangat membantu penelitian ini. Bantuan dan dedikasi yang diberikan oleh teman-teman yang sudah berkontribusi sangat berarti bagi penulis dalam menyelesaikan penelitian ini serta menjadi motivasi untuk terus melakukan penelitian dan berkarya dimasa mendatang.

Daftar Pustaka

- Afandi, P. (2021). *Manajemen sumber daya manusia (Teori, konsep dan indikator)* (Cetakan ke-2). Zanafa Publishing.
- Anwar Prabu Mangkunegara, A. A. (2013). *Manajemen sumber daya manusia perusahaan*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Baharuddin, A., Alhabsji, T., & Utami, H. N. (2020). Pengaruh pelatihan, kompensasi dan disiplin kerja terhadap prestasi kerja karyawan (Studi pada kantor PT PLN (Persero) Area Pelayanan dan Jaringan Malang). *Profit: Jurnal Administrasi Bisnis*, 6(2). Universitas Brawijaya. <https://repository.ub.ac.id/id/eprint/159473/>
- Edy Sutrisno. (2019). *Manajemen sumber daya manusia* (Cetakan ke-3). Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Firdaus Umar, A. F., Yusuf, A., Amini, A. R., & Alhadi, A. (2023). Pengaruh motivasi belajar terhadap peningkatan prestasi akademik siswa. *Wacana: Jurnal Bahasa, Seni, dan Pengajaran*, 7(2), 121–133. <https://doi.org/10.29407/jbsp.v7i2.20670>
- Saputra, R., Lilianti, E., & Heryati, H. (2022). Pengaruh pelatihan kerja, prestasi, dan motivasi kerja terhadap kinerja pegawai pada PT Kereta Api (Persero) Divre III Plaju Palembang. *Jurnal Manajemen dan Investasi (MANIVESTASI)*, 4(1), 62–78. <https://doi.org/10.31851/jmanivestasi.v4i1.10278>
- Sari, R. W., & Wendra, W. (2020). Pengaruh pelatihan, motivasi, dan lingkungan kerja

terhadap prestasi kerja pegawai Dinas Kearsipan dan Perpustakaan Kabupaten Pasaman. *Jurnal Menara Ekonomi: Penelitian dan Kajian Ilmiah Bidang Ekonomi*, 6(2), 61–69. <https://doi.org/10.31869/me.v6i2.1845>

Sembiring, M. S. (2021). *Pengaruh disiplin dan motivasi terhadap prestasi kerja pegawai Dinas Kebersihan dan Pertamanan Kota Medan* (Disertasi doktoral, Universitas Medan Area). Universitas Medan Area. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/16413>

Sürücü, L., & Maslakçı, A. (2020). Validity and reliability in quantitative research. *Business & Management Studies: An International Journal*, 8(3), 2694–2726. <https://doi.org/10.15295/bmij.v8i3.1540>

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2005 Nomor 89.

Wastuty, K. M., Sudarmawan, I. W. E., & Suarmana, I. W. R. (2023). Pengaruh pelatihan dan motivasi terhadap prestasi kerja karyawan housekeeping The Ritz Carlton Bali. *Jurnal Ilmiah Pariwisata dan Bisnis*, 2(3), 729–746. <https://doi.org/10.22334/paris.v2i3.357>

Yuniasih, Y. (2015). P p m t p k. *Jurnal Ekonomi Manajemen*, 1(1), 36–41. <https://doi.org/10.37058/jem.v1i1.306>