

EFEKTIFITAS PELATIHAN KOMPETENSI MOTIVASI DALAM MENINGKATKAN WELL-BEING PELATIH OLAHRAGA

¹Kurnia Tahki, ²Sujarwo, ³Yunita, ⁴Tridinda Aprilia
^{1,2,3}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta
⁴Magister Keolahragaan, Institut Teknologi Bandung

Email: kurniatahki@unj.ac.id

Abstract

Motivational competence must be possessed by sports coaches because it is very beneficial both to motivate athletes and to motivate oneself coaches themselves. Coaches who have motivational competence will feel that they are more comfortable, calm, and meaningful. This research was conducted to determine the effectiveness of motivational competency training in improving the well-being of sports coaches. To find out the effectiveness of motivational competency training, it is seen from the difference in the well-being of coaches before and after attending training. This study used an experimental method with a pre-test post-test one group design model. The population of this study was sports coaches in Depok City, West Java Province, while the research sample was taken using convenience sampling techniques or based on the coach's willingness to participate in this study. A total of 86 trainers attended the training, but not all data can be used because only 67 trainers participated in a complete series of research (pre-test, intervention in the form of motivational competency training, and post-test). Data collection on well-being used a well-being questionnaire from Keyes, while data analysis used t-tests and descriptive statistics. The results showed that there was a significant difference in well-being of sports coaches between before and after attending motivational competency training ($p = 0.000 < 0.05$). The average well-being score of a trainer before attending motivational competency training is 68.25 with a minimum score = 43 and a maximum score = 84 ($SD = 9,044$). Meanwhile, the average score of trainers after attending motivational competency training is 74.06 with a minimum score = 59 and a maximum score = 84 ($SD = 7,328$). These results conclude that motivational competency training is effective for improving the well-being of sports coaches.

Keywords: Competence of motivation, Sports coach, Well-being

Abstrak

Kompetensi motivasi harus dimiliki oleh pelatih olahraga karena sangat bermanfaat baik untuk memotivasi atlet maupun untuk memotivasi diri pelatih sendiri. Pelatih yang memiliki kompetensi motivasi akan merasakan bahwa dirinya lebih nyaman, tenang, dan bermakna. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektifitas pelatihan kompetensi motivasi dalam meningkatkan well-being pelatih olahraga. Untuk mengetahui efektifitas pelatihan kompetensi motivasi tersebut dilihat dari perbedaan well-being pelatih sebelum dan setelah mengikuti pelatihan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan model pre-test post-test one group desain. Populasi penelitian ini adalah pelatih olahraga Kota Depok Provinsi Jawa Barat, sementara sampel penelitian diambil dengan menggunakan teknik convenience sampling atau berdasarkan kesediaan pelatih dalam mengikuti penelitian ini. Sebanyak 86 pelatih mengikuti pelatihan, namun tidak semua data dapat digunakan karena hanya 67 pelatih yang mengikuti secara lengkap rangkaian penelitian (pre-test, intervensi berupa pelatihan kompetensi motivasi, dan post-test). Pengumpulan data tentang well-being menggunakan kuesioner well-being dari Keyes, sementara analisis data menggunakan uji-t dan statistik deskriptif Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan well-being pelatih olahraga yang signifikan antara sebelum dan setelah mengikuti pelatihan kompetensi motivasi ($p = 0,000 < 0,05$). Nilai rata-rata well-being pelatih sebelum mengikuti pelatihan kompetensi motivasi sebesar 68,25 dengan nilai minimum=43 dan nilai maksimum=84 ($SD=9,044$). Sedangkan nilai rata-rata pelatih setelah mengikuti pelatihan kompetensi motivasi sebesar 74,06 dengan nilai minimum=59 dan nilai maksimum= 84 ($SD= 7,328$). Hasil ini menyimpulkan bahwa pelatihan kompetensi motivasi efektif untuk meningkatkan well-being pelatih olahraga.

Kata Kunci: Kompetensi Motivasi, Pelatih olahraga, Well-being

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Olahraga adalah sebuah bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan juga terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan secara berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kekebalan dan juga daya tahan tubuh

seseorang.

Dalam proses kepelatihan olahraga, atlet harus bisa berlatih dengan baik. Seseorang pelatih harus mampu memutuskan kondisi latihan yang dibutuhkan oleh para atlet. Untuk mengetahui kondisi dan porsi latihan yang dibutuhkan atlet, diperlukan pelatih yang berpengalaman dan mempunyai pengetahuan yang luas. Jadi, seorang pelatih harus betul betul ahli dalam bidangnya. Jika atlet tidak ditangani dengan benar dikhawatirkan seorang atlet mengalami kegagalan dalam berprestasi. Misalnya mengalami cedera dan gangguan penyakit lainnya. Latihan termasuk sebuah kegiatan fisik yang dilaksanakan seorang atlet dalam memperoleh kebugaran fisik.

Berdasar pendapat Sukadiyanto (2005:1) mengungkapkan, bahwa dasar dari latihan adalah sebuah tahapan untuk merubah sesuatu menjadi positif sekaligus menambah kualitas fisik dan keahlian fungsional anggota tubuh serta kualitas psikis. Berdasarkan pendapat A. Harsono (1988:102) mengungkapkan, bahwa yang dimaksud dengan latihan dimaknai sebagai tahapan latihan dengan terstruktur dan dilaksanakan secara rutin dan memiliki intensitas lebih banyak dalam setiap harinya. Berdasarkan pendapat B. Harsono (2015:39) mengungkapkan, bahwa pelatihan bertujuan untuk mendapatkan kemudahan dalam menguatkan keterampilan serta prestasi secara maksimal. Oleh karena itu, pelatih perlu mempunyai standar sertifikasi keahlian pelatihan yang berasal dari lembaga maupun instansi professional pengelola sertifikasi pelatih. Pembentukan karakter yang baik juga dapat menunjang prestasi atlet, maka dari itu setiap pelatih harus bisa membentuk karakter atletnya agar dapat berprestasi.

Secara garis besarm, faktor yang mempengaruhi kinerja seseorang menurut Tika (2006) dibagi menjadi dua yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal diantaranya yaitu kecerdasan, keterampilan, kestabilan emosi, motivasi, persepsi peran dan kondisi fisik seseorang. Sementara itu, faktor eksternal antara lain peraturan kerja, nilai-nilai sosial, kondisi ekonomi, kondisi fisik tempat bekerja, kondisi keluarga dan karakteristik kelompok kerja. Selain faktor tersebut penelitian mengungkapkan bahwa keadaan psikologis memiliki hubungan dan berpengaruh terhadap kinerja seseorang (Haryanto dkk, 2007; Mahendra, 2015; Keyes, Hysom & Lupo, 2000).

Motivasi kerja menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kinerja seseorang. Selain itu motivasi kerja memiliki hubungan erat dengan kinerja. Menurut Uno (2007) Motivasi merupakan kekuatan pendorong bagi seseorang untuk melakukan suatu kegiatan yang diwujudkan dalam bentuk perbuatan nyata. Dengan demikian semakin tinggi motivasi seseorang maka semakin tinggi pula kinerjanya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah motivasi seseorang maka semakin rendah pula kinerjanya.

Faktor lain yang berhubungan dengan motivasi dan kinerja individu adalah *Psychological well-being*. *Psychological well-being* merupakan suatu kondisi dimana seseorang menunjukkan dirinya cenderung positif atau baik dalam menjalani hidup. Penelitian yang dilakukan oleh Haryanto dkk (2007) menyimpulkan bahwa ada hubungan positif antara *Psychological well-being* dengan kinerja karyawan. Penelitian yang dilakukan Mahendra (2015) menyatakan bahwa *Psychological well-being* berpengaruh terhadap kinerja karyawan. Selain itu penelitian sebelumnya yang dilakukan para ahli dari luar negeri seperti oleh Spector (Keyes, Hysom & Lupo, 2000) menyimpulkan bahwa peningkatan *Psychological well-being* pada karyawan akan meningkatkan performance atau kinerja.

Berdasarkan hasil-hasil penelitian di atas, maka dibutuhkan pelatihan kompetensi motivasi

yang dapat meningkatkan *psychological well-being* pelatih olahraga. Kota Depok merupakan salah satu dari beberapa daerah sasaran kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) dari Universitas Negeri Jakarta. Peningkatan kompetensi motivasi menjadi sangat penting terutama dalam pelatihan. Kesalahan pelatih dalam bersikap dan berperilaku kepada atlet seringkali menimbulkan banyak masalah, bahkan membuat atlet akhirnya berhenti berlatih sebelum benar-benar mencapai prestasi puncaknya. Pelatihan kompetensi motivasi yang diberikan diharapkan dalam meningkatkan *Psychological well-being* pelatih karena pelatih dapat menerapkan konsep motivasi dengan benar dan sekaligus menjadi *role model* bagi atletnya.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

a. Kompetensi Motivasi

Pelatih merupakan sosok yang memiliki arti penting bagi setiap atlet. Dalam dunia kepelatihan olahraga disebutkan bahwa tinggi rendahnya prestasi atlet adalah cerminan dari tinggi rendahnya mutu pengetahuan dan keterampilan pelatihnya, dan apa yang dikiprahkan oleh atlet dalam pertandingan adalah cerminan dari apa yang telah diberikan pelatihannya dalam latihan (Harsono, 2015). Oleh karena itu, Kompetensi seorang pelatih amat menentukan prestasi atlet yang dilatihnya. Kompetensi yang dimiliki oleh pelatih akan menunjang tugas melatih yang dibebankan kepadanya, karena hasil akhir dari pelatihan yang diberikan adalah terciptanya atlet yang berprestasi.

Berdasarkan *The British National Council of vocational Qualifications*, kompetensi diartikan sebagai kemampuan untuk melaksanakan tugas-tugas tertentu yang sesuai dengan standar yang diperlukan. Sementara *Australia's National Training Board* mengatakan bahwa kompetensi terdiri dari spesifikasi pengetahuan dan keterampilan serta penerapan pengetahuan dan keterampilan tersebut pada standar kinerja yang dipersyaratkan (Donie, 2010). Sedarmayanti dalam (Donie, 2010), menyimpulkan beberapa hal terkait kompetensi sebagai berikut:

1. Kompetensi memiliki arti luas yaitu memuat kemampuan mentransfer keahlian dan kemampuan pada situasi baru di wilayah kerjanya yang terkait dengan organisasi, perencanaan kerja, inovasi mengatasi aktifitas rutin, kualitas personal (rekan kerja, manajer, dan pelanggan)
2. Kemampuan dan kemauan untuk melakukan tugas yang diberikan
3. Dimensi perilaku yang mempengaruhi kinerja yang ditunjukkannya
4. Karakteristik individu yang dapat diukur secara konsisten sehingga dapat dibuktikan untuk membedakan antara kinerja yang efektif dengan yang tidak efektif secara signifikan
5. Kemampuan dasar dan kualitas kinerja yang diperlukan untuk mengerjakan pekerjaan dengan baik
6. Sifat, keahlian dan bakat yang dapat dibuktikan. dapat dihubungkan dengan kinerja yang efektif atau berkategori baik sekali

Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Pasal 2 ayat 2 juga menjelaskan tentang elemen-elemen kompetensi terdiri dari: landasan kepribadian, penguasaan ilmu dan keterampilan, kemampuan berkarya, sikap dan perilaku dalam berkarya menurut tingkat keahlian berdasarkan ilmu dan keterampilan yang dikuasai, pemahaman kaidah berkehidupan bermasyarakat sesuai dengan pilihan keahlian

dalam berkarya.

Kompetensi pelatih terkait dengan tugas, peran dan fungsi pelatih. Dalam menjalankan tugas, peran dan fungsinya, pelatih perlu memiliki 18 karakteristik yang harus terus dikembangkan yaitu: pengetahuan akan pertumbuhan dan perkembangan, dedikasi dan antusias tinggi, kematangan, etika, bersikap adil, pengetahuan akan metode latihan, efektifitas dalam pemberdayaan personel, focus terhadap atlet, pengelolaan media, kemampuan berkomunikasi, menjalankan prakteknya dengan efektif, kemampuan mengevaluasi atlet, kemampuan memahami dan mengalikasikan strategi, menjadi motivator, meletakkan dan menjalankan disiplin, keterampilan mengorganisasi, pengetahuan bagaimana tubuh bekerja, dan memiliki selera humor (Donie, 2010). Sementara menurut (Harsono, 2015), ada 19 tugas, peran, dan kepribadian yang perlu diperhatikan oleh para pelatih olahraga sebagai berikut: perilaku, kepemimpinan, sikap sportif, pengetahuan dan keterampilan, keseimbangan emosional, imajinasi, ketegasan dan keberanian, humor kebugaran, pendewasaan anak, kegembiraan berlatih, hormat wasit, hormat tim tamu, pujian dan hukuman, perhatian pelatih, perhatian pribadi, berpikir positif, berbahasa yang baik dan benar, dan siap mental.

Menurut (Bompa & Buzzichelli, 2018), pelatih harus menguasai berbagai disiplin ilmu yang terkait dengan kepelatihan, yaitu: *anatomy, physiology, biomechanics, statistics, test and measurements, sport medicine, psychology, history, nutrition, pedagogy, motor learning*. Pelatih yang ideal dipersepsikan oleh atlet sebagai orang yang mau mengambil risiko yang masuk akal, yang tidak terlalu konservatif, dan yang cerdas. Pelatih harus dapat berperan sebagai guru, *role model*, dan pemimpin (Purnamasari, 2011). Sejalan dengan itu, (Harsono, 2015) menyebutkan tentang 3 hal yang menunjang suksesnya seorang pelatih dalam tugasnya: 1) latar belakang pendidikannya dalam ilmu-ilmu yang erat hubungannya dengan olahraga; 2) pengalamannya dalam olahraga, baik sebagai atlet top maupun sebagai pelatih; dan 3) motivasinya untuk senantiasa memperkaya diri dengan ilmu dan pengetahuannya yang mutakhir mengenai olahraga. Perangkat-perangkat tersebut merupakan kemampuan yang perlu dimiliki dan dikuasai oleh pelatih yang sering disebut dengan istilah kompetensi pelatih itu sendiri.

Sementara itu, i-Ling Lay mengemukakan bahwa ada 13 kompetensi yang harus dimiliki seorang pelatih, yaitu: *active communication skills, flexibility and adaptability, assisting and guiding, creating/developing a framework for the process, goal focus/goal tracking, consideration of individual differences, engaging/coach's ability to engage and maintaining engagement, encouraging, creating an environment for a collaboration/joint relationship, contracting and management of the process, being aware of and managing coaches' feeling and motivation, demonstrating empathy, using resources* (Gladis & Gladis, 2015).

Motivasi adalah energi psikologis yang bersifat abstrak dan sebagai refleksi kekuatan interaksi antara kognisi, pengalaman, dan kebutuhan (Husdarta, 2014). Motivasi menyebabkan terjadinya suatu perubahan energi yang ada pada manusia, sehingga akan menghubungkan pada persoalan gejala kejiwaan, perasaan dan juga emosi, untuk kemudian bertindak melakukan sesuatu. Manusia memiliki motivasi tertentu dalam setiap perbuatan yang dilakukan. Uno (2010) berpendapat bahwa motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu

tersebut bertindak atau berbuat. Individu yang memiliki motivasi akan memiliki energi atau kekuatan untuk berbuat dalam usaha mencapai suatu tujuan. Suryabrata (1998) menambahkan bahwa motif adalah keadaan dalam diri individu yang mendorong untuk melakukan aktivitas tertentu guna mencapai suatu tujuan.

Motivasi menumbuhkan kekuatan atau energi dalam diri individu untuk bergerak atau berbuat demi suatu tujuan tertentu. Menurut Uno (2010), motivasi merupakan dorongan yang terdapat dalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya. Kebutuhan yang dimaksud yaitu motif atau tujuan individu yang hendak dicapai. Motivasi dapat mempengaruhi tingkah laku atau perbuatan yang dilakukan individu, dalam usaha mencapai suatu tujuan. Motivasi yang harus dimiliki oleh atlet yaitu motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi merupakan dorongan yang ada dalam diri seseorang untuk berusaha meningkatkan kemampuannya dengan menggunakan standar keunggulan. McClelland (dalam Hutapea, 2010) menyatakan bahwa motivasi berprestasi adalah suatu usaha mencapai sukses yang bertujuan untuk berhasil dalam kompetisi, dalam suatu ukuran keunggulan dan motivasi itu muncul ketika individu berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

Sedangkan Santrock, menjelaskan motivasi sebagai: "...why individual believe, think, and feel the way they do, with special consideration of the activation and direction of their behavior" (Santrock, 2007). Bahwa motivasi adalah proses yang memberi semangat, arah, dan kegigihan perilaku. Artinya, perilaku yang termotivasi adalah perilaku penuh energi, terarah, dan bertahan lama. Motivasi adalah proses internal yang mengaktifkan, menuntun, dan mempertahankan perilaku dari waktu ke waktu (Slavin, 2011). Motivasi mampu menggerakkan individu untuk berbuat, mengarahkan perbuatan, dan menyeleksi serta mempertahankan perbuatan mana yang harus dilakukan demi mencapai tujuan yang ditetapkan.

Motivasi yang mengacu pada adanya kebutuhan individu dilandasi oleh kebutuhan individu yang bersangkutan (Kremer & Scully, dalam Satiadarma, 2000). Kebutuhan yang dimaksud yaitu motif atau tujuan individu yang hendak dicapai. Motivasi dapat mempengaruhi tingkah laku atau perbuatan yang dilakukan individu, dalam usaha mencapai suatu tujuan.

Kompetensi Motivasi adalah kemampuan pelatih dalam memotivasi atletnya. Kompetensi motivasi diartikan sebagai kemampuan untuk mendukung dan mendorong memotivasi atlet dengan tujuan mereka bisa memberikan hasil yang terbaik. Dalam kehidupan sehari-hari tingkah laku manusia tidak lepas dari motivasi. Misalnya, motivasi pelatih dalam proses pembinaan pemain sepakbola di SSB tidak lain karena menyalurkan hobinya yang rata-rata sebagai mantan pemain sepakbola, dorongan rasa senang, dan adanya kepuasan tersendiri sehingga tidak terpikir besar kecilnya bentuk imbalan yang diterima. Peran pelatih sebagai agen pembelajaran (*learning agent*) adalah seorang pelatih sebagai fasilitator, motivator dan pemberian inspirasi berlatih bagi siswanya. Sebagai motivator, pelatih harus mampu membangkitkan motivasi latihan bagi siswanya dengan memperhatikan prinsip-prinsip memiliki minat dan perhatian terhadap pekerjaannya, memberikan tugas yang mudah dimengerti dan memberikan penghargaan terhadap hasil kinerja dan prestasi siswanya. Dari paparan tersebut, motivasi yang harus dimiliki para pelatih usia dini dalam melakukan proses latihan menggambarkan hal-hal yang terkait kepribadian pelatih dalam menanamkan dan

membantu percaya diri, harga diri dan keyakinan, mental bertanding dan rasa kebersamaan yang timbul dalam diri pelatih (*motivation internal*) tanpa rangsangan atau bantuan orang lain.

b. Psychological Well-Being

Psychological well-being merupakan realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu dapat menerima kekurangan dan kelebihan dirinya, mandiri, mampu membina hubungan positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungan (dalam arti memodifikasi lingkungannya agar sesuai dengan keinginannya), memiliki tujuan hidup, serta terus mengembangkan pribadinya. *Psychological well-being* bukan hanya kepuasan hidup dan keseimbangan antara efek positif dan efek negatif namun juga melibatkan persepsi dari keterlibatan dengan tantangan tantangan sepanjang hidup.

Individu dengan *Psychological well-being* yang baik akan memiliki kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan sesuai dengan kondisi fisik dirinya. Dengan kata lain mempunyai kemampuan dalam menghadapi kejadian kejadian di luar dirinya. Selain itu individu juga dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri sendiri sebagaimana adanya, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mampu mengarahkan perilakunya sendiri. *Psychological well-being* atau yang biasanya disingkat dengan PWB adalah sebuah kata yang muncul dan populer akhir-akhir ini. Istilah *Psychological well-being* (PWB) berawal dari tulisan filsuf Aristoteles mengenai eudaimonia (Linawarti, 2003).

Psychological well-being (kesejahteraan psikologis) adalah kondisi individu yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup dan tidak ada gejala-gejala depresi. PWB merujuk pada perasaan-perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup keseharian. Perasaan ini berkisar dari kondisi mental negatif, misalnya: kecemasan; sampai ke kondisi mental positif. misalnya aktualisasi diri (Nadhifah, 2014).

Konsep kesejahteraan psikologis merupakan kombinasi teori perkembangan manusia, teori teori klinis mengenai pertumbuhan diri, dan literatur-literatur kesehatan mental. Secara lebih khusus, teori perkembangan yang digunakan adalah teori psikososial dari Erikson, teori perkembangan menurut Buhler, dan teori Neugarten mengenai perkembangan kepribadian. Teori teori klinis yang dijadikan dasar adalah teori Maslow mengenai aktualisasi diri, teori Rogers mengenai individu yang berfungsi sepenuhnya, teori kematangan dari Allport dan teori Jung mengenai proses individualisasi. Literatur kesehatan mental yang digunakan adalah konsep Jahoda mengenai kesehatan mental dan keberfungsian positif dari Birren dan Renne.

Ketercapaian *Psychological well being* ditandai dengan berfungsinya aspek-aspek psikologis positif dalam prosesnya mencapai aktualisasi diri. *Psychological well being* akan dicapai individu apabila dia mampu mencapai atau mewujudkan kebahagiaan disertai pemaknaan hidup. Ratni dan Rastogi, (Hardjo, 2020) mengemukakan bahwa makna dalam hidup mengacu pada gagasan bahwa individu itu sangat termotivasi untuk menemukan makna dalam hidup mereka, yaitu untuk dapat memahami sifat keberadaan pribadi mereka, dan pentingnya rasa atau suasana dan terarah atau penuh arti. Filsafat makna dalam hidup didasarkan pada asumsi bahwa hidup memiliki makna tanpa syarat yang tidak bisa lenyap dalam keadaan apa pun.

3. METODE PELAKSANAAN (Materials and Method)

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan Program *Competence Upgrading-*

2 yaitu pelatihan tentang kompetensi motivasi yang perlu dimiliki oleh pelatih tingkat pemula di Kota Depok. Kegiatan ini terdiri dari pemberian kuesioner *pre-test*, pelaksanaan dan *post-test*. Sementara metode yang digunakan menyesuaikan kondisi pandemi Covid-19 yaitu: 1) Pelaksanaan Pelatihan *Competence Upgrading* menggunakan pendekatan seminar secara online menggunakan zoom meeting yang disampaikan melalui metode ceramah, diskusi, praktek, tanya jawab, atau kombinasi antara metode tersebut.; 2) Kuesioner diberikan sebelum dan sesudah pelaksanaan dengan menggunakan kuesioner *well-being* dari Keyes.

Materi pelatihan terdiri dari: Definisi Motivasi, Jenis-Jenis Motivasi, Definisi Kompetensi Motivasi, Urgensi Kompetensi Motivasi, Arah Kompetensi Motivasi, Faktor-Faktor yang Mempengaruhi, Praktek Motivasi untuk Diri Sendiri dan untuk Atlet. Sementara metode analisis yang digunakan adalah statistik deskriptif, baik untuk mengetahui prosentase maupun untuk mengetahui perbedaan beberapa hal terkait evaluasi kegiatan (uji t).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Result and Discussion*)

4.1. Deskripsi Peserta

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 10 September dengan jumlah peserta 86 pelatih mengikuti pelatihan, namun tidak semua data dapat digunakan karena hanya 67 pelatih yang mengikuti secara lengkap rangkaian penelitian (*pre-test*, intervensi berupa pelatihan kompetensi motivasi, dan *post-test*). Selain dari Kota Depok dan sekitarnya, peserta kegiatan ini juga diikuti oleh pelatih dari Jakarta, Bogor, Yogyakarta bahkan dari Aceh. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan semacam ini cukup dibutuhkan dan diminati oleh sasaran khalayak yang dimaksud sejak awal perencanaan kegiatan.



Gambar 1. Flyer dan Dokumentasi Kegiatan

Berikut ini adalah gambaran peserta berdasarkan jenis kelamin, usia, dan pengalaman melatih:

Tabel 1. Deskripsi Peserta Pengabdian Pada Masyarakat

Jenis	Laki-laki	Perempuan
-------	-----------	-----------

Kelamin	f	%	f	%
	57	85,1	10	14,9

Usia	Dibawah 26 th		26-30th		31-35th		36-40th		41-45th		Diatas 45th	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
	25	37,3	8	11,9	9	13,4	9	13,4	6	9	10	14,9

Pengalaman Melatih	0-2th		3-4th		5-6th		7-8th		9-10th		Lebih 10th	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
	23	34,3	14	20,9	8	11,9	5	7,5	4	6	13	19,4

Berdasarkan tabel 1, peserta terbanyak yaitu berasal dari jenis kelamin laki-laki sebesar 85,1%, yang usianya di bawah 26 tahun, serta dikategorikan ke pelatih pemula karena paling banyak yang mengikuti kegiatan ini berasal dari pelatih yang masih minim pengalamannya yaitu 0-2 tahun sebesar 34,3 %.

4.2. Hasil Perhitungan Statistik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan well-being pelatih olahraga yang signifikan antara sebelum dan setelah mengikuti pelatihan kompetensi motivasi ($p = 0,000 < 0,05$). Nilai rata-rata well-being pelatih sebelum mengikuti pelatihan kompetensi motivasi sebesar 68,25 dengan nilai minimum=43 dan nilai maksimum=84 ($SD=9,044$). Sedangkan nilai rata-rata pelatih setelah mengikuti pelatihan kompetensi motivasi sebesar 74,06 dengan nilai minimum=59 dan nilai maksimum= 84 ($SD= 7,328$). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 2. Tabel Deskriptif

	<i>Pre-Test</i>				<i>Post-Test</i>			
	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
	2	6	4.99	.788	3	6	5.21	.686
	1	6	4.93	1.159	3	6	5.31	.722
	2	6	4.67	1.248	2	6	5.19	.802
	2	6	4.73	1.109	1	6	5.18	.968
	1	6	4.82	1.242	3	6	5.30	.759
	1	6	4.87	1.057	3	6	5.28	.849
	1	6	4.91	1.055	2	6	5.43	.763
	1	6	4.22	1.312	2	6	4.90	.956
	1	6	4.99	.992	4	6	5.27	.687
	2	6	5.00	.888	4	6	5.34	.592
	2	6	5.03	.852	4	6	5.39	.673
	2	6	5.06	.868	4	6	5.48	.587

3	6	4.96	.787	4	6	5.27	.730
1	6	5.09	.981	4	6	5.51	.637
2	6	4.99	.788	3	6	5.21	.686

Tabel 3. Perbandingan Nilai *Pre-Test* dan *Post-Test*

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>Sig.</i>
Pre-Test	67	43	84	68.25	9.044	0.000
Post-Test	67	59	84	74.06	7.328	

Berdasarkan dari nilai *Mean* pada tabel di atas, maka dapat diketahui peningkatan *well-being* sebesar 25,94 %.

5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan kompetensi motivasi efektif untuk meningkatkan *well-being* pelatih olahraga sebesar 25,94 %. Hasil tersebut terlihat kurang maksimal, dikarenakan terlaksana secara online/daring dan karena hanya 1 sesi saja. Namun, saat praktek motivasi para pelatih cukup antusias dalam mengikutinya. Dengan banyaknya peserta yang mengikuti kegiatan ini, semoga kegiatan-kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat serupa dapat dilakukan kembali di masa yang akan datang. Dengan demikian, perlu dibuat kembali acara pelatihan yang serupa guna meningkatkan kompetensi para pelatih.

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Alcaraz, S., Torregrosa, M., & Viladrich, C. (2015). How Coaches Motivations Mediate between Basic Psychological Needs and Well-Being/Ill-Being. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 86(3), 292–302. <https://doi.org/10.1080/02701367.2015.1049691>
- Aprilianto, M., & Tomoliyus, T. (2016). Pengembangan Model Bermain Sepakbola Untuk Meningkatkan Aspek Psikologis Anak Usia 12-13 Tahun di Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 4(April), 34–46.
- Bafirman. (2014). Relationship of Character and Physical Fitness Quality through “Penjasorkes” Learning to Students of Elementry School. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4(11), 198–204.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2018). *Periodization: Theory and Methodology of Training (sixth edition)* (pp. 1–381). pp. 1–381. United States of America: Human Kinetics.
- Boyan, A. C. (2013). Cheating in a sports media context: Childhood sports experience, moral foundations, and social exchange. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 74(5-A(E)). Retrieved from <http://ezproxy.umsl.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psych&AN=2013-99210-469&site=ehost-live&scope=site>
- Burhaein, E., Sukoco, S., & Ghautama, W. S. (2019). Dimensi Life Skill Berbasis Unified Sports Soccer Program Pada Pendidikan Jasmani Tunagrahita. *Jurnal Pendidikan*

- Olahraga, 7(2), 130. <https://doi.org/10.31571/jpo.v7i2.1169>
- Donie. (2010). Kepemimpinan Pelatih dalam Pembinaan Olahraga Prestasi. In *Makalah Keplatihan Olahraga* (pp. 1–24). Padang: Universitas Negeri Padang.
- Doty, J. (2006). Sports Build Character?! *Journal of College and Character*, 7(3). <https://doi.org/10.2202/1940-1639.1529>
- Gladis, S., & Gladis, K. (2015). Coaching through questions. *T and D*, 69(3).
- Guivernau, M., & Duda, J. L. (2002). Moral atmosphere and athletic aggressive tendencies in young soccer players. *Journal of Moral Education*, 31(1), 67–85. <https://doi.org/10.1080/03057240120111445>
- Hariadi. (2014). Pengembangan Pendidikan Karakter Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga Pada Pendidikan Anak Usia Dini. *Parameter*, 24(1), 13–26.
- Harsono. (2015). *Keplatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Heckhausen, J., Wrosch, C., & Schulz, R. (2019). Agency and Motivation in Adulthood and Old Age. *Annual Review of Psychology*, 70, 191–217. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103043>
- Howard, S. J., Vella, S. A., & Cliff, D. P. (2018). Children’s sports participation and self-regulation: Bi-directional longitudinal associations. *Early Childhood Research Quarterly*, 42(March 2017), 140–147. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2017.09.006>
- Juma’ati, J. (2015). *Meningkatkan Kemampuan Sosial Anak Melalui Bermain Sepak Bola Pada Kelompok B Di Tk Insan Mulia*. Retrieved from <http://repository.unmuhjember.ac.id/1906/>
- Kao, S. F., Hsieh, M. H., & Lee, P. L. (2017). Coaching competency and trust in coach in sport teams. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 12(3), 319–327. <https://doi.org/10.1177/1747954117710508>
- Kbarek, J. M. A., & Endah Nuffida, N. (2017). Akademi Sepakbola Usia Dini Dengan Pendekatan Arsitektur Perilaku. *Jurnal Teknik ITS*, 6(2), 262–265. <https://doi.org/10.12962/j23373539.v6i2.26060>
- Kemendikbud. (2017). Konsep dan Pedoman Penguatan Pendidikan Karakter. *Kemendikbud*, 58.
- Khalik, K. (2015). Analisis Karakter Siswa Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Foundation Aceh. *Jurnal Sport Pedagogy*, 5(2), 15–19.
- Koc, Y., & Esenturk, O. K. (2017). Opinions of Physical Education Teachers on the Concept of Sportsmanship. *Journal of Education and Learning*, 7(1), 71. <https://doi.org/10.5539/jel.v7n1p71>
- Kokotiasa, W., Budiyono, B., & Mukti, A. W. (2017). Membangun Nasionalisme dari Sepakbola (Studi Pembinaan Sepakbola Usia Dini Untuk Membangun Karakter Nasionalis di Kota Madiun). *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian, Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNIPMA*, 222–226.
- Komarudin. (2005). *Permainan Sepakbola Sebagai Wahana Pembinaan Sikap Sosial Anak Usia Sekolah Dasar*. 3(1), 33–43. Retrieved from http://eprints.uny.ac.id/4883/1/Permainan_Sepakbola_Sebagai_Wahana.pdf
- Maksum, A. (2017). Riset Karakter dalam Pendidikan Jasmani. *Seminar Nasional: Implementasi Nilai-Nilai Luhur Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Melalui*

- Pendidikan Jasmani*, (November), 1–11.
- Martinen, E. (2017). *Deciding on the Direction of Career and Life: Personal Goals , Identity Development , and Well-Being during the Transition to Adulthood Elina Martinen Deciding on the Direction of Career and Life Personal Goals , Identity.*
- Moen, F., & Federici, R. A. (2013). Coaches' Coaching Competence in Relation to Athletes' Perceived Progress in Elite Sport. *Journal of Education and Learning*, 2(1), 240–252. <https://doi.org/10.5539/jel.v2n1p240>
- Murray, D. (2019). Ethics in sport. *Journal of the Philosophy of Sport*, 46(2), 296–300. <https://doi.org/10.1080/00948705.2019.1613161>
- Phillips, M. B. (2007). *Student-athletes' perception of head men's basketball coaching competencies at 15 selected NCCA Division II Cristian Colleges.* (December).
- Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A. M., Maltby, J., Eades, J. F., & Linley, P. A. (2011). Strengths gym: The impact of a character strengths-based intervention on the life satisfaction and well-being of adolescents. *Journal of Positive Psychology*, 6(5), 377–388. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.594079>
- Purnamasari, I. (2011). Hubungan Kompetensi Pelatih dan Prestasi Atlet Ditinjau dari Perspektif Atlet. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 3(2), 63–73.
- Quinlan, D., Swain, N., & Vella-Brodrick, D. A. (2012). Character Strengths Interventions: Building on What We Know for Improved Outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13(6), 1145–1163. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9311-5>
- Rio, R., Juriana, J., & Marani, I. N. (2019). Pembentukan Karakter Kerjasama Melalui Sepakbola Usia Dini Pada Liga Indonesia Junior Soccer League. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1, 93–101.
- Rohman, U. (2017). Evaluasi Kompetensi Pelatih Sepakbola Usia Dini Di Sekolah Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 92. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i2.8186>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development (Thirteenth Edition)*. New York: The McGraw-Hill Companies Inc.
- Sudewo, E. (2011). *Best Practice Character Building: Menuju Indonesia Lebih Baik*. Jakarta: PT Gramedia.
- Sulistiyono, S. (2017). Development and Validation of Kid Tsu Chu Futbol Games for Character Development. *Journal of Physical Education , Health and Sport*, 4(1), 29–34. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs%0ADevelopment>
- Van Yperen, N. W., Hamstra, M. R. W., & Van Der Klauw, M. (2011). To Win, or Not to Lose, At Any Cost: The Impact of Achievement Goals on Cheating. *British Journal of Management*, 22(SUPPL. 1). <https://doi.org/10.1111/j.1467-8551.2010.00702.x>