

Survei Deskriptif *Self-Determined Motivation* Pemain Sepak Bola PFA Sukoharjo

Wahyu Adi Utomo^{1✉}, Yudi Karisma Sari¹, Risa Agus Teguh Wibowo¹

¹Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia

Corresponding author*

Email: adi.wahyu.adi2018@gmail.com

Info Artikel

Abstract

Diajukan: 2026-05-21
Direvisi: 2026-06-07
Diterima: 2026-06-17
Diterbitkan: 2026-06-21

Keywords:
self-determination theory; self-determined motivation; football; SMS-II; sport psychology

This study aims to analyze the self-determined motivation profile of football players at PFA Sukoharjo. Employing a descriptive quantitative approach with a cross-sectional design, this research involved 30 players. The subjects' characteristics included an average age of 14 ± 0.00 years, playing experience of 3.69 ± 0.77 years, body weight of 50.40 ± 10.51 kg, height of 160.51 ± 11.10 cm, and a Body Mass Index (BMI) within the normal category (19.49 ± 2.36). The sample was selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the Sport Motivation Scale-II (SMS-II) and analyzed through descriptive statistical techniques. The results indicate that PFA Sukoharjo players dominantly possess very strong autonomous motivation. This is evidenced by high mean scores in the dimensions of intrinsic motivation (18.67), identified regulation (18.67), and integrated regulation (18.40). Conversely, controlled motivation dimensions showed significantly lower values, namely introjected regulation (11.17), external regulation (8.23), and amotivation (4.80). The low standard deviation (2.864) indicates a consistent motivation profile across the entire sample. Based on self-determination theory, the players exhibit an ideal motivational profile with a continuum pattern that declines sharply from autonomous regulation to amotivation. This pattern reflects a healthy psychological state, where football activities have become integrated into the players' self-identity. These findings imply high mental resilience and potential for long-term involvement in football careers at PFA Sukoharjo.

Kata Kunci:
self-determination theory; self-determined motivation; sepak bola; SMS-II; psikologi olahraga

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis profil *self-determined motivation* pada pemain sepak bola di PFA Sukoharjo. Menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain *cross-sectional*, penelitian ini melibatkan 30 pemain. Subjek penelitian memiliki karakteristik rata-rata usia 14 ± 0.00 tahun, pengalaman bermain selama 3.69 ± 0.77 tahun, berat badan 50.40 ± 10.51 kg, tinggi badan 160.51 ± 11.10 cm, serta BMI dalam kategori normal (19.49 ± 2.36). Sampel dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan instrumen *Sport Motivation Scale-II* (SMS-II) dan dianalisis melalui teknik statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemain PFA Sukoharjo secara dominan memiliki motivasi otonom yang sangat kuat. Hal ini terbukti dari tingginya skor rata-rata pada dimensi motivasi intrinsik (18.67), regulasi teridentifikasi (18.67), dan regulasi terintegrasi (18.40). Sebaliknya, dimensi motivasi terkontrol menunjukkan nilai yang jauh lebih rendah, yaitu regulasi introjeksi (11.17), regulasi eksternal (8.23), dan amotivasi (4.80). Nilai standar deviasi yang rendah (2.864) mengindikasikan konsistensi profil motivasi di seluruh sampel. Berdasarkan *self-determination theory*, pemain memiliki profil motivasi ideal

dengan pola kontinum yang menurun tajam dari regulasi otonom ke amotivasi. Pola ini mencerminkan kondisi psikologis yang sehat, di mana aktivitas sepak bola telah menyatu menjadi identitas diri pemain. Temuan ini berimplikasi pada tingginya ketahanan mental serta potensi keberlanjutan karier atlet (*long-term involvement*) di PFA Sukoharjo.

Copyright (c) 2026 Wahyu Adi Utomo, Yudi Karisma Sari, Risa Agus Teguh Wibowo
This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



✉ **Alamat korespondensi:**

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia

How to cite:

Utomo, W. A., Sari, Y. K., & Wibowo, R. A. T. (2026). Survei Deskriptif Self-Determined Motivation Pemain Sepak Bola PFA Sukoharjo. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(2), 746-753. <https://doi.org/10.46838/spr.v7i2.1181>

PENDAHULUAN

Dalam ekosistem olahraga modern, pencapaian performa atlet optimal tidak lagi bertumpu hanya pada aspek fisik dan taktis, melainkan sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis (Sofiatul et al., 2025). Motivasi diakui sebagai kekuatan pendorong internal vital yang mengarahkan perilaku, ketekunan, dan usaha atlet dalam mencapai tujuan (Pramono & Priambodo, 2024). Tanpa motivasi yang memadai, potensi fisik yang unggul akan sulit dipertahankan dalam komitmen jangka panjang (Ilham, 2021).

Dalam sepak bola, motivasi bersama faktor gizi dan kepercayaan diri menjadi determinan utama prestasi, mengingat atlet harus mampu menghadapi tekanan kompetitif dan tantangan latihan yang repetitif (R. R. Pratama, 2019).

Relevansi motivasi dalam prestasi olahraga telah banyak dikaji melalui *Self-Determination Theory* (SDT). Ryan & Deci, (2000) membedakan motivasi berdasarkan tingkat otonominya, mulai dari motivasi intrinsik yang bersifat sukarela hingga motivasi ekstrinsik yang dipengaruhi tekanan luar. Penelitian terdahulu mengonfirmasi bahwa determinasi diri yang kuat berkorelasi positif dengan pencapaian prestasi (Juariyah & Adi, 2017) dan kondisi *flow* atau performa optimal (Fajjel et al., 2024). Namun, tantangan nyata sering muncul ketika terjadi pergeseran fokus dari motivasi otonom ke motivasi terkontrol, yang berisiko memicu kelelahan mental (*burnout*) dan penurunan performa jangka panjang.

Meskipun kajian mengenai SDT telah mendunia, terdapat kesenjangan konseptual dan kontekstual yang signifikan dalam literatur psikologi olahraga di Indonesia. Mayoritas riset terdahulu lebih berfokus pada atlet elit tingkat profesional atau akademi klub papan atas

nasional yang mapan secara infrastruktur dan finansial (Lahinda & Zainuddin, 2025). Akibatnya, dinamika psikologis pada akademi lokal non-elit tingkat regional (*grassroots*) sering kali terabaikan. Selain itu, pemetaan motivasi atlet muda di Indonesia kerap disederhanakan menjadi dikotomi biner antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik, tanpa mengurai spektrum regulasi motivasi secara utuh (teridentifikasi, terintegrasi, dan introjeksi) menggunakan instrumen yang tervalidasi. Celah teoretis lainnya adalah minimnya perhatian terhadap motivasi atlet usia remaja transisi kritis (usia 14 tahun) fase perkembangan di mana konflik komitmen antara tuntutan akademis sekolah, dinamika sosial sebaya, dan latihan fisik intensif mulai memuncak (Syaukani et al., 2020). Padahal, di level akademi lokal seperti PFA Sukoharjo, fluktuasi komitmen latihan akibat kendala operasional dan tuntutan non-akademis menjadi isu riil yang berpotensi memicu keputusan berolahraga (*drop-out*).

Kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada eksplorasi komprehensif profil kontinum motivasi (6 dimensi) menggunakan instrumen mutakhir *Sport Motivation Scale-II* (SMS-II) pada pemain sepak bola remaja usia transisi di tingkat akademi lokal non-elit (akar rumput) Indonesia. Berbeda dengan studi-studi terdahulu yang mengukur motivasi secara parsial, penelitian ini secara spesifik memetakan karakteristik psikologis kelompok usia 14 tahun dalam menghadapi keterbatasan ekosistem latihan regional yang mandiri. Secara teoretis, hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memperluas generalisasi penerapan SDT pada populasi atlet non-elit di luar konteks negara Barat. Secara praktis, studi ini menyediakan cetak biru (*blueprint*) berbasis data objektif bagi pelatih dan manajemen PFA Sukoharjo untuk

merancang iklim latihan yang ramah otonomi (*autonomy-supportive climate*), guna menjaga kesehatan mental atlet serta menjamin keberlanjutan keterlibatan karier jangka panjang (*long-term involvement*) mereka.

METODE

Metode dan Desain

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei deskriptif untuk memperoleh gambaran objektif mengenai fenomena psikologis atlet tanpa memberikan intervensi (Sugiyono, 2017). Desain penelitian yang diterapkan adalah survei *cross-sectional*, di mana pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu untuk menjabarkan karakteristik populasi secara sesaat dan bersamaan. Pendekatan ini dipilih karena efektivitasnya dalam memotret profil motivasi pemain sebagaimana adanya di lapangan.

Partisipan

Populasi penelitian mencakup seluruh pemain yang terdaftar secara resmi di PFA Sukoharjo. Populasi target dibatasi pada pemain Kelompok Umur (KU) 14 tahun sebanyak 40 pemain, mengingat usia ini merupakan fase transisi psikologis krusial dalam pembentukan *self-determined motivation*. Sampel penelitian ditetapkan sebanyak 30 pemain melalui teknik *purposive sampling* (Maksum, 2012). Kriteria inklusi mencakup durasi bergabung minimal satu tahun, tingkat kehadiran latihan aktif minimal 80% dalam tiga bulan terakhir, serta kesediaan sukarela sebagai responden. Pengurangan jumlah dari populasi ke sampel (10 pemain) disebabkan oleh faktor teknis seperti cedera jangka panjang dan ketidaksiapan data saat pengambilan lapangan. Secara umum, partisipan dalam penelitian ini memiliki latar belakang pengalaman bermain sepak bola yang cukup lama dan profil fisik yang homogen (karakteristik demografi subjek disajikan secara detail pada bagian Hasil).

Instrumen

Variabel *self-determined motivation* diukur menggunakan kuesioner *Sport Motivation Scale-II* (SMS-II) yang terdiri dari 18 butir pernyataan. Instrumen ini mencakup enam subskala: Motivasi Intrinsik (item 1-3), Regulasi Terintegrasi (item 4-6), Regulasi Teridentifikasi (item 7-9), Regulasi Introjeksi (item 10-12), Regulasi Eksternal (item 13-15), dan Amotivasi (item 16-18). Jawaban responden diukur menggunakan skala *Likert* 7 poin (1: Tidak Sesuai Sama Sekali; 7: Sangat Sesuai) (Pelletier et al., 2013). Validitas isi untuk versi terjemahan dilakukan melalui *expert judgment*

oleh tiga pakar di bidang psikologi olahraga dan bahasa, sebagaimana direkomendasikan untuk area konten yang spesifik (Lynn, 1986). Pakar menilai setiap butir pernyataan pada kuesioner terjemahan menggunakan skala 4-poin (1 = Tidak Relevan (*Not Relevant*), 2 = Membutuhkan Revisi Berat (*Needs Major Revision*), 3 = Relevan (*Relevant*), 4 = Sangat Relevan dan Ringkas (*Very Relevant and Succinct*)). Untuk menguatkan validitas isi instrumen, digunakan *Content Validity Index* (CVI). Dengan tiga pakar, item dianggap valid secara isi jika CVI mencapai 1.00 (artinya, ketiga pakar harus menilai item tersebut 3 atau 4) (Lynn, 1986). Hasil menunjukkan nilai *Item-Level Content Validity Index* (I-CVI) sebesar 1.00 untuk seluruh butir pernyataan, yang berarti seluruh item dinyatakan sangat relevan dan layak digunakan. Berdasarkan literatur asli, instrumen ini juga telah teruji secara psikometrik dengan nilai *Cronbach's Alpha* berkisar 0.73 hingga 0.86 untuk setiap subskala (Pelletier et al., 2013).

Prosedur

Penelitian dilaksanakan di PFA Sukoharjo pada Desember 2025 hingga Januari 2026. Prosedur dimulai dengan persiapan administrasi dan uji validitas pakar pada Desember 2025. Pengambilan data lapangan dilakukan secara serentak pada 19 Januari 2026, diikuti dengan tahap pengolahan data serta penyusunan laporan yang diselesaikan pada akhir Januari 2026.

Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS 25 dengan teknik statistik deskriptif untuk mencari nilai *mean*, standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum (Utama, 2023). Untuk menginterpretasi kualitas motivasi, data dikategorikan berdasarkan proporsi kurva normal dengan menghitung jumlah kelas menggunakan rumus Sturges ($K = 1 + 3.3 \log n$). Hasil divisualisasikan dalam bentuk histogram dengan garis kurva normal untuk melihat sebaran data, serta grafik batang untuk membandingkan rata-rata antar enam subskala motivasi guna mengidentifikasi dominasi motivasi otonom dibandingkan motivasi terkontrol.

HASIL

Sebelum memaparkan hasil analisis motivasi, bagian ini menyajikan profil demografi dan karakteristik fisik dari 30 responden pemain PFA Sukoharjo. Pengumpulan data demografi ini penting untuk memberikan gambaran mengenai latar

belakang pengalaman dan kondisi fisik pemain yang secara tidak langsung dapat memengaruhi persepsi kompetensi dan motivasi mereka di

lapangan. Rangkuman karakteristik subjek disajikan pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Rangkuman Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	Min	Max	Mean	SD
Usia (Tahun)	14	14	14	0.00
Pengalaman Bermain (Tahun)	2	4	3.69	0.77
Berat Badan (kg)	30.00	70.30	50.40	10.51
Tinggi Badan (cm)	132.00	174.00	160.51	11.10
BMI (kg/m ²)	16.10	25.20	19.49	2.36

Berdasarkan Tabel 1, subjek penelitian memiliki profil fisik yang cukup ideal dan homogen untuk kategori atlet remaja. Rata-rata BMI sebesar 19.49 menunjukkan bahwa secara kolektif pemain berada dalam kategori status gizi normal. Selain itu, pengalaman bermain dengan rata-rata 3.69 tahun mencerminkan bahwa responden bukanlah pemula, melainkan atlet yang telah memiliki pemahaman mendalam terhadap tuntutan latihan dan budaya di PFA Sukoharjo. Tingkat kematangan usia dan durasi keterlibatan dalam olahraga yang cukup lama ini menjadi fondasi penting dalam pembentukan regulasi motivasi yang

bersifat otonom.

Setelah memaparkan profil demografi dan fisik pemain, bagian selanjutnya menyajikan data utama mengenai regulasi motivasi. Hubungan antara profil fisik yang normal serta pengalaman bermain yang cukup lama menjadi landasan penting bagi terbentuknya kemandirian psikologis pemain. Berdasarkan hasil pengolahan data terhadap 30 responden pemain PFA Sukoharjo menggunakan instrumen *Sport Motivation Scale-II* (SMS-II), rangkuman statistik deskriptif disajikan pada Tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Rangkuman Deskripsi Data Motivasi Pemain

Dimensi	Min	Max	Mean	SD
Motivasi Intrinsik	15	21	18.67	1.845
Regulasi Terintegrasi	15	21	18.40	2.078
Regulasi Teridentifikasi	15	21	18.67	1.845
Regulasi Introjeksi	6	16	11.17	2.878
Regulasi Eksternal	4	12	8.23	2.674
Amotivasi	3	9	4.80	1.769
Total Skor SMS-II	75	85	79.93	2.864

Data pada Tabel 2 menunjukkan bahwa dimensi motivasi otonom (intrinsik, terintegrasi, dan teridentifikasi) memiliki skor rata-rata yang jauh lebih tinggi dibandingkan motivasi terkontrol (introjeksi dan eksternal) serta amotivasi. Skor rata-rata tertinggi terdapat pada dimensi intrinsik dan teridentifikasi (18,67), sedangkan skor terendah berada pada dimensi amotivasi (4,80). Nilai standar deviasi

total yang kecil (2,864) mencerminkan konsistensi profil motivasi otonom yang merata di seluruh sampel pemain.

Kategorisasi dilakukan untuk melihat persebaran frekuensi pemain pada setiap tingkatan regulasi motivasi. Ringkasan distribusi frekuensi untuk keenam dimensi motivasi disajikan dalam Tabel 3 berikut:

Tabel 3. Ringkasan Distribusi Frekuensi Kategori Motivasi (n = 30)

Dimensi	Very Low	Low	Moderate	High	Very High
Motivasi Intrinsik	13% (4)	27% (8)	47% (14)	13% (4)	0% (0)
Regulasi Terintegrasi	0% (0)	37% (11)	47% (14)	17% (5)	0% (0)
Regulasi Teridentifikasi	13% (4)	27% (8)	47% (14)	13% (4)	0% (0)
Regulasi Introjeksi	20% (6)	17% (5)	47% (14)	17% (5)	0% (0)
Regulasi Eksternal	10% (3)	33% (10)	30% (9)	27% (8)	0% (0)
Amotivasi	0% (0)	43% (13)	40% (12)	13% (4)	3% (1)

Catatan: Persentase dihitung berdasarkan jumlah sampel (n = 30). Angka di dalam kurung menunjukkan frekuensi.

Berdasarkan Tabel 3, mayoritas pemain PFA Sukoharjo secara konsisten menempati

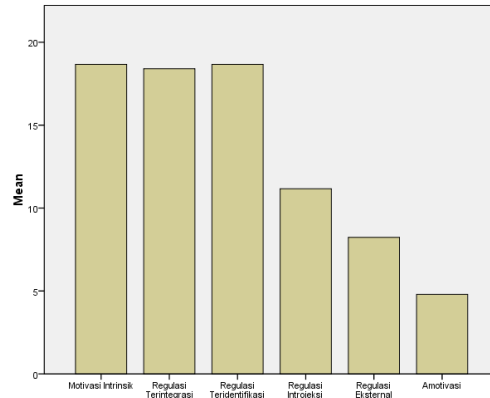
kategori *Moderate* pada seluruh dimensi motivasi otonom (47%). Temuan ini

menunjukkan bahwa pemain memiliki stabilitas psikologis yang baik dalam hal kesenangan bermain dan kesadaran akan manfaat latihan. Sebaliknya, pada dimensi negatif seperti Amotivasi, mayoritas pemain berada pada kategori *Low* (43%), yang menegaskan bahwa para atlet memiliki keyakinan diri yang kuat dan tujuan yang jelas dalam menjalani program latihan.

Penyajian data secara visual bertujuan untuk memetakan sebaran skor individu dan

hierarki motivasi pada pemain PFA Sukoharjo berdasarkan kerangka *Self-Determination Theory*. Penelitian ini menyajikan dua visual yaitu visual profil motivasi gabungan dan visual sebaran skor dimensi (histogram).

Untuk mengidentifikasi hierarki motivasi secara kolektif, perbandingan nilai rata-rata (*mean*) dari keenam subskala disajikan pada Gambar 1.

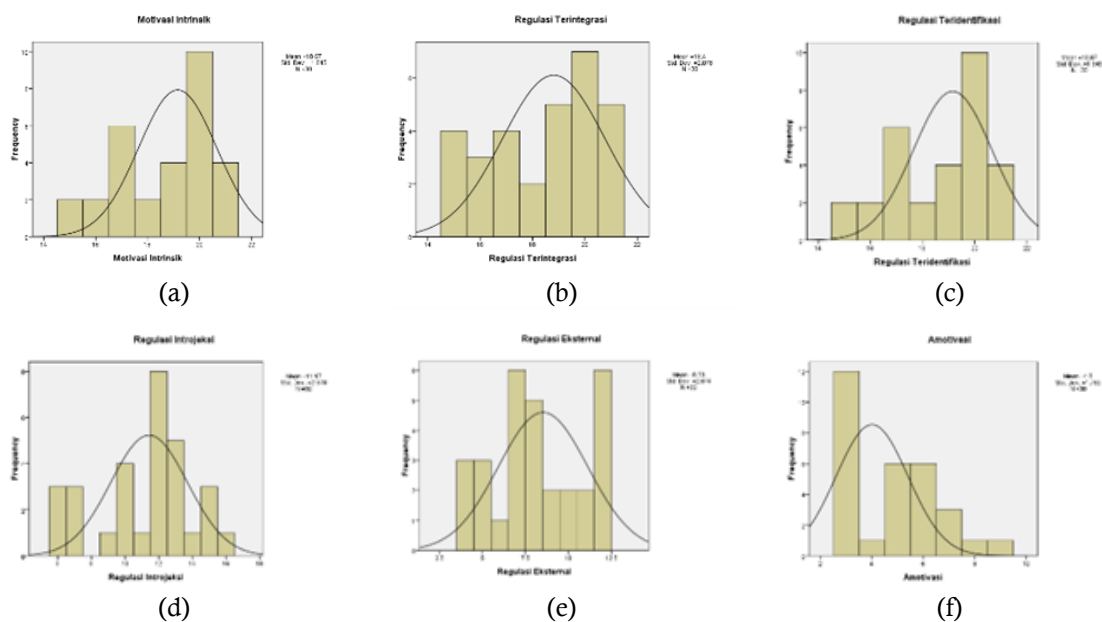


Gambar 1. Grafik Profil Motivasi Gabungan Pemain PFA Sukoharjo

Interpretasi Gambar 1 menunjukkan pola kontinum yang sangat konsisten, di mana grafik batang menurun tajam dari sisi kiri (motivasi otonom) ke sisi kanan (motivasi terkontrol dan amotivasi). Dominasi tiga dimensi pertama (skor >18) menegaskan bahwa dorongan internal adalah mesin penggerak utama, sementara rendahnya batang amotivasi

(skor <5) mengonfirmasi kesejahteraan mental pemain yang terjaga.

Visualisasi menggunakan histogram pada Gambar 2 menunjukkan karakteristik distribusi data yang lebih mendalam pada setiap dimensi motivasi untuk melihat konsistensi antar pemain.



Gambar 2. Sebaran Skor Individu pada Enam Dimensi Motivasi: (a) Motivasi Intrinsik; (b) Regulasi Terintegrasi; (c) Regulasi Teridentifikasi; (d) Regulasi Introjeksi; (e) Regulasi Eksternal; (f) Amotivasi

Berdasarkan visualisasi histogram pada Gambar 2, ditemukan bahwa pada dimensi motivasi otonom (Motivasi Intrinsik, Regulasi Terintegrasi, dan Teridentifikasi), kurva cenderung miring ke kanan (*positive skewness*) dengan konsentrasi frekuensi tertinggi pada skor maksimal (skor 20). Hal ini mengonfirmasi bahwa mayoritas pemain memiliki kesenangan alami yang homogen. Sebaliknya, pada dimensi motivasi terkontrol (Regulasi Introjeksi dan Eksternal), sebaran data terlihat lebih luas (variabel) dengan puncak frekuensi di area menengah (skor 12), mencerminkan variasi respons individu terhadap tekanan. Sementara itu, histogram Amotivasi menunjukkan pola yang sangat positif (miring ke kiri) dengan puncak pada skor minimal (skor 3), yang membuktikan secara visual bahwa hampir seluruh pemain memiliki arah tujuan yang jelas tanpa indikasi keputusasaan.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pemain sepak bola di PFA Sukoharjo secara dominan memiliki profil motivasi otonom (*self-determined motivation*) yang sangat ideal. Dominasi ini dibuktikan secara empiris melalui nilai rata-rata tertinggi pada dimensi motivasi intrinsik dan regulasi teridentifikasi yang mencapai angka identik, serta diikuti secara ketat oleh regulasi terintegrasi. Dalam perspektif *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikembangkan oleh Ryan & Deci, (2000) tingginya angka-angka pada sisi kiri kontinum determinasi diri ini mencerminkan bahwa perilaku para pemain dalam menjalani rutinitas latihan bersifat sukarela dan didasari oleh keinginan yang berasal dari dalam diri sendiri. Sinergi antara aspek emosional dan kognitif terlihat sangat jelas; pemain tidak hanya terlibat dalam sepak bola karena mereka merasakan kesenangan alami dan kepuasan batin saat menyentuh bola, tetapi mereka juga memiliki kesadaran kognitif yang matang bahwa disiplin latihan merupakan instrumen penting untuk mencapai tujuan jangka panjang mereka. Hal ini memperkuat temuan Wahyudi & Donie (2019) yang menyatakan bahwa motivasi intrinsik pada kategori “baik sekali” merupakan faktor kunci dalam keberhasilan atlet. Di PFA Sukoharjo, kematangan psikologis ini telah mencapai tahap di mana sepak bola menyatu menjadi bagian dari identitas diri pemain (*integrated regulation*), sehingga sesi latihan yang berat tidak lagi dirasakan sebagai beban atau paksaan, melainkan sebuah kebutuhan identitas.

Kondisi motivasi yang sehat ini semakin dipertegas oleh rendahnya tingkat motivasi terkontrol, yang mencakup regulasi introjeksi

dan eksternal, serta tingkat amotivasi yang sangat minimal. Rendahnya regulasi eksternal memberikan gambaran krusial bahwa pemain PFA Sukoharjo telah lepas dari ketergantungan terhadap imbalan materi, pujian semu, atau rasa takut akan hukuman pelatih sebagai motor penggerak utama. Hal ini merupakan indikator positif bagi keberlanjutan karier atlet remaja, mengingat motivasi yang hanya bersandar pada faktor eksternal cenderung rapuh dan rentan menghilang saat stimulan luar tersebut tidak lagi tersedia (Satiadarma et al., 2021). Meskipun terdapat sedikit tekanan internal dalam bentuk regulasi introjeksi, yang mencerminkan keinginan pemain untuk membuktikan kemampuan atau menghindari rasa bersalah, skornya tetap berada pada level moderat yang tidak mendominasi. Tekanan internal yang terkendali ini justru dapat berfungsi sebagai stimulan kompetensi yang sehat asalkan tidak berubah menjadi beban mental yang menekan. Sebagaimana dilaporkan oleh Pratama et al., (2025) kualitas motivasi yang kuat dan mandiri seperti ini berkaitan erat dengan kemampuan pemain untuk mencapai performa puncak (*peak performance*) di lingkungan kompetitif yang penuh tekanan.

Jika dianalisis lebih dalam menggunakan kerangka SDT, dominasi motivasi otonom ini merupakan sinyal kuat bahwa lingkungan pembinaan di PFA Sukoharjo telah berhasil memenuhi tiga kebutuhan psikologis dasar (*basic psychological needs*) para pemainnya. Pertama, kebutuhan akan otonomi terpenuhi melalui iklim latihan yang memberikan ruang bagi pemain untuk merasa bahwa tindakan mereka adalah pilihan pribadi (Berntsen & Kristiansen, 2020). Kedua, kebutuhan akan kompetensi terlihat dari rendahnya skor amotivasi; pemain merasa efektif, mampu menguasai teknik yang diberikan, dan merasa tertantang untuk berkembang (Dianis & Irsyada, 2025). Ketiga, kebutuhan akan keterhubungan tercermin dari profil motivasi yang sangat konsisten dan homogen di seluruh sampel pemain, yang mengindikasikan adanya ikatan sosial dan rasa memiliki (*sense of belonging*) yang kuat antara atlet, rekan setim, dan pelatih (Cahyono, 2019). Keberhasilan pemenuhan kebutuhan dasar ini secara otomatis memicu internalisasi nilai-nilai olahraga yang lebih dalam ke dalam diri setiap individu.

Temuan ini secara luas memperkuat generalisasi teori determinasi diri sebagaimana yang ditekankan oleh Juariyah & Adi, (2017), bahwa individu dengan determinasi diri yang kuat akan memiliki kebulatan tekad dan persistensi yang lebih tinggi dalam mencapai

target prestasi. Meskipun faktor fisik dan gizi diakui memiliki pengaruh signifikan terhadap performa atlet sebagaimana studi Pratama, (2019), hasil penelitian ini membuktikan bahwa aspek psikologis tetap menjadi mesin penggerak utama yang mengoordinasikan seluruh potensi fisik tersebut di lapangan. Pemain dengan profil otonom memiliki ketahanan mental yang lebih baik terhadap stres kompetisi dan risiko *burnout*, sehingga mereka memiliki peluang yang lebih besar untuk berkomitmen jangka panjang (*long-term involvement*) dalam dunia sepak bola profesional (Jowett et al., 2012). Bagi manajemen PFA Sukoharjo, data ini menegaskan bahwa iklim organisasi dan metodologi kepelatihan yang diterapkan saat ini telah berada pada jalur yang benar dalam menciptakan lingkungan “motivasi sehat”. Penguatan berkelanjutan melalui program pendampingan psikologis dan penciptaan lingkungan yang mendukung otonomi akan memastikan para pemain tetap konsisten berada pada level performa puncak tanpa mengorbankan kesejahteraan mental mereka (Soendoro, 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa pemain sepak bola di PFA Sukoharjo memiliki tingkat *self-determined motivation* (motivasi otonom) yang berada pada kategori sangat kuat. Hal ini dibuktikan secara konsisten melalui dominasi dimensi motivasi intrinsik, regulasi teridentifikasi, dan regulasi terintegrasi yang jauh melampaui dimensi lainnya. Secara sistematis, profil motivasi para pemain membentuk pola kontinum yang ideal menurut *self-determination theory*, di mana dorongan internal menjadi penggerak utama sementara regulasi terkontrol dan amotivasi berada pada level terendah. Keadaan ini menunjukkan adanya pemerataan budaya organisasi yang positif di PFA Sukoharjo, yang berhasil membangun persepsi seragam di antara para pemain mengenai pentingnya nilai-nilai internal dan identitas diri dalam sepak bola.

Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa para pemain memiliki ketahanan mental yang baik sebagai perisai terhadap stres kompetisi. Dominasi motivasi otonom memberikan sinyal kuat akan keberlanjutan karier jangka panjang (*long-term involvement*), di mana pemain tidak hanya berlatih demi imbalan eksternal, melainkan karena telah mengasimilasi sepak bola sebagai bagian dari jati diri mereka. Hal ini menjadi modal dasar yang krusial bagi keberhasilan pembinaan atlet pada fase usia remaja.

Sehubungan dengan temuan tersebut,

pelatih disarankan untuk terus mempertahankan iklim kepelatihan yang mendukung otonomi dengan memberikan umpan balik informatif serta melibatkan pemain dalam pengambilan keputusan taktis sederhana. Pihak manajemen PFA Sukoharjo perlu menjaga lingkungan yang suportif dan menghindari tekanan berlebihan pada hasil akhir (*winning at all costs*) demi mencegah pergeseran motivasi otonom menjadi motivasi terkontrol. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperdalam kajian ini menggunakan metode kualitatif guna menggali faktor lingkungan spesifik yang membentuk regulasi terintegrasi, atau melakukan studi korelasional untuk menguji hubungan antara profil motivasi ini dengan performa aktual di lapangan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bagian ini memuat ucapan terimakasih kepada Bp. Kodrad Budiyo. Spd., M.Or, Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Bp. Pipit Fitria Yulianto S.Pd., M.Or. Selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Ibu. Yudi Karisma Sari, S.Si., M.Or. Bp. Risa Agus Teguh W, S.Pd., M.Or

REFERENSI

- Berntsen, H., & Kristiansen, E. (2020). Perceptions of need-support when “having fun” meets “working hard” mentalities in the elite sport school context. *Sports Coaching Review*, 9(1), 1–23.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/21640629.2018.1525862>
- Cahyono, W. K. B. (2019). *kebutuhan akan keterhubungan tercermin dari profil motivasi yang sangat konsisten dan homogen di seluruh sampel pemain, yang mengindikasikan adanya ikatan sosial dan rasa memiliki (sense of belonging) yang kuat antara atlet, rekan setim, dan pelatih.* Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Dianis, A. R., & Irsyada, M. (2025). Motivasi Pemain Bolavoli Mengikuti Latihan Di Pbv Tunas Muda Bulusport. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(3), 1029–1035.
- Faijel, M. F., Hasanah, U., Rayhani, F. A., Damayanti, A., Suratman, R. A., Maesha, S. P., & Khadijah, A. H. (2024). Self-Determination dan Flow Olahraga Pada Remaja. *Educate: Journal of Education and Learning*, 2(1), 20–34.
- Ilham, Z. (2021). Peranan psikologi olahraga terhadap atlet. *In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*,

- 274–282.
- Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H., & Curran, T. (2012). Perfectionism and Junior Athlete Burnout: The Mediating Role of Autonomous and Controlled Motivation. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2(1), 48–61.
- Juariyah, L., & Adi, S. S. (2017). Dampak Motivasi Dan Kepuasan Terhadap Prestasi: Pengujian Teori Motivasi Determinasi Diri (Self Determination Theory). *Ekonomi Bisnis*, 22(2), 143–150.
- Lahinda, J., & Zainuddin, F. (2025). Evolusi Fokus Riset Motivasi dan Performansi Atlet Berdasarkan Tren Kata Kunci. *Sport Discussion Reviews*, 1(1), 91–114.
- Lynn, M. R. (1986). Determination and Quantification of Content Validity. *Nursing Research*, 35(6), 382–386.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- 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>
- Pramono, S. E., & Priambodo, A. (2024). Aspek Psikologi Motivasi Dalam Pencapaian Prestasi Olahraga. *Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, 4(1), 38–47.
- Pratama, R. R. (2019). Pengaruh gizi, motivasi dan percaya diri terhadap prestasi atlet sepak bola universitas sriwijaya. *Journal of Sport Education*, 1(2), 43–48.
- Pratama, Y., Setyawan, D. A., & Widiyatmoko, F. A. (2025). The Relationship Between Self-Confidence And Motivation To Peak Performance Of Soccer Club Athletes Persipa Pati. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga*, 17(2), 1029–1038.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67.
- Satiadarma, M. P., Idulfilastri, R. M., Roswiyani, Dewi, F. I. R., Suyasa, P. T. Y. S., Sahrani, R., Tumanggor, R. O., Soetikno, N., Nuha, F. K., Raphael, D. K., Tiatri, S., Apriani, I., Mirabella, Taufik, J. R., Satyadi, H., Hastuti, R., Soetikno, N., Jashar, A. A., Hainer, L. H. R., ... Hutapea, B. (2021). *Optimalisasi Kesejahteraan Psikologis di Masa Pandemi* (H. K. Tunjungsari, J. T. Beng, S. Tiatri, & A. P. Irawan (eds.)). LPPI UNTAR (UNTAR Press).
- Soendoro, T. (2023). *Kompleksitas Produser Sehat Solusi Baru KaRPeT Menuju Stunting Nol* (M. Firdaus (ed.)). Direktorat Kesehatan dan Gizi Masyarakat Kementerian PPN/BAPPENAS.
- Sofiatul, Wijaya, F. J. M., & Avandi, R. I. (2025). Motivasi Intrinsik Dan Ekstrinsik: Faktor Psikologis Yang Mempengaruhi Kinerja Atlet Kabupaten Pamekasan Peraih Medali Porprov 2023. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(5), 1292–1296.
- Sugiyono. (2017). Metode Kuantitatif. (2017). Metode Kuantitatif. In Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (pp. 13–19).f. In *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Syaukani, A. A., Subekti, N., & Fatoni, M. (2020). Analisis tingkat motivasi belajar dan berlatih pada atlet-pelajar PPLOP Jawa Tengah tahun 2020. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 117–125.
- Utama, W. A. (2023). *Survei Minat Peserta Didik Kelas VII Pada Pengadaan Ekstrakurikuler Seni Bela Diri Pencak Silat Di Smp Negeri 2 Balapulang Di Kabupaten Tegal* [UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA]. https://doi.org/https://eprints.uny.ac.id/78767/1/fulltext_wira%20aji%20utam_a_19601241119.pdf