

STUDI FENOMENOLOGIS: DINAMIKA MOTIVASI ATLET BOLA BASKET PASCA-HIATUS DUA TAHUN

Arini Nurhayati Azizah Putri¹, Miftakhul Jannah²
Universitas Negeri Surabaya^{1,2}
arini.22120@mhs.unesa.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika motivasi atlet bola basket pasca-hiatus dua tahun akibat cedera. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologis. Subjek penelitian adalah seorang atlet bola basket berusia 23 tahun yang telah aktif bermain basket sejak usia 12 tahun dan pernah mengalami cedera hingga menjalani hiatus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi atlet pasca-hiatus bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh kecintaan terhadap bola basket, pengalaman cedera, refleksi diri, dukungan sosial, relasi keluarga, serta identitas diri sebagai atlet. Hiatus tidak hanya dimaknai sebagai masa berhenti, tetapi juga sebagai fase pemulihan dan pemaknaan ulang terhadap olahraga. Subjek kembali bermain bukan semata-mata karena tuntutan kompetisi, melainkan karena bola basket telah menjadi bagian penting dari kehidupan dan identitas dirinya.

Kata Kunci: Bola Basket, Cedera Olahraga, Hiatus, Motivasi Atlet, Psikologi Olahraga

ABSTRACT

This study aims to understand the motivational dynamics of a basketball athlete after a two-year hiatus due to injury. This research employed a qualitative approach with a phenomenological design. The participant was a 23-year-old basketball athlete who had been actively involved in basketball since the age of 12 and had experienced an injury that led to a hiatus. Data were collected through in-depth interviews and analyzed thematically. The findings show that the athlete's motivation after the hiatus was dynamic and influenced by love for basketball, injury experience, self-reflection, social support, family relationships, and athletic identity. The hiatus was not merely understood as a period of absence from sport, but also as a phase of recovery and reinterpreting the meaning of basketball. The participant returned to playing not only because of competitive demands, but because basketball had become an important part of life and self-identity.

Keywords: Basketball, Sports Injury, Hiatus, Athlete Motivation, Sport Psychology

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan cabang olahraga yang menuntut kemampuan fisik, teknik, serta kesiapan psikologis karena melibatkan gerakan intensif seperti berlari, melompat, mendarat, perubahan arah, dan kontak fisik (Andreoli et al., 2018). Karakteristik tersebut membuat atlet bola basket rentan mengalami cedera, terutama pada area pergelangan kaki dan lutut (Andreoli et al., 2018). Cedera yang

dialami atlet tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kepercayaan diri, emosi, identitas sebagai atlet, serta motivasi untuk kembali berlatih dan bertanding (Summersby et al., 2025). Pada atlet yang harus menjalani hiatus dalam waktu lama, proses kembali ke olahraga menjadi pengalaman yang kompleks karena atlet perlu membangun kembali kondisi fisik, kesiapan mental, dan alasan pribadi untuk tetap terlibat dalam olahraga.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa respons atlet terhadap cedera melibatkan aspek kognitif, emosional, dan perilaku yang dipengaruhi oleh faktor personal maupun situasional (Wiese-Bjornstal et al., 1998). Selain itu, motivasi, kepercayaan diri, kesiapan psikologis, dan ketakutan terhadap cedera ulang berperan penting dalam keberhasilan atlet untuk kembali ke olahraga setelah cedera serius (Ardern et al., 2013; Podlog & Eklund, 2005). Pada konteks bola basket, dukungan sosial, keterlibatan dalam rehabilitasi, strategi koping, dan pemulihan kepercayaan diri juga menjadi faktor yang membantu pemain kembali mencapai performa sebelum cedera (Conti et al., 2019).

Meskipun penelitian mengenai cedera olahraga telah banyak dilakukan, kajian yang secara khusus menggali pengalaman subjektif atlet bola basket berprestasi setelah mengalami hiatus panjang masih terbatas. Hiatus akibat cedera tidak hanya berkaitan dengan pemulihan fisik, tetapi juga dengan perubahan identitas, makna prestasi, dan dinamika motivasi untuk kembali berolahraga. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami secara mendalam dinamika motivasi atlet bola basket pasca-hiatus dua tahun akibat cedera. Dengan pendekatan fenomenologis, penelitian ini berfokus pada pengalaman hidup atlet dalam memaknai hiatus, menghadapi penurunan motivasi, serta membangun kembali dorongan untuk kembali ke dunia bola basket.

KAJIAN TEORI

Motivasi Atlet dalam Perspektif Psikologi Olahraga

Motivasi merupakan dorongan psikologis yang mengarahkan, mempertahankan, dan memberi energi pada perilaku atlet dalam latihan maupun kompetisi (Ryan & Deci, 2000). Dalam konteks olahraga, motivasi berperan penting karena menentukan keterlibatan atlet dalam latihan, ketekunan menghadapi hambatan, serta kesiapan untuk mempertahankan performa setelah mengalami cedera atau jeda latihan (Pelletier et al., 2013). Motivasi atlet tidak bersifat tetap, melainkan dapat berubah sesuai pengalaman pribadi, kondisi fisik, dukungan sosial, serta makna yang diberikan atlet terhadap olahraga yang dijalani (Podlog & Eklund, 2005). Pada atlet yang mengalami hiatus panjang, motivasi menjadi aspek penting karena proses kembali ke olahraga tidak hanya menuntut pemulihan fisik, tetapi juga pemulihan psikologis dan rekonstruksi keyakinan diri (Wiese-Bjornstal et al., 1998).

Self-Determination Theory sebagai Dasar Motivasi Atlet

Self-Determination Theory menjelaskan bahwa kualitas motivasi seseorang dipengaruhi oleh terpenuhinya tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial (Ryan & Deci, 2000). Otonomi merujuk pada perasaan bahwa atlet memiliki kendali atas keputusan dan keterlibatannya dalam olahraga. Kompetensi berkaitan dengan keyakinan atlet terhadap kemampuan dirinya untuk melakukan keterampilan dan mencapai target olahraga. Keterhubungan sosial mengacu pada perasaan diterima, didukung, dan terhubung

dengan pelatih, rekan tim, keluarga, maupun lingkungan olahraga (Ryan & Deci, 2000). Dalam olahraga, pemenuhan kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan dapat memperkuat motivasi yang lebih mandiri, sedangkan terhambatnya kebutuhan tersebut dapat menurunkan keterlibatan atlet dan meningkatkan risiko amotivasi (Ntoumanis & Moller, 2025).

Motivasi dalam olahraga dapat dibedakan menjadi motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan amotivasi (Pelletier et al., 2013). Motivasi intrinsik muncul ketika atlet berolahraga karena menikmati aktivitas, merasa tertantang, dan memperoleh kepuasan dari olahraga itu sendiri (Ryan & Deci, 2000). Motivasi ekstrinsik muncul ketika atlet berolahraga karena adanya tujuan eksternal, seperti penghargaan, pengakuan, prestasi, tuntutan sosial, atau harapan dari lingkungan. Amotivasi terjadi ketika atlet kehilangan alasan, arah, atau dorongan untuk tetap terlibat dalam olahraga (Pelletier et al., 2013). Pada atlet pasca-hiatus, ketiga bentuk motivasi tersebut dapat mengalami perubahan karena atlet menghadapi pengalaman cedera, kehilangan rutinitas latihan, penurunan performa, dan perubahan makna terhadap olahraga (Podlog & Eklund, 2005).

Cedera dan Hiatus pada Atlet Bola Basket

Bola basket merupakan cabang olahraga dengan tuntutan fisik tinggi karena melibatkan gerakan berlari, melompat, mendarat, perubahan arah, akselerasi, deselerasi, dan kontak fisik antar pemain. Gerakan-gerakan tersebut menyebabkan pemain bola basket rentan mengalami cedera, terutama pada ekstremitas bawah seperti pergelangan kaki dan lutut (Andreoli et al., 2018). Kajian terbaru juga menunjukkan bahwa cedera pergelangan kaki dan lutut masih menjadi masalah utama pada pemain bola basket karena keduanya berkaitan dengan gerakan eksplosif dan tekanan mekanis selama permainan (Aksović et al., 2024). Cedera yang serius dapat memaksa atlet menghentikan sementara aktivitas olahraga, sehingga hiatus dapat dipahami sebagai masa jeda dari latihan atau kompetisi akibat keterbatasan fisik, proses rehabilitasi, dan kesiapan medis maupun psikologis untuk kembali ke lapangan (Ardern et al., 2013).

Hiatus panjang akibat cedera dapat menimbulkan perubahan pada kondisi fisik, rutinitas latihan, rasa percaya diri, dan identitas atlet (Wiese-Bjornstal et al., 1998). Atlet yang berhenti dalam waktu lama berpotensi mengalami ketakutan terhadap cedera ulang, kecemasan saat kembali berlatih, dan keraguan terhadap kemampuan tubuhnya (Butler et al., 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hiatus bukan hanya peristiwa fisik, tetapi juga pengalaman psikologis yang dapat memengaruhi cara atlet memaknai dirinya, olahraga, dan masa depannya sebagai atlet (Podlog & Eklund, 2006). Oleh karena itu, kajian tentang atlet bola basket pasca-hiatus perlu memperhatikan hubungan antara pengalaman cedera, perubahan motivasi, kesiapan psikologis, dan makna subjektif yang dibangun oleh atlet (Wiese-Bjornstal et al., 1998).

Kesiapan Psikologis untuk Kembali ke Olahraga

Kesiapan psikologis untuk kembali ke olahraga merupakan kondisi mental atlet yang mencakup kepercayaan diri, motivasi, kontrol emosi, persepsi terhadap risiko cedera ulang, dan keyakinan untuk kembali menjalani tuntutan olahraga. Faktor psikologis memiliki peran penting dalam proses *return to sport* karena keberhasilan kembali ke lapangan tidak hanya ditentukan oleh pemulihan fisik, tetapi juga oleh kesiapan mental atlet (Ardern et al., 2013). Studi terbaru menunjukkan bahwa kesiapan psikologis yang lebih tinggi berkaitan dengan

ketakutan bergerak atau *kinesiophobia* yang lebih rendah pada atlet setelah rekonstruksi cedera ACL (Butler et al., 2025). Temuan tersebut menunjukkan bahwa rasa takut terhadap cedera ulang dapat menjadi hambatan penting bagi atlet yang ingin kembali berlatih atau berkompetisi setelah cedera serius.

Dalam proses kembali ke olahraga, atlet dapat mengalami konflik antara keinginan untuk kembali bermain dan kekhawatiran terhadap kondisi tubuhnya (Podlog & Eklund, 2005). Atlet yang memiliki motivasi kuat untuk kembali ke olahraga belum tentu sepenuhnya bebas dari ketakutan cedera ulang, sehingga pengalaman *return to sport* sering kali bersifat ambivalen dan dinamis. Kepercayaan diri terhadap bagian tubuh yang cedera dan keyakinan terhadap kemampuan performa dapat membantu atlet membangun kesiapan mental untuk kembali berolahraga (Butler et al., 2025). Dengan demikian, motivasi pasca-hiatus perlu dipahami sebagai proses yang bergerak antara dorongan untuk kembali, rasa takut terhadap cedera ulang, dan usaha membangun kembali kepercayaan diri (Podlog & Eklund, 2006).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologis. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif atlet bola basket dalam memaknai dinamika motivasi setelah mengalami hiatus selama dua tahun akibat cedera. Melalui pendekatan fenomenologis, peneliti berusaha menggali pengalaman hidup partisipan, terutama terkait perubahan motivasi, hambatan psikologis, dukungan sosial, serta proses membangun kembali keinginan untuk kembali berolahraga.

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang atlet bola basket yang pernah meraih prestasi pada tingkat provinsi dan mengalami hiatus selama dua tahun akibat cedera. Pemilihan subjek dilakukan secara *purposive*, yaitu berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan fokus penelitian. Kriteria subjek meliputi: pernah aktif sebagai atlet bola basket, pernah mengikuti atau memenangkan kejuaraan, mengalami cedera yang menyebabkan berhenti sementara dari aktivitas olahraga, serta memiliki pengalaman kembali atau berusaha kembali ke dunia bola basket setelah masa hiatus.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara mendalam. Wawancara digunakan untuk memperoleh data mengenai pengalaman pribadi subjek selama mengalami cedera, menjalani masa hiatus, menghadapi penurunan motivasi, serta membangun kembali dorongan untuk berlatih dan bermain bola basket. Selain wawancara, peneliti juga dapat menggunakan observasi sederhana terhadap ekspresi, sikap, dan respons subjek selama proses wawancara sebagai data pendukung.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri, karena dalam penelitian kualitatif peneliti berperan langsung dalam mengumpulkan, memahami, dan menafsirkan data. Instrumen pendukung yang digunakan berupa pedoman wawancara semi-terstruktur, alat perekam suara, dan catatan lapangan. Pedoman wawancara disusun berdasarkan fokus penelitian, yaitu pengalaman hiatus, perubahan motivasi, faktor penghambat, faktor pendukung, serta makna kembali berolahraga bagi subjek.

Teknik analisis data dilakukan secara kualitatif melalui beberapa tahap, yaitu membaca dan memahami data hasil wawancara, melakukan transkripsi, mengidentifikasi pernyataan penting, mengelompokkan data ke dalam tema-tema utama, serta menarik makna dari pengalaman subjek. Tema-tema yang muncul kemudian dianalisis untuk menjelaskan dinamika motivasi atlet bola basket pasca-hiatus dua tahun. Analisis dilakukan secara interpretatif agar pengalaman subjek dapat dipahami secara mendalam sesuai dengan tujuan penelitian fenomenologis.

Keabsahan data dalam penelitian ini dilakukan melalui triangulasi dan pengecekan kembali kepada subjek. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, catatan lapangan, dan data pendukung yang relevan. Selain itu, peneliti melakukan *member check* dengan meminta subjek meninjau kembali hasil interpretasi data agar sesuai dengan pengalaman yang sebenarnya. Langkah ini dilakukan untuk meningkatkan kredibilitas dan mengurangi kemungkinan kesalahan penafsiran.

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah menentukan fokus penelitian dan menyusun pedoman wawancara. Tahap kedua adalah memilih subjek sesuai kriteria penelitian. Tahap ketiga adalah melakukan wawancara mendalam dan mencatat data pendukung selama proses pengumpulan data. Tahap keempat adalah mentranskripsikan hasil wawancara dan melakukan analisis data. Tahap terakhir adalah menyusun hasil penelitian berdasarkan tema-tema yang ditemukan, kemudian menarik kesimpulan mengenai dinamika motivasi atlet bola basket setelah mengalami hiatus selama dua tahun.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika motivasi atlet bola basket pasca-hiatus dua tahun tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi fisik setelah cedera, tetapi juga oleh kecintaan terhadap olahraga, pengalaman kompetitif, dukungan sosial, relasi keluarga, serta proses pemaknaan diri sebagai atlet. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan beberapa tema utama yang menggambarkan pengalaman subjek dalam menjalani hiatus dan kembali ke olahraga bola basket. Hasil temuan wawancara secara ringkas disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Temuan Wawancara

No.	Nama Temuan	Data Wawancara	Interpretasi
1	Kecintaan terhadap bola basket sebagai motivasi utama	Subjek menyatakan bahwa motivasi awal bermain basket muncul karena " <i>setelah dicoba ternyata aku cinta sama olahraga ini</i> " dan karena dirinya merupakan pribadi yang kompetitif. Subjek juga menyebut bahwa hubungan dengan basket telah melalui berbagai pengalaman mulai dari tidak lolos seleksi, cedera, juara tingkat provinsi dan beberapa kekalahan.	Motivasi subjek tidak hanya berasal dari keinginan berprestasi, tetapi juga dari keterikatan emosional yang kuat terhadap bola basket. Pengalaman positif dan negatif selama berkarier justru membentuk makna bahwa basket merupakan bagian penting dari kehidupan subjek.
2	Peran keluarga dalam pembentukan motivasi awal	Subjek mengenal basket melalui ayahnya, yang juga memiliki latar belakang sebagai atlet. Ayah memperkenalkan subjek pada basket melalui tontonan dan nilai-nilai olahraga, meskipun dukungan ayah	Ayah subjek berperan sebagai pemicu awal keterlibatan subjek dalam bola basket. Walaupun kehadiran ayah dalam pertandingan tidak konsisten, nilai-nilai yang

		selanjutnya lebih bersifat tidak langsung.	ditanamkan tetap menjadi bagian dari pembentukan motivasi dan karakter atlet.
3	Hiatus sebagai fase krisis dan refleksi diri	Subjek mengalami cedera sebelum atau saat proses seleksi menyebabkan dirinya berhenti sementara dari aktivitas basket dari tahun 2020 hingga 2022. Pada masa tersebut, subjek sempat mempertanyakan " <i>apa yang sebenarnya dikejar sih</i> " dalam olahraga ini.	Hiatus menjadi fase krisis motivasi karena subjek kehilangan kesempatan seleksi, rutinitas latihan, dan arah pencapaian. Namun, fase ini juga menjadi ruang refleksi untuk menyadari kembali makna basket dalam hidupnya.
4	Basket sebagai makna personal	Subjek menyatakan bahwa, " <i>basket itu menyelamatkan hidupku waktu aku awal coba basket</i> " saat SMP, karena melalui basket subjek mengikuti pelatihan dan bertemu banyak orang yang dianggap memberi pengaruh positif.	Basket tidak hanya dimaknai sebagai aktivitas olahraga, tetapi juga sebagai ruang pertumbuhan diri, relasi sosial, dan penyelamatan psikologis. Hal ini membuat motivasi subjek untuk kembali bermain tetap kuat meskipun pernah mengalami cedera dan hiatus.
5	Dorongan kembali bermain setelah hiatus	Ketika ditanya alasan kembali ke basket, subjek menyatakan bahwa dirinya " <i>tidak bisa kalau tidak basket.</i> " Subjek juga menggambarkan hubungan dengan basket seperti hubungan yang sempat "putus" lalu bertemu kembali.	Keputusan subjek untuk kembali bermain menunjukkan adanya motivasi intrinsik yang kuat. Bola basket dipandang sebagai bagian dari identitas diri, sehingga kembali bermain bukan sekadar aktivitas fisik, melainkan kebutuhan personal.
6	Dukungan sosial sebagai faktor pemulihan motivasi	Subjek menyatakan bahwa dalam tiga tahun terakhir kehidupannya berada pada kondisi yang baik. Ia merasa mendapat dukungan emosional, verbal, dan fisik dari teman-teman kampus, serta menilai dukungan teman sebaya.	Dukungan sosial berperan penting dalam membantu subjek menjaga motivasi setelah hiatus. Kehadiran teman, lingkungan kampus, dan komunitas olahraga memberi rasa diterima serta memperkuat keinginan untuk tetap aktif.
7	Pemulihan fisik dan mental setelah hiatus	Subjek menyatakan bahwa setelah hiatus dirinya merasa berada pada " <i>top of my game,</i> " dan kembali ke basket dengan pola pikir yang lebih baik dibandingkan sebelumnya.	Hiatus menjadi titik balik bagi subjek. Setelah melewati cedera, subjek merasa lebih kuat secara fisik dan lebih matang secara mental.
8	Tekanan sosial dan pengalaman eksklusi	Subjek menyebut pernah merasakan tekanan saat awal cedera karena persaingan untuk masuk tim perlombaan dan pengalaman tidak diajak berkumpul oleh anggota tim lain. Ia juga menyebut adanya rasa cemburu dan pembicaraan di belakang dalam lingkungan klub basket.	Lingkungan olahraga tidak selalu menjadi sumber dukungan, tetapi juga dapat menjadi sumber tekanan. Pengalaman eksklusi sosial dapat memengaruhi kondisi emosional atlet, tetapi dalam kasus subjek, pengalaman tersebut menjadi bagian dari proses adaptasi dalam dunia kompetitif.

Berdasarkan tabel di atas, dinamika motivasi subjek menunjukkan bahwa motivasi atlet pasca-hiatus bersifat fluktuatif dan dipengaruhi oleh berbagai pengalaman personal. Pada fase awal, motivasi subjek terbentuk dari kecintaan terhadap bola basket, sifat kompetitif, dan pengaruh ayah sebagai figur yang memperkenalkan olahraga tersebut. Seiring berjalannya waktu, motivasi tersebut berkembang menjadi dorongan yang lebih personal karena subjek merasa bahwa basket telah menjadi bagian dari dirinya.

Hiatus akibat cedera dan situasi pandemi menjadi titik penting dalam perjalanan motivasi subjek. Pada fase tersebut, subjek mengalami keraguan terhadap tujuan berolahraga dan mempertanyakan kembali makna perjuangannya dalam basket. Namun, masa hiatus juga memberi ruang refleksi sehingga subjek menyadari bahwa basket memiliki peran besar dalam kehidupannya, terutama karena pernah menjadi sarana pembentukan diri, tempat bertemu orang-orang bermakna, dan sumber kekuatan psikologis.

Keputusan subjek untuk kembali bermain setelah hiatus menunjukkan adanya motivasi intrinsik yang kuat. Pernyataan bahwa dirinya "tidak bisa kalau tidak basket" menggambarkan bahwa basket bukan hanya kegiatan kompetitif, melainkan bagian dari identitas dan kebutuhan emosional subjek. Hal ini diperkuat oleh pengalaman subjek yang merasa lebih baik secara fisik dan mental setelah kembali bermain. Dengan demikian, hiatus tidak hanya dipahami sebagai masa berhenti, tetapi juga sebagai proses pemulihan, pemaknaan ulang, dan penguatan motivasi.

Dukungan sosial juga menjadi faktor penting dalam proses kembalinya motivasi subjek. Teman kampus, komunitas, pelatih, dan lingkungan atlet memberi pengalaman positif yang membantu subjek merasa diterima. Meskipun dukungan keluarga, khususnya ayah, tidak selalu hadir secara langsung, subjek tetap memaknai dukungan tersebut secara positif melalui doa dan nilai-nilai yang pernah ditanamkan. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial bagi atlet tidak selalu berbentuk kehadiran fisik, tetapi juga dapat berupa nilai, keyakinan, dan makna emosional.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dinamika motivasi atlet bola basket pasca-hiatus dua tahun merupakan proses psikologis yang tidak hanya berkaitan dengan pemulihan cedera, tetapi juga dengan kecintaan terhadap olahraga, identitas diri sebagai atlet, dukungan sosial, relasi keluarga, serta pemaknaan ulang terhadap pengalaman bermain basket. Temuan ini terlihat dari pernyataan subjek bahwa ia kembali bermain karena merasa "*tidak bisa kalau tidak basket*" dan memaknai basket sebagai bagian penting dari hidupnya. Temuan tersebut selaras dengan pandangan Ryan dan Deci (2000) bahwa motivasi yang kuat muncul ketika individu merasa aktivitas yang dilakukan memiliki makna personal dan memberikan rasa keterlibatan yang berasal dari dalam diri.

Berdasarkan perspektif *Self-Determination Theory*, motivasi subjek dapat dipahami sebagai bentuk motivasi intrinsik karena dorongan untuk kembali bermain tidak semata-mata didasarkan pada hadiah, pengakuan, atau tuntutan eksternal, melainkan karena adanya kecintaan dan keterikatan pribadi terhadap bola basket. Ryan dan Deci (2000) menjelaskan bahwa motivasi intrinsik muncul ketika individu melakukan aktivitas karena aktivitas tersebut dianggap menarik,

menyenangkan, dan bermakna bagi dirinya. Dalam penelitian ini, subjek menunjukkan bahwa bola basket bukan hanya kegiatan olahraga, tetapi menjadi ruang untuk mengekspresikan diri, membangun relasi, dan mempertahankan identitas sebagai atlet. Hal ini sejalan dengan temuan Podlog dan Eklund (2005) yang menunjukkan bahwa motivasi intrinsik dalam proses kembali ke olahraga setelah cedera berkaitan dengan perspektif yang lebih positif terhadap partisipasi olahraga.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa hiatus akibat cedera menjadi fase krisis sekaligus fase refleksi bagi subjek. Subjek sempat mempertanyakan kembali tujuan yang ingin dicapai dalam basket setelah mengalami cedera dan kehilangan kesempatan seleksi, tetapi pada saat yang sama masa jeda tersebut membuat subjek menyadari bahwa basket pernah menjadi bagian penting yang dalam hidupnya. Temuan ini sesuai dengan model respons psikologis terhadap cedera olahraga yang menjelaskan bahwa cedera dapat memunculkan respons kognitif, emosional, dan perilaku yang berbeda pada setiap atlet (Wiese-Bjornstal et al., 1998). Dalam konteks penelitian ini, respons kognitif tampak pada proses mempertanyakan tujuan bermain, respons emosional tampak pada rasa kehilangan dan keterikatan terhadap basket, sedangkan respons perilaku tampak pada keputusan subjek untuk kembali aktif setelah hiatus.

Proses kembali ke olahraga pada subjek tidak hanya dapat dipahami sebagai proses pemulihan fisik, tetapi juga sebagai proses pemulihan psikologis. Subjek menyatakan bahwa setelah hiatus ia merasa berada pada kondisi permainan yang lebih baik, telah pulih dari cedera, dan kembali dengan pola pikir yang lebih matang. Temuan ini mendukung kajian Ardern et al. (2013) yang menegaskan bahwa keberhasilan kembali ke olahraga tidak hanya dipengaruhi oleh kesiapan fisik, tetapi juga oleh kesiapan psikologis, kepercayaan diri, motivasi, dan ketakutan terhadap cedera ulang. Penelitian Podlog et al. (2015) juga menunjukkan bahwa kesiapan psikologis untuk kembali ke kompetisi berkaitan dengan bagaimana atlet memahami kesiapan dirinya, mengelola kekhawatiran, dan membangun kembali rasa mampu setelah cedera.

Dalam penelitian ini, dukungan sosial menjadi salah satu faktor penting yang membantu subjek mempertahankan dan membangkitkan motivasi. Subjek menilai dukungan teman sebaya berada pada angka 8 dari 10 dan menyebut bahwa lingkungan kampus memberikan dukungan emosional, verbal, serta fisik. Temuan ini selaras dengan penelitian Forsdyke et al. (2022) yang menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial berhubungan dengan kesiapan psikologis atlet untuk kembali berolahraga, salah satunya melalui penurunan kecemasan terhadap cedera ulang. Dalam konteks penelitian ini, dukungan sosial tidak hanya membantu subjek merasa diterima, tetapi juga memperkuat kebutuhan keterhubungan sosial sebagaimana dijelaskan dalam *Self-Determination Theory* (Ryan & Deci, 2000).

Relasi keluarga juga menjadi aspek yang berperan dalam dinamika motivasi subjek, meskipun bentuk dukungannya tidak selalu hadir secara langsung. Subjek menyatakan bahwa ayahnya memperkenalkan basket sejak awal, tetapi ayah tidak pernah datang ke pertandingan dan lebih banyak memberi dukungan melalui doa. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga dapat dimaknai secara subjektif oleh atlet, sehingga ketiadaan kehadiran fisik tidak selalu dipahami sebagai penolakan. Interpretasi ini sesuai dengan pendekatan fenomenologis yang menekankan bahwa makna pengalaman tidak hanya dilihat dari peristiwa objektif,

tetapi dari cara individu menafsirkan pengalaman tersebut dalam kehidupannya (Smith et al., 2021). Dengan demikian, pengalaman subjek terhadap ayahnya menjadi bagian dari konstruksi makna yang turut membentuk ketahanan dan motivasi dalam olahraga.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pengalaman negatif dalam lingkungan olahraga, seperti persaingan, rasa tidak dilibatkan, kecemburuan, dan pembicaraan di belakang, menjadi bagian dari dinamika emosional subjek sebagai atlet. Temuan ini memperlihatkan bahwa lingkungan olahraga tidak selalu berfungsi sebagai ruang dukungan, tetapi juga dapat menjadi sumber tekanan sosial. Wiese-Bjornstal et al. (1998) menjelaskan bahwa faktor situasional, termasuk relasi sosial dalam lingkungan olahraga, dapat memengaruhi respons atlet terhadap cedera dan proses pemulihan. Dalam penelitian ini, tekanan sosial tidak sepenuhnya menghilangkan motivasi subjek, tetapi menjadi bagian dari pengalaman kompetitif yang membentuk ketangguhan dan cara subjek memahami dunia basket.

Pada konteks bola basket, temuan penelitian ini selaras dengan penelitian Conti et al. (2019) yang menemukan bahwa proses kembali ke performa setelah cedera pada pemain basket dipengaruhi oleh faktor psikososial, dukungan sosial, strategi koping, keterlibatan dalam proses pemulihan, dan pemulihan kepercayaan diri. Dalam penelitian ini, subjek juga menunjukkan adanya kombinasi antara pemulihan fisik, perubahan pola pikir, dukungan sosial, serta keinginan personal untuk kembali bermain. Keselarasan ini menunjukkan bahwa dinamika motivasi atlet bola basket pasca-hiatus tidak dapat dijelaskan hanya melalui aspek medis, tetapi harus dipahami sebagai pengalaman yang melibatkan tubuh, emosi, relasi sosial, dan identitas atlet.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada pemahaman bahwa hiatus dua tahun tidak hanya menjadi masa berhenti akibat cedera, tetapi menjadi fase rekonstruksi makna terhadap olahraga. Penelitian terdahulu banyak membahas motivasi, kesiapan psikologis, dan dukungan sosial dalam proses *return to sport* setelah cedera (Arden et al., 2013; Conti et al., 2019; Podlog & Eklund, 2005), sedangkan penelitian ini menampilkan secara fenomenologis bagaimana seorang atlet memaknai basket sebagai bagian dari identitas dan kehidupan personalnya. Kebaruan lain adalah munculnya makna bahwa hiatus dapat menjadi titik balik positif, karena setelah masa jeda subjek merasa lebih matang secara mental, lebih kuat secara fisik, dan lebih memahami alasan personal untuk tetap bermain. Temuan ini memperluas pemahaman bahwa kembali ke olahraga bukan hanya soal "kembali bermain", tetapi juga soal menemukan kembali alasan eksistensial mengapa seorang atlet tetap bertahan dalam olahraga yang dicintainya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dinamika motivasi atlet bola basket pasca-hiatus dua tahun terbentuk melalui pengalaman yang kompleks dan personal. Hiatus akibat cedera tidak hanya menjadi masa berhenti dari aktivitas olahraga, tetapi juga menjadi fase refleksi bagi atlet untuk memahami kembali makna bola basket dalam kehidupannya.

Motivasi atlet untuk kembali bermain didorong oleh kecintaan terhadap bola basket, rasa kompetitif, serta keterikatan emosional yang kuat dengan olahraga tersebut. Penelitian ini juga menemukan bahwa dukungan sosial dari teman, lingkungan kampus, komunitas olahraga, pelatih, dan keluarga berperan dalam

membantu atlet membangun kembali motivasi setelah hiatus. Meskipun dukungan keluarga tidak selalu hadir dalam bentuk kehadiran langsung, atlet tetap memaknainya sebagai bagian dari kekuatan emosional untuk bertahan dan kembali bermain.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak partisipan dengan latar belakang cedera, usia, jenis kelamin, dan tingkat kompetisi yang berbeda agar diperoleh gambaran yang lebih luas mengenai dinamika motivasi atlet pasca-hiatus. Penelitian berikutnya juga dapat membandingkan pengalaman atlet dari cabang olahraga lain untuk melihat apakah proses pemulihan motivasi memiliki pola yang sama atau berbeda.

Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan pendekatan longitudinal agar perubahan motivasi atlet dapat diamati sejak masa cedera, masa hiatus, hingga proses kembali berlatih dan bertanding. Bagi pelatih, keluarga, dan lingkungan olahraga, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bahwa dukungan psikologis sama pentingnya dengan pemulihan fisik dalam membantu atlet kembali ke olahraga setelah hiatus panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aksović, N., Bubanj, S., Bjelica, B., Kocić, M., Lilić, L., Zelenović, M., Stanković, D., Milanović, F., Pajović, L., Čaprić, I., Milić, V., Dobrescu, T., & Sufaru, C. (2024). Sports injuries in basketball players: A systematic review. *Life*, *14*(7), 898. <https://doi.org/10.3390/life14070898>
- Andreoli, C. V., Chiamonti, B. C., Biruel, E., Pochini, A. C., Ejnisman, B., & Cohen, M. (2018). Epidemiology of sports injuries in basketball: Integrative systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, *4*(1), e000468. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000468>
- Arderm, C. L., Taylor, N. F., Feller, J. A., & Webster, K. E. (2013). A systematic review of the psychological factors associated with returning to sport following injury. *British Journal of Sports Medicine*, *47*(17), 1120–1126. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091203>
- Butler, L., Baez, S., Walker, C., Roman, D., Douthit, T., Kuenze, C., Ulman, S., & ARROW. (2025). The relationship between psychological readiness to return to sport and kinesiophobia in teens and young adults after anterior cruciate ligament reconstruction. *Frontiers in Psychology*, *16*, 1623398. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1623398>
- Conti, C., di Fronso, S., Pivetti, M., Robazza, C., Podlog, L., & Bertollo, M. (2019). Well-come back! Professional basketball players' perceptions of psychosocial and behavioral factors influencing a return to pre-injury levels. *Frontiers in Psychology*, *10*, 222. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00222>
- Forsdyke, D., Madigan, D. J., Gledhill, A., & Smith, A. (2022). Perceived social support, re-injury anxiety and psychological readiness to return to sport in soccer players. *Journal of Sport Rehabilitation*, *31*(6), 749–755. <https://doi.org/10.1123/jsr.2021-0181>
- Ntoumanis, N., & Moller, A. C. (2025). Self-determination theory informed research for promoting physical activity: Contributions, debates, and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, *80*, 102879. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102879>

- 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>
- Podlog, L., Banham, S. M., Wadey, R., & Hannon, J. C. (2015). Psychological readiness to return to competitive sport following injury: A qualitative study. *The Sport Psychologist, 29*(1), 1–14. <https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0063>
- Podlog, L., & Eklund, R. C. (2005). Return to sport after serious injury: A retrospective examination of motivation and psychological outcomes. *Journal of Sport Rehabilitation, 14*(1), 20–34. <https://doi.org/10.1123/jsr.14.1.20>
- Podlog, L., & Eklund, R. C. (2006). A longitudinal investigation of competitive athletes' return to sport following serious injury. *Journal of Applied Sport Psychology, 18*(1), 44–68. <https://doi.org/10.1080/10413200500471319>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2021). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research* (2nd ed.). SAGE.
- Summersby, R., Sheehan, N., Bleakley, C. M., Caulfield, B., Matthews, M., Klempel, N., & Holden, S. (2025). “I was devastated... sport is like an addiction nearly”: A qualitative study examining young athletes' experiences with injury in sport. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine, 11*(4), e002776. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2025-002776>
- Wiese-Bjornstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S. M., & Morrey, M. A. (1998). An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics. *Journal of Applied Sport Psychology, 10*(1), 46–69. <https://doi.org/10.1080/10413209808406377>