

**PENGARUH MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP *BURNOUT* PADA
ATLET RENANG DI KABUPATEN SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan

OLEH:

**ELSADIRRA AYU MELYA
NIM. 19602244036**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP *BURNOUT* PADA
ATLET RENANG DI KABUPATEN SLEMAN**

Tugas Akhir Skripsi

**ELSADIRRA AYU MELYA
NIM. 19602244036**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal:.....5.....Januari.....2024.....

Yogyakarta, 5 Januari 2024

Koordinator Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

Dosen Pembimbing,



Nur Indah Pangastuti, S.Pd, M.Or.
NIP 198304222009122008

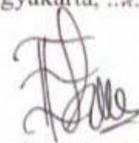
SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Elsadirra Ayu Melya
NIM : 19602244036
Departemen : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul TAS : Pengaruh Motivasi Berprestasi terhadap Burnout pada Atlet Renang di Kabupaten Sleman

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri *). Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, ..5.. Januari 2024



Elsadirra Ayu Melya
NIM. 19602244036

LEMBAR PENGESAHAN

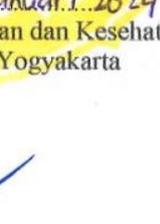
PENGARUH MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP *BURNOUT* PADA
ATLET RENANG DI KABUPATEN SLEMAN

Tugas Akhir Skripsi

ELSADIRRA AYU MELYA
NIM. 19602244036

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 12 Januari 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nur Indah Pangastuti, S.Pd, M.Or. Ketua Tim Penguji		18/1/2024
Dr. Muhammad Irvan Eva Salafi, M.Or. Sekretaris Tim Penguji		18/1/2024
Faidillah Kurniawan, S.Pd, M.Or. Penguji Utama		17/1/2024

Yogyakarta, 19 Januari 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasulloh, S.Or., M.Or. 1.
NIP. 19306262008121002

MOTTO

“Pikiran memang penting, tetapi tindakan lebih utama daripada sekedar berpikir.”
Bob Sadino.

“Rahasia kesuksesan adalah mengetahui yang orang lain belum ketahui.”
Aristotle Onassis.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT, saya persembahkan karya sederhana ini kepada :

1. Allah SWT pencipta semesta alam yang telah memberikan segala nikmat dan kebaikan. Tugas akhir ini adalah bagian dari tanggung jawab yang harus saya selesaikan tepat waktu.
2. Kedua orang tua saya, Bapak dan Ibu yang selalu memberi nasihat, motivasi, dukungan serta doa yang mengiringi setiap langkah saya.
3. Kepada saudara yang selalu memberi semangat dan dukungan dalam pengerjaan skripsi ini.
4. Sahabat-sahabat saya yang siap sedia memberikan bantuan, semangat, dukungan dan perjuangan yang kita lewati bersama sampai detik ini.

PENGARUH MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP *BURNOUT* PADA ATLET RENANG DI KABUPATEN SLEMAN

Oleh:

Elsadirra Ayu Melya
NIM. 19602244036

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh motivasi berprestasi terhadap *burnout* pada atlet renang di Kabupaten Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *ex post facto*. Populasi penelitian adalah atlet renang di Kabupaten Sleman yang berjumlah 102 atlet. Dari klub Arwana, Yuso, Tirta Amanda, dan Smaq. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) bersedia menjadi sampel, (2) berusia di atas 12 tahun, (3) pernah mengikuti perlombaan, (4) masih aktif berlatih. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 75 atlet. Instrumen motivasi berprestasi dan *burnout* menggunakan angket. Analisis data menggunakan analisis regresi linier sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan motivasi berprestasi terhadap *burnout* pada atlet renang di Kabupaten Sleman, dengan nilai $t_{hitung} -4,080 > t_{tabel} 1,666$, $p-value 0,000 < 0,05$. Bernilai negatif, artinya jika motivasi berprestasi semakin tinggi, maka *burnout* akan semakin rendah. Sumbangan variabel motivasi berprestasi terhadap *burnout* atlet renang di Kabupaten Sleman sebesar 18,60%, sedangkan sisanya sebesar 81,40% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini.

Kata kunci: *motivasi berprestasi, burnout, atlet renang*

THE INFLUENCE OF ACHIEVEMENT MOTIVATION ON BURNOUT IN SWIMMING ATHLETES IN SLEMAN DISTRICT

Oleh:
Elsadirra Ayu Melya
NIM. 19602244036

ABSTRAK

This study aims to determine the effect of achievement motivation on burnout in swimming athletes in Sleman Regency.

This research is a quantitative descriptive study with an ex post facto approach. The study population was swimming athletes in Sleman Regency totaling 102 athletes. From the Arwana, Yuso, Tirta Amanda, and Smaq clubs. The sampling technique used purposive sampling, with the criteria (1) willing to be a sample, (2) over 12 years old, (3) have participated in competitions, (4) still actively practicing. Based on these criteria, there were 75 athletes who met. Achievement motivation and burnout instruments using a questionnaire. Data analysis using simple linear regression analysis.

The results showed that there is a significant effect of achievement motivation on burnout in swimming athletes in Sleman Regency, with a calculated t value of $-4.080 > t \text{ table } 1.666$, p-value $0.000 < 0.05$. Negative value, meaning that if achievement motivation is higher, burnout will be lower. The contribution of achievement motivation variables to burnout of swimming athletes in Sleman Regency is 18.60%, while the remaining 81.40% is influenced by other factors outside this study.

Keywords: achievement motivation, burnout, swimming athletes

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas kasih dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Motivasi Berprestasi terhadap *Burnout* Pada Atlet Renang di Kabupaten Sleman“ ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Ibu Nur Indah Pangastuti, S.Pd, M.Or., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Pengurus, pelatih, dan atlet yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Teman teman PKO FIK angkatan 2019 selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
7. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 12... Januari 2024

Penulis,



Elsadirra Ayu Melya

NIM. 19602244036

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	12
1. Hakikat Renang.....	12
2. Hakikat <i>Burnout</i>	22
3. Hakikat Motivasi Berprestasi.....	33
4. Pengaruh Motivasi Berprestasi terhadap <i>Burnout</i>	52
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	54
C. Kerangka Berpikir	58
D. Hipotesis Penelitian.....	60

BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	61
B. Tempat dan Waktu Penelitian	61
C. Populasi dan Sampel Penelitian	61
D. Definisi Operasional Variabel	62
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	64
F. Validitas dan Reliabilitas	67
G. Teknik Analisis Data	70
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	75
1. Hasil Analisis Deskriptif	75
2. Hasil Uji Prasyarat	80
3. Hasil Uji Regresi Linear	81
4. Hasil Uji Hipotesis	82
5. Hasil Koefisien Determinasi	83
B. Pembahasan	84
C. Keterbatasan Penelitian	90
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	92
B. Implikasi	92
C. Saran	93
DAFTAR PUSTAKA	96
LAMPIRAN	103

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Skor Pernyataan Kuesioner	64
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Motivasi Berprestasi.....	65
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen <i>Burnout</i>	66
Tabel 4. Hasil Uji Validitas Instrumen Motivasi Berprestasi	68
Tabel 5. Hasil Uji Validitas Instrumen <i>Burnout</i>	69
Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	70
Tabel 7. Norma Mean Aritmatik	71
Tabel 8. Deskriptif Statistik Motivasi Berprestasi	75
Tabel 9. Norma Penilaian Motivasi Berprestasi.....	75
Tabel 10. Faktor Motivasi Berprestasi	76
Tabel 11. Deskriptif Statistik <i>Burnout</i>	78
Tabel 12. Norma Penilaian <i>Burnout</i>	78
Tabel 13. Faktor <i>Burnout</i>	79
Tabel 14. Hasil Uji Normalitas	80
Tabel 15. Hasil Uji Linieritas	81
Tabel 16. Hasil Analisis Regresi Linear.....	81
Tabel 17. Hasil Analisis Uji Parsial (<i>t-test</i>).....	82
Tabel 18. Hasil Analisis Koefisien Determinasi	84

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir	60
Gambar 2. Desain Penelitian.....	61
Gambar 3. Diagram Batang Motivasi Berprestasi	76
Gambar 4. Diagram Batang Faktor Motivasi Berprestasi.....	77
Gambar 5. Diagram Batang <i>Burnout</i>	78
Gambar 6. Diagram Batang Faktor <i>Burnout</i>	79

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Validasi	104
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari FIKK.....	106
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari Klub.....	111
Lampiran 4. Instrumen Penelitian.....	115
Lampiran 5. Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas.....	121
Lampiran 6. Data Penelitian	123
Lampiran 7. Hasil Deskriptif Statistik.....	129
Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas	131
Lampiran 9. Hasil Uji Linearitas	132
Lampiran 10. Hasil Uji Hipotesis	133
Lampiran 11. Tabel r	135
Lampiran 12. Tabel t.....	136
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian	137

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang di Indonesia. Perkembangan olahraga renang dapat dilihat dengan adanya kejuaraan-kejuaraan di daerah, di kota ataupun nasional. Perkembangan ini menunjukkan bahwa olahraga renang juga salah satu wujud nyata dalam upaya meningkatkan harkat dan martabat bangsa, guna mewujudkan cita-cita bangsa. Renang adalah salah satu cabang olahraga yang bisa diajarkan pada semua umur, baik itu anak-anak maupun orang dewasa, bahkan bayi yang berumur beberapa bulan juga sudah bisa diajarkan renang (Harefa & Nasution, 2023, p. 19).

Renang adalah salah satu cabang olahraga *aquatic* yang dilakukan di dalam air. Terdapat empat gaya dalam olahraga renang yaitu gaya bebas (*the crawl stroke*), gaya dada (*breast stroke*), gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*), dan gaya punggung (*back stroke*) (Nugroho & Khory, 2020, p. 137). Empat gaya renang tersebut juga termasuk dalam nomor-nomor dalam perlombaan renang. Selain gaya renang, yang termasuk dalam nomor-nomor perlombaan renang yaitu menurut jarak tempuh dan jenis kelamin. Ada beberapa faktor yang mendorong seorang atlet renang agar bisa menjadi juara di ajang Internasional, misalnya faktor pelatih. Pelatih sangat penting di dalam suatu pertandingan karena peran melatih disini untuk memberi semangat dan strategi apa yang perlu dilakukan, tapi yang terpenting adalah peran psikologi

dari dalam diri atlet itu sendiri, walaupun teknik sudah bagus jika saat bertanding mentalnya menurun, maka atlet tersebut akan kesulitan.

Psikologi olahraga bertujuan untuk membantu agar bakat olahraga yang ada dalam diri seseorang dapat dikembangkan sebaik-baiknya tanpa adanya hambatan dan faktor-faktor yang ada dalam kepribadiannya (Romas, 2019, p. 2). Tujuan umum dari psikologi olahraga dengan kata lain adalah untuk membantu seseorang agar dapat menampilkan prestasi optimal, yang lebih baik dari sebelumnya. Memahami gejala-gejala dalam olahraga yang bersifat universal, maka psikologi olahraga tidak hanya ditujukan pada tingkah laku atlet top, namun juga menyentuh semua aspek tingkah laku dan pengalaman manusia berolahraga tanpa memandang perbedaan usia, status sosial, ekonomi, jenis kelamin, dan lain-lain.

Atlet merupakan salah satu jenis profesi yang tergolong berat. Hal ini disebabkan atlet dituntut untuk senantiasa meningkatkan profesionalisme. Kualitas profesionalisme yang dimaksud antara lain keahlian, konsentrasi yang tinggi, pengetahuan, mampu bersikap profesional ketika dihadapkan pada persoalan yang berkaitan dengan rekan kerja, pelatih, keluarga dan lawan tanding. Menjadi seorang atlet diperlukan kerja keras dari awal sampai akhir, seperti persiapan saat latihan yang keras, mempersiapkan kondisi fisik, maupun persiapan secara mental, sehingga tidak jarang atlet mengalami *burnout*.

Istilah *burnout* pertama kali didefinisikan sebagai pola perilaku yang dialami oleh relawan-relawan yang berasal dari Free Clinic of New York

untuk para pecandu narkoba. Pola perilaku ini termasuk kehilangan energi dalam jumlah yang banyak, menurunnya motivasi individu, dan kehilangan minat dalam suatu pekerjaan hingga kelelahan (De Francisco et al., 2016, p. 239). *Burnout* adalah suatu kondisi yang dipenuhi oleh rasa jenuh, sehingga banyak energi dan tenaga terbuang sia-sia. *Burnout* umumnya didefinisikan sebagai sindrom kognitif-afektif yang terdiri dari kelelahan emosional dan fisik, berkurangnya rasa pencapaian, dan devaluasi olahraga (Gustafsson, et al., 2017, p. 109).

Sport burnout adalah sindrom psikofisiologis yang meliputi kelelahan fisik dan emosional, penurunan pencapaian prestasi sebagai atlet, sikap acuh tak acuh terhadap hal penting, konflik peran dan ambiguitas peran yang dialami oleh seorang atlet. Istilah *burnout* diartikan sebagai suatu keadaan keletihan fisik (*physical fatigue*), emosional dan mental (*mental fatigue*) (Moza, dkk., 2021, p. 115). Gejala ini identik perasaan gagal untuk mencapai tujuan. Jenuh juga dapat diartikan sebagai sikap dimana seseorang berada pada tingkat kebosanan yang mempengaruhi rutinitas orang tersebut, sehingga membuat adanya rasa partisipasi dalam diri yang kurang

Burnout merupakan tekanan psikologis, gangguan somatis yang terdiri dari kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sinisme (*cynicism*) dan penurunan pencapaian individu (*reduced personal accomplishment*) (Lee, 2015, p. 534; Leiter et al., 2017, p. 34). *Exhaustion* merupakan kelelahan secara mental dari kontak interpersonal yang intens dan seringkali dilakukan. *Cynicism* merupakan kecenderungan menarik diri dari pekerjaan. *Reduced*

personal accomplishment merupakan berkurangnya kemampuan dan pencapaian pribadi yang disebabkan oleh faktor eksternal diluar kendali individu (Lee, 2015, p. 535).

Saat ini *burnout* menjadi masalah krusial di dunia atlet, karena seringkali menghambat laju kinerja para atlet yang akhirnya merugikan diri sendiri dan lingkungan sekitar. *Burnout* terjadi karena proses pemulihan dari pertandingan kurang memadai. Hal itu berarti burnout bisa disebabkan karena terlalu padatnya jadwal, sedangkan masa untuk pemulihan pemain kurang. Penelitian mengenai dampak buruk kelelahan terhadap para atlet telah mendorong topik tersebut menjadi sesuatu yang penting di kalangan para peneliti (Gustafsson, et al., 2014, p. 620). Selanjutnya pendapat Mardiana, dkk., (2023, p. 78) bahwa *burnout* yang terjadi pada atlet akan sangat berbahaya karna akan dapat menurunkan performa dari atlet tersebut. Hal ini dapat terjadi karena individu yang mengalami *burnout* akan kehilangan makna dari profesi yang digelutinya sebagai suatu karena respon dari kelelahan emosional, fisik, dan mental yang mereka alami dalam jangka waktu yang panjang.

Seringkali awal dari *burnout* adalah suatu perasaan bahwa dirinya mengalami kelelahan emosional terhadap apa yang dikerjakan, jika diminta menjelaskan apa yang dirasakan, seorang atlet yang lelah secara emosional akan mengatakan bahwa dirinya kehabisan tenaga dan lelah secara fisik. *Burnout* dalam dunia olahraga merupakan suatu hal yang berdampak buruk karena dapat mempengaruhi prestasi (*performance* dan prestasi menurun).

Jika atlet mengalami *burnout*, apalagi pada saat bertanding, maka akan mengakibatkan motivasi dan prestasinya akan menurun.

Motivasi berprestasi adalah dorongan dalam diri seseorang untuk meraih sukses, yang cenderung menimbulkan perilaku untuk mempertahankan dan meningkatkan keberhasilan yang pernah dicapainya dengan berpedoman pada prestasi terbaik (Kurniawan & Winarno, 2020, p. 543). Motivasi berprestasi erat kaitannya dengan sifat dan situasi kompetitif. Sifat kompetitif merupakan kecenderungan untuk merasa puas apabila yang menjadi pendorong untuk bertingkah laku. Motivasi berprestasi juga berpengaruh terhadap prestasi atlet. Dapat dikatakan bahwa motivasi berprestasi merupakan “*standard of excellence*” atau kecenderungan dalam diri atlet untuk berprestasi sebaik mungkin. Atlet yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi mempunyai sifat yang positif terhadap suatu situasi yang mengacu ke arah prestasi (Setyaningrum, 2018, p. 122).

Individu yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi akan mempunyai rasa tanggung jawab dan rasa percaya diri yang tinggi, lebih ulet, lebih giat dalam melaksanakan suatu tugas, mempunyai keinginan untuk menyelesaikan tugasnya dengan baik. Oleh karena itu prestasi yang dicapai biasanya akan lebih baik daripada individu yang rendah motif berprestasinya. Individu akan lebih tahan terhadap tekanan-tekanan sosial, lebih suka memilih teman sekedar teman akrab, dalam bertindak selalu mempertimbangkan resiko tingkat sedang.

Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) merupakan salah daerah yang cukup maju dalam olahraga renang. Hasil tersebut dibuktikan dengan semakin banyak klub-klub atau perkumpulan renang di Kabupaten Sleman, yaitu (1) Klub renang Dolphin Yogyakarta. (2). Klub renang Tirta Amanda. (3). Klub renang Tirta Alvita, Latihan di UNY. (4). Klub renang Tirta Taruna Yogyakarta. (5). Klub renang Tirta Agung Yogyakarta. (6). Klub renang Oskar Yogyakarta. Berdasarkan hasil observasi di klub renang Kabupaten Sleman pada bulan Juni 2023 menunjukkan bahwa atlet merasa selama ini tekanan untuk menang dari pelatih semakin membebani mereka. Ditambah lagi *volume* latihan fisik yang tinggi sebelum menghadapi kompetisi mencapai dua kali lipat dari jam latihan biasanya ini membuat atlet merasa jenuh dan mengalami kelelahan.

Beberapa pendapat dari atlet renang di Kabupaten Sleman mengatakan bahwa saat mengalami kekalahan, atlet memiliki jadwal yang padat, sehingga mengalami kelelahan. Ada beberapa atlet kurang dukungan dari keluarga, teman, atau dari orang-orang terdekat. Salah satu dari atlet juga ada yang sudah tidak aktif lagi dalam mengikuti latihan, karena merasa selama ini tidak mampu menjadi yang terbaik, dan merasa gagal dalam mengikuti beberapa kompetisi perlombaan. Kondisi-kondisi tersebut membuat individu merasa tertekan tentunya dapat menimbulkan *burnout*. Dari studi pendahuluan peneliti tentang *burnout* kepada atlet, menunjukkan bahwa setelah lama mengikuti latihan, subjek mengalami kelelahan yang ditandai pegal-pegal, nafsu makan yang berkurang, perubahan kebiasaan makan, merasa tertekan,

rasa bosan dengan rutinitas latihan yang setiap hari. Atlet ketika mengikuti pertandingan, merasa tidak puas dan kecewa dengan permainannya karena kondisi fisik yang menurun, sehingga mengalami kegagalan.

Hasil wawancara dengan atlet perempuan, menyatakan bahwa dulu berlatih tekun, disiplin, terarah di bawah bimbingan pelatih, dapat menguasai berbagai teknik renang secara benar. Namun, atlet mengalami kelelahan yang ditandai dengan tekanan dari pelatih ketika latihan fisik, seperti tegang, gelisah, merasa gagal, tidak adanya kepedulian antar teman dan memilih antar teman dalam satu klub, serta selalu menyalahkan diri sendiri pada saat bertanding. Atlet pernah mengalami frustrasi ketika di tengah pertandingan lawan tandingnya lebih baik dari dirinya, sehingga mental atlet menjadi tidak fokus. Beberapa kasus di atas menunjukkan bahwa *burnout* dapat dialami oleh atlet. Awalnya atlet merasakan semangat yang membara, namun lambat laun semua semakin menurun. Permasalahan yang berasal dari dalam diri sendiri ditambah kebosanan menghadapi rutinitas kerja yang terus-menerus akan dengan mudah memunculkan *burnout*.

Peneliti juga melakukan observasi terkait motivasi beprestasi yang dimiliki atlet, hasilnya menunjukkan bahwa atlet mempunyai motivasi yang cukup baik, tetapi saat latihan kurang bisa menunjukkan kesungguhan. Misalnya masih ada atlet yang datang latihan tidak tepat waktu dan masih suka mengobrol dengan teman ketika pelatih memberikan penjelasan. Karakteristik perenang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi ditunjukkan melalui kerja keras yang tidak kenal menyerah dalam berlatih, bertanggung

jawab terhadap keberhasilan latihan, percaya diri, dan berorientasi ke masa depan melalui dimensi keunggulan dalam bentuk prestasi renang yang terbaik bagi dirinya, dan lebih baik dari perenang lain.

Peneliti berangkat dari asumsi penelitian terdahulu yang dilakukan Nastiti & Prakoso (2018) atlet dengan kondisi *burnout* tinggi mempunyai optimisme yang rendah untuk berprestasi. Selanjutnya penelitian Hafidz, dkk., (2022) menyatakan bahwa atlet petanque berlatih terus tanpa adanya pertandingan, hal tersebut membuat atlet mengalami kejenuhan hingga *burnout*. Dalam dunia olahraga, kejenuhan merupakan suatu hal yang berdampak buruk karena dapat mempengaruhi prestasi (*performance* dan penurunan prestasi). Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Motivasi Berprestasi terhadap *Burnout* Pada Atlet Renang di Kabupaten Sleman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Atlet merasa selama ini tekanan untuk menang dari pelatih semakin membebani.
2. *Volume* latihan fisik yang tinggi sebelum menghadapi kompetisi mencapai dua kali lipat dari jam latihan biasanya ini membuat atlet merasa jenuh dan mengalami kelelahan.

3. Pendapat dari atlet renang di Kabupaten Sleman mengatakan bahwa saat mengalami kekalahan, atlet memiliki jadwal yang padat, sehingga mengalami kelelahan.
4. Salah satu dari atlet sudah tidak aktif lagi dalam mengikuti latihan, karena merasa selama ini tidak mampu menjadi yang terbaik dan merasa gagal dalam mengikuti beberapa kompetisi.
5. Atlet ketika mengikuti pertandingan, merasa tidak puas dan kecewa dengan permainannya karena kondisi fisik yang menurun, sehingga mengalami kegagalan.
6. Atlet renang di Kabupaten Sleman mempunyai motivasi yang cukup baik, tetapi saat latihan kurang bisa menunjukkan kesungguhan
7. Belum diketahui secara pasti pengaruh motivasi berprestasi terhadap *burnout* pada atlet renang di Kabupaten Sleman.

C. Batasan Masalah

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi pada pengaruh motivasi berprestasi terhadap *burnout* pada atlet renang di Kabupaten Sleman. Motivasi berprestasi sebagai variabel bebas dan *burnout* sebagai variabel terikat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu: “Apakah terdapat pengaruh motivasi berprestasi terhadap *burnout* pada atlet renang di Kabupaten Sleman?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh motivasi berprestasi terhadap *burnout* pada atlet renang di Kabupaten Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoretis
 - a. Penelitian dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai peran motivasi berprestasi terhadap *burnout* pada atlet renang di Kabupaten Sleman.
 - b. Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi penelitian lain sejenis untuk mengetahui pengaruh motivasi berprestasi terhadap *burnout* pada atlet renang di Kabupaten Sleman.
 - c. Memberikan sumbangsih terhadap perkembangan pengetahuan khususnya mahasiswa FIKK UNY.
2. Secara Praktis
 - a. Sebagai data guna mengetahui peran motivasi berprestasi terhadap *burnout* pada atlet renang di Kabupaten Sleman.
 - b. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi terkait pengaruh antara motivasi berprestasi dengan *burnout* pada atlet renang bagi institusi terkait untuk dapat mengembangkan kompetensi yang

mampu menciptakan atlet-atlet yang berkualitas serta mampu bersaing dengan performa tinggi.

- c. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi maupun saran bagi atlet renang yang mengalami *burnout*.
- d. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi, pembandingan, dan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah wawasan atau variabel lain, sehingga berguna untuk para atlet dan pelatih yang membutuhkan.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Renang

a. Pengertian Renang

Berenang adalah salah satu olahraga Olimpiade yang paling menarik karena menawarkan banyak tantangan dan atraksi untuk olahraga dan rekreasi tujuan. Berenang juga merupakan hiburan yang menarik, manfaat kardiovaskular dipromosikan untuk kesehatan dan umum kebugaran. Saat ini cukup banyak pengetahuan tentang renang tersedia untuk ilmuwan olahraga. Dalam rangka untuk kinerja yang sukses, atlet membutuhkan karakteristik fisik yang berkembang dengan baik khusus untuk persyaratan renang dan acara tertentu di mana mereka bersaing (Banerjee & Bag, 2019, p. 414).

Berenang adalah olahraga yang menggunakan anggota tubuh terutama tangan dan kaki untuk bergerak di dalam air (Burkhardt, et al., 2021, p.2). Olahraga renang merupakan suatu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat. Kegemaran masyarakat terhadap olahraga renang karena cukupnya fasilitas yang dapat mendukung untuk berolahraga renang. Kurniawan & Winarno (2020, p. 543) olahraga renang selain berfungsi sebagai olahraga rekreasi, dapat berfungsi sebagai sarana terapi bagi masalah-masalah

kesehatan. Subagyo (2017, p. 54) menyatakan bahwa hakikat olahraga renang adalah gerak tubuh manusia di air, perlu diutarakan yang lebih rinci apa itu gerak tubuh dan bagaimana air apabila dipakai untuk bergerak. Gerak tubuh manusia pada prinsipnya adalah adanya perubahan posisi tubuh dari sikap anatomis baik gerakan ke arah bidang frontal, sagital maupun transversal.

Sejalan dengan pernyataan tersebut Sanjaya & Rediani (2022, p. 2) mengemukakan bahwa olahraga renang merupakan bentuk dari suatu aktivitas yang dilakukan di air untuk mengolah fisik yang dapat menyehatkan dan menyenangkan. Perkenalan dari metode air, diharapkan dapat melancarkan aktivitas berenang dan menguasai gerakan-gerakan dasar dalam renang. Pelajaran pertama pengenalan air, mengenali air dengan menyentuhnya dari atas dari kolam, kemudian masuk ke kolam dangkal secara perlahan, setelah seluruh tubuh memasuki kolam, diikuti oleh pengenalan pernafasan dalam air, mengapung, meluncur dan kemudian mengenali gaya-gaya dalam berenang. Dalam renang aktivitas dilakukan di air, yang membawahi cabang-cabang olahraga seperti loncat indah, polo air, renang indah dan olahraga renang air terbuka (Harmoko & Sovensi, 2021, p. 22).

Berenang itu menyenangkan, dan renang merupakan salah satu aktivitas fisik yang meningkatkan kualitas tubuh anak koordinasi dan keseimbangan. Manfaat berenang lainnya bagi anak

juga membuat jantung dan paru-paru lebih kuat. Berenang bisa dilakukan di semua tingkatan umur mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia. Melalui renang, anak-anak memiliki kesempatan untuk mengetahui dan memahami lingkungannya. Anak juga mendapat kesempatan untuk bergerak dengan bebas, karena mau tidak mau ia harus bergerak seluruh tubuhnya. Tujuannya agar tubuh bisa melayang dan bergerak (Armen & Rahmadani, 2019, p. 86).

Renang merupakan stimulus yang luar biasa baik dari aspek fisik maupun mental. Olahraga renang mempunyai banyak manfaat, diantaranya adalah memelihara dan meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tubuh, untuk keselamatan diri, untuk membentuk kemampuan fisik seperti daya tahan, kekuatan otot serta bermanfaat pula bagi perkembangan dan pertumbuhan fisik anak, untuk sarana dan prasarana pendidikan, rekreasi, rehabilitasi. Manfaat yang ada pada aktivitas olahraga renang tersebut antara lain adalah untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tubuh, untuk keselamatan diri, untuk membentuk kemampuan fisik seperti daya tahan, kekuatan otot serta bermanfaat pula bagi perkembangan dan pertumbuhan fisik anak, untuk sarana pendidikan, rekreasi, rehabilitasi, serta prestasi (Haking & Soepriyanto, 2019, p. 320).

Berenang dapat meningkatkan konsumsi oksigen sebesar 10% di atas dalam kondisi normal, sehingga meningkatkan daya

tahan tubuh hingga meningkat. Selain itu berenang meningkatkan efisiensi jantung tubuh manusia sebesar 18% dibandingkan kondisi normal, sehingga mengurangi resiko stroke. Manfaat renang juga bermacam-macam seperti, membangun otot, meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru, menambah tinggi badan, membakar lebih banyak kalori dan mengurangi stress (Bangun & Ananda, 2021, p. 258).

Peden & Franklin (2020, p. 1) menjelaskan bahwa belajar berenang melalui program terstruktur adalah keterampilan penting untuk mengembangkan akuatik kompetensi dan mencegah tenggelam. Takut air bisa menghasilkan perilaku fobia yang kontra produktif ke proses belajar. Belajar berenang telah ditemukan sebagai strategi pencegahan tenggelam yang efektif dan telah diusulkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebagai salah satu dari sepuluh strategi kunci untuk pencegahan penenggelaman global. Partisipasi dalam pelajaran renang formal telah terbukti mengurangi resiko tenggelam usia antara 1-19 tahun dan tinjauan bukti baru-baru ini menunjukkan bahwa mengajar akuatik untuk anak kecil tidak menyebabkan peningkatan resiko terutama bila dikombinasikan dengan strategi pencegahan tenggelam tambahan pengawasan, membatasi akses ke air dan pengasuh pelatihan resusitasi jantung paru (RJP).

Berdasarkan pengertian yang dikemukakan oleh beberapa ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa olahraga renang merupakan salah satu olahraga air yang dilakukan dengan cara menggerakkan anggota tubuh secara efektif dan efisien. Selain memiliki fungsi sebagai kegiatan dalam mengisi waktu luang, menjaga kesehatan, menjaga keselamatan diri, berenang juga sebagai olahraga untuk meraih prestasi.

b. Macam-macam Gaya Renang

Olahraga renang yang bertujuan untuk mencapai prestasi, maka dalam melakukan gerakan renang harus dilakukan dengan cara efektif dan efisien. Maksud dari gerakan efektif dan efisien yaitu bergerak dengan cara memperkecil atau mengurangi terjadinya hambatan pada saat berada di air. Dalam olahraga renang terdapat gaya renang yang diperlombakan yaitu gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu. Setelah mengetahui berbagai macam-macam gaya renang, hal yang perlu diketahui agar perenang dapat berenang lebih cepat, harus melakukan salah satu dari hal-hal berikut: (1) mengurangi hambatan, (2) menambah dorongan, dan (3) mengkombinasikan dari keduanya (Arhesa, 2020, p. 12).

Olahraga renang memiliki empat gaya dan masing masing gaya memiliki tingkat kesulitan berbeda-beda. Empat gaya tersebut adalah gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada, dan gaya bebas (Gani dkk., 2019, p. 2). Renang memiliki empat gaya, yaitu (1) gaya

dada, (2) gaya bebas, (3) gaya punggung, dan (4) gaya kupu-kupu. Gaya, tetapi dalam pembelajaran renang di gaya bebas dasar yang dipelajari, gaya bebas dianggap sebagai gaya mudah dipelajari (Elena-Diana & Vladimir, 2019, p. 32). Subagyo (2018, p. 27) menyatakan dalam cabang renang perlombaan, terdapat beberapa gaya-gaya renang yang diperlombakan secara resmi dalam suatu acara pertandingan/*event* perlombaan. Gaya-gaya renang tersebut antara lain: gaya *crawl* atau gaya bebas, gaya *back crawl* atau gaya punggung, gaya *breastroke* atau gaya dada, gaya *dolphin* atau gaya kupu-kupu. Yusuf (2017, p. 412-415) menjelaskan masing-masing gaya dalam renang sebagai berikut:

1) Gaya Bebas (*Crawl*)

Gaya ini menyerupai cara berenang seekor binatang, oleh sebab itu disebut juga gaya *crawl* yang berarti merangkak. Dalam istilah olahraga renang disebut juga gaya bebas. Pengertian gaya bebas (*free style*) dalam olahraga renang adalah bebas gaya, dengan pengertian sebagai berikut:

Bila dalam perlombaan renang gaya bebas, artinya si perenang boleh melakukan gaya apapun. Sedangkan bila dalam gaya renang gaya ganti, baik gaya ganti perorangan maupun gaya ganti estafet, maka si perenang yang melakukan gaya bebas adalah gaya-gaya yang selain gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Secara umum yang dimaksud dengan gaya bebas adalah

gaya *crawl*. Terutama harus diingat pada waktu mempelajari gaya bebas adalah tubuh harus berada pada posisi datar di atas air dengan bahu kita agak ke belakang sedangkan kaki hanya beberapa inci di bawah permukaan, yang penting adalah mempertahankan wajah di atas air, dengan mata terus tertancap ke depan dan ke bawah, kecuali pada waktu sedang bernafas. Bernafas ke sisi sementara kepala pada posisi sedemikian, sehingga kepala segaris lurus dengan permukaan.

2) Gaya Dada (*Breast Stroke*)

Gaya ini sering juga disebut dengan istilah gaya katak, karena gaya gerakan kaki dan tangan hampir mirip dengan seekor katak berenang. Gaya dada adalah gaya yang pertamanya dipelajari oleh kebanyakan orang pada waktu mereka mulai belajar berenang. Dimulai dari gaya katak, yaitu dada yang pergerakan kakinya dengan tiga fase; (1) kedua kaki lurus, (2) lutut ditarik ke samping, kedua tumit tetap rapat, (3) kedua kaki dibentangkan ke samping selebar mungkin, kemudian merapatkan kedua kaki tersebut dengan kuat sampai lurus. Uraian mengenai teknik gaya dada adalah sebagai berikut, p. (1) posisi badan, (2) gerakan kaki, (3) gerakan lengan, (4) gerakan pengambilan nafas, dan (3) koordinasi gerakan keseluruhan.

3) Gaya Kupu-Kupu

Gaya kupu-kupu adalah suatu variasi dari gaya dada dimana pada gaya ini kedua lengan lurus berada di atas permukaan air untuk diteruskan ke depan, sedangkan pada gaya dada kedua lengan diluncurkan ke depan di bawah permukaan air. Gaya kupu-kupu adalah gaya yang diatur oleh beberapa peraturan sebagai berikut: kedua lengan harus digerakkan ke depan bersama-sama di atas air dan harus ditarik ke belakang pada saat yang sama pula, kecuali itu sikap harus sedemikian, sehingga seakan-akan menghadap air dengan bahu paralel dengan permukaan.

4) Gaya Punggung (*back stroke*)

Gaya ini dilakukan dengan sikap telentang dengan tangan mengayuh air dari atas ke bawah atau gaya punggung. Gaya punggung adalah gaya yang dilakukan dengan posisi badan telentang di atas permukaan air. Seperti halnya gaya bebas, gaya punggung ini mempergunakan gerak lengan dan kaki secara bergantian dan tidak bersama-sama seperti halnya gaya kupu-kupu. Sesungguhnya *timing* (pengaturan waktu) dari gaya punggung dan gerakan kakinya sama dengan apa yang ditemukan pada gaya bebas.

c. **Faktor yang Mempengaruhi Renang**

Prestasi yang maksimal dapat dicapai dengan pembinaan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan serta didukung dengan penunjang yang memadai. Terdapat beberapa komponen penting yang berkaitan dengan olahraga prestasi, yaitu: (1) perlunya pembinaan berjenjang dan berkelanjutan; (2) prioritas cabang olahraga; (3) indentifikasi pemanduan bakat; (4) optimalisasi pembinaan Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) dan Pusat Pendidikan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) dan sekolah khusus olahraga; (7) investasi dan implementasi Iptek keolahragaan, (8) pemberdayaan semua jalur pembinaan; (9) sistem jaminan kesejahteraan dan masa depan (Akhmad & Zainudin, 2019, p. 2).

Keberhasilan sebuah prestasi olahraga sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang ada dalam pembinaan olahraga tersebut. Dalam hal ini ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap prestasi, namun faktor-faktor tersebut dituntut untuk saling bersinergi agar saling mendukung satu sama lainnya. Sistem pencapaian prestasi olahraga membutuhkan dukungan dan kontribusi berbagai pihak antara lain dukungan pemerintah dalam menyusun strategi, fasilitas pelatihan, peningkatan peluang kompetisi, peningkatan sumber daya serta pemanfaatan dukungan *sports science* secara maksimal (Candra, dkk., 2022, p. 83).

Penelitian yang berkaitan dengan psikologi olahraga yang berpengaruh terhadap prestasi olahraga telah mencurahkan perhatian terhadap pemahaman proses kognitif dan kinerja olahraga (Birrer et al., 2012, p. 235). Berkaitan dengan pengaruh kinerja fisik atlet untuk mencapai peak performa, atlet dan pelatih membutuhkan keterampilan psikologis atau sering disebut dengan *psychological skills* (Candra & Budiyanto, 2019, p. 13). Keterampilan psikologi dapat dilatih dan dikembangkan untuk meningkatkan keterampilan atlet melalui *Psychological Skills Training* (PST). Pentingnya pelatihan keterampilan psikologi (PST) telah diakui dan jumlah atlet yang menggunakan strategi pelatihan psikologi telah meningkat (Birrer et al., 2012, p. 236).

Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga. Selain faktor keberuntungan, faktor yang sangat penting diantaranya adalah faktor kematangan mental, fisik, teknik, dan taktik/strategi. Pelatihan diperlukan untuk mencapai kebugaran jasmani, peningkatan kondisi fisik, teknik, taktik, dan kematangan mental, yang disesuaikan dengan tuntutan masing-masing cabang olahraga yakni dengan pelatihan yang direncanakan, sistematis, berjenjang meningkat dan berkelanjutan (Suratmin & Wigutomo, 2022, p. 220).

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi yang optimal pada atlet yaitu faktor fisik, teknik, taktik, dan psikologis. Aspek psikologis atau kepribadian yang

menjadi dasar untuk meraih prestasi yang tinggi pada atlet dalam melakukan olahraga yaitu ambisi berprestasi, kerja keras, gigih, mandiri, komitmen, cerdas, dan swakendali (Algani, dkk., 2018, p. 93). Berdasarkan pernyataan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengaruh prestasi dalam olahraga, yaitu faktor fisik, teknik, taktik, dan psikologis. Faktor psikologis dalam penelitian ini yaitu motivasi berprestasi dan *burnout*.

2. Hakikat *Burnout*

a. Pengertian *Burnout*

Saat ini *burnout* menjadi masalah krusial di dunia atlet, karena seringkali menghambat laju kinerja para atlet yang akhirnya merugikan diri sendiri dan lingkungan sekitar. Kejenuhan merupakan salah satu aspek psikologis atlet yang harus dapat dihindari seminimal mungkin, karena apabila atlet telah berada dalam tingkat kejenuhannya otomatis atlet akan kehilangan gairah dalam berlatih dan mengejar tujuan dari berlatih tersebut. *Burnout* adalah semacam stres, kebosanan atau frustrasi yang dapat menyebabkan anda merasa letih, mudah tersinggung dan nyeri di sana sini. Artinya kejenuhan mampu mempengaruhi kondisi mental dan fisik atlet yang mengalaminya, karena atlet yang mengalami kejenuhan lebih mudah marah, letih dan tersinggung (Khatami, 2018, p. 12).

Bahrer (2018, p. 12) mendefinisikan *burnout* adalah sindrom psikologis yang meningkatkan terjadinya insiden kelelahan yang

berhubungan dengan pekerjaan. Kondisi ini dikaitkan dengan penurunan kesehatan fisik dan mental dan dapat menyebabkan berkurangnya pencapaian kinerja, yang dapat mempengaruhi aktivitas kerja. *Burnout* adalah kondisi tubuh yang benar-benar lelah secara fisik dan mental, dimana gejala ini dapat muncul tanpa ada gangguan psikologis sebelumnya dan awal dirasakannya seorang individu ialah munculnya perasaan emosional berupa stres dan tidak dapat melakukan sesuatupun terkait dengan pekerjaan yang dijalannya (Alam, 2022: 25).

Burnout merupakan kelelahan baik secara fisik maupun emosional yang menyebabkan berkembangnya konsep diri negatif, kurangnya konsentrasi, dan sikap kerja yang buruk. *Burnout* adalah kelelahan fisik berupa kelelahan yang bersifat sakit fisik, kelelahan mental berupa kelelahan yang ditandai dengan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri dan depersonalisasi, serta kelelahan emosional berhubungan dengan perasaan pribadi yang ditandai dengan rasa tidak berdaya (Stephen, dkk., 2019, p. 122).

Anggawira & Andhika (2019, p. 103), menjelaskan bahwa *burnout* adalah kondisi seseorang kehilangan energi psikis maupun fisik, biasanya hal ini disebabkan oleh situasi yang tidak mendukung atau tidak sesuai dengan kebutuhan dan harapan. *Burnout* dialami dalam bentuk kelelahan fisik, mental, dan emosional yang intens. Berdasarkan pendapat tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa

burnout adalah kondisi hilangnya energi fisik maupun psikis seseorang.

Menurut Weinberg & Gould (2015: 39), *burnout* adalah suatu proses yang menyertakan fisiologis, psikologis, dan komponen tingkah laku yang perkembangannya dalam keadaan yang dapat diramalkan pada perubahannya, masing-masing komponen ini dipengaruhi oleh tingkat kepribadian dan motivasi. Lebih lanjut dijelaskan bahwa kebosanan (*burnout*) adalah sebuah bagian dari kelelahan fisik, emosional dan mental yang dihasilkan oleh kepenatan dalam situasi kerja dengan jangka waktu yang lama dan tuntutan secara emosional.

Berdasarkan pengertian menurut para ahli di atas tersebut dapat disimpulkan bahwa *burnout* adalah suatu keadaan psikologis yang dapat terjadi ketika seseorang mencoba mencapai suatu tujuan yang tidak realistis dan pada akhirnya kehabisan energi, waktu serta kehilangan gairah untuk mencapai tujuan tersebut. *Burnout* memiliki dampak yang buruk bagi perkembangan atlet yang sedang menjalani program latihan, karena dengan menurunnya minat maka latihan yang dijalani atlet tidak berjalan dengan maksimal.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Burnout*

Penyebab utama atlet mengalami kejenuhan adalah kelebihan beban latihan yang di timbulkan oleh beberapa faktor. Seperti yang di jelaskan oleh Weinberg & Gould (2015: 49) kelebihan beban

latihan terdiri dari faktor-faktor yang tersusun sesuai dengan banyaknya atau tingginya frekuensi keluhan atlet, yaitu: (1) Terlalu banyak stress dan tekanan. (2) Terlalu banyak berlatih dan latihan fisik. (3) Kelelahan fisik dan nyeri otot. (4) Kebosanan (*boredom*) akibat pengulangan terus-menerus. (5) Istirahat yang tidak cukup dan pola tidur yang kurang layak. Artinya, faktor yang dapat menyebabkan kejenuhan terdapat pada diri sendiri dan dari luar, faktor dari luar seperti kedisiplinan seseorang dalam memanfaatkan waktu istirahat, sedangkan faktor dari luar terdiri dari beban latihan dan tekanan dari orang lain.

Candra & Prasetyo (2022, p. 121) banyak cara yang dapat dilakukan untuk menghilangkan kejenuhan, antara lain: (1) Mengurangi latihan yang monoton. (2) Menghentikan latihan untuk sementara. (3) Mengubah lingkungan. (4) Mengubah pola latihan. (5) Melakukan variasi dalam kehidupan sehari-hari. (6) Mengembangkan keterampilan psikologis, seperti relaksasi, imajeri, penentuan sasaran, dan *self talk* atau sugesti diri secara positif. Jadi, untuk menghilangkan kejenuhan pelatih mempunyai peranan penting agar atlet terhindar dari tingkatan kejenuhan dalam berlatih. Materi yang bervariasi harus diterapkan oleh pelatih dan tidak membuat situasi latihan yang tegang, karena kondisi ini juga sangat berpengaruh terhadap tekanan yang dirasakan atlet, sehingga

mengakibatkan atlet mengalami stress atau bahkan berada di tingkat kejenuhan yang lebih buruk.

Menurut Darisman, dkk., (2021, p. 32), *burnout* dapat disebabkan oleh beberapa hal, yaitu:

- 1) Menurunnya motivasi, ada dua macam motivasi yaitu intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang berasal dari keinginan seseorang itu sendiri. Faktor yang mempengaruhi motivasi intrinsik adalah pencapaian prestasi, pengakuan, tanggung jawab, kemajuan, dan kemungkinan untuk berkembang dalam organisasi. Seseorang yang dominan pada motivasi intrinsik, maka akan menghasilkan kinerja yang lebih baik jika faktor penunjang tersebut ada. Tetapi kalau faktor tersebut tidak ada maka tidak akan berpengaruh pada kinerjanya. Motivasi ekstrinsik adalah sumber motivasi yang berasal dari luar seseorang. Sedangkan faktor yang mempengaruhi motivasi ekstrinsik adalah gaji, kondisi kerja, status, kebijakan organisasi, kualitas kepemimpinan, dan hubungan interpersonal dalam organisasi. Seseorang yang dominan pada motivasi ekstrinsik tidak akan selalu dapat meningkatkan kinerjanya walau faktor penunjang tersebut ada. Namun jika faktor penunjang tersebut tidak ada, maka akan merasa tidak puas. Berdasarkan teori tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa atlet yang lebih dominan pada motivasi ekstrinsik akan lebih cenderung

mengalami *burnout* daripada atlet dengan motivasi intrinsik. Ini disebabkan atlet yang dominan pada motivasi intrinsik akan dengan senang hati berlatih dan berjuang demi menjadi yang terbaik.

- 2) Keletihan, jika beban latihan lebih berat daripada kemampuan tubuh maka akan terjadi keletihan yang bisa terakumulasi menjadi *burnout*.
- 3) Komunikasi, komunikasi menyentuh seluruh aspek kehidupan manusia, tidak terkecuali dunia olahraga yang merupakan miniatur kehidupan. Komunikasi adalah transaksi dua pihak tentang suatu bahan informasi yang dibagi untuk diketahui bersama-sama, menyatakan suatu proses untuk memahami dan saling mengirim pesan. Komunikasi yang sehat antara atlet dan pelatih bisa merupakan salah satu bentuk dukungan sosial. Jika komunikasi antara atlet dan pelatih kurang, maka dapat meningkatkan *burnout*. Proses komunikasi yang sehat dapat mengurangi beban atlet terhadap target yang akan dicapai.
- 4) Prosedur dan aturan yang kaku, aturan dan prosedur yang kaku akan menghambat seseorang yang emosional untuk mampu menyelesaikan pekerjaannya dengan baik, sehingga seringkali merasa kesal.

- 5) Kurangnya *reward*, kurang reward atau penghargaan bisa memacu ketidakpuasaan dan merasa kurang adanya perhatian. Hal ini dapat memicu *burnout*.
- 6) Terasing dari komunitas, seseorang yang emosional akan cenderung merasa tidak ada semangat tim, frustrasi, marah, merasa terasing sehingga kurang adanya komunikasi sosial.
- 7) Jenis Kelamin, biasanya perempuan menunjukkan frekuensi yang lebih besar untuk mengalami *burnout* daripada laki-laki karena sering mengalami kelelahan emosional.

Menurut DeFreese et al., (2015, p. 12) faktor-faktor yang menyebabkan *burnout* pada atlet adalah sebagai berikut:

- 1) *Overtraining*

Overtraining disebabkan karena ketidakseimbangan antara latihan dan pemulihan.

- 2) Stres Psikososial Olahraga

Stress ini terjadi ketika atlet merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan olahraga dan kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut. Atlet dengan tuntutan olahraga yang tinggi namun sumber daya yang tidak memadai untuk memenuhi tuntutan tersebut mengalami peningkatan stress dan akan lebih rentan terhadap kelelahan.

3) Teori Determinasi Diri

Selain karena stress, *burnout* yang dialami pada atlet juga terjadi akibat motivasi. Menurut teori ini, hasil dari psikologis seseorang dipengaruhi oleh motivasi seseorang. Motivasi yang paling adaptif adalah motivasi yang ditentukan sendiri dari dalam diri seseorang, motivasi ini muncul karena individu itu sendiri bukan muncul karena tekanan internal (misalnya rasa bersalah atau kewajiban) atau bukan juga muncul karena tekanan eksternal (misalnya penghargaan, hukuman atau harapan orang lain).

4) Terjebak dalam Olahraga

Atlet yang mengalami *burnout* karena hal ini terjadi akibat atlet tersebut merasa terjebak dengan keterlibatan mereka di dalam olahraga tersebut. Atlet yang mengalami ini merasa mereka harus mempertahankan keterlibatan mereka didalam olahraga itu karena mereka tidak mau mengorbankan investasi mereka ketika berhenti (misalnya potensi beasiswa), mereka juga tidak dapat berhenti dari olahraga karena mereka merasakan kendala sosial yang tinggi (misalnya tidak ingin mengecewakan orang lain), dan mereka merasa sedikitnya alternative lain selain menjadi seorang atlet.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi *Burnout*, yaitu motivasi,

kelelahan (*over training*), komunikasi, prosedur dan aturan yang kaku, kurangnya *reward*, terasing dari komunitas, dan jenis kelamin dalam mengendalikan dan menurunkan tingkat *burnout*.

c. Gejala-gejala *Burnout*

Orang yang terkena *burnout* akan mengalami kelelahan fisik, mental, dan emosional yaitu: (1) Kelelahan fisik (*physical exhaustion*) seperti sakit kepala, demam, sakit punggung (rasa ngilu), ngilu, tegang pada otot leher dan bahu, sering terkena flu, mual-mual dan gelisah. (2) Kelelahan emosional (*emosional exhaustion*) seperti merasa tak berharga, rasa benci, rasa gagal, tidak peka, sinis, acuh tak acuh, selalu menyalahkan, kurang toleran, konsep diri rendah. (3) Kelelahan mental (*mental exhaustion*) misal rasa bosan, mudah tersinggung, mengeluh, meratap, suka marah, tak peduli dengan orang lain, putus asa (Akbar, dkk., 2020, p. 21).

Menurut Weinberg & Gould (2015, p. 53) dan gejala *burnout* atau kejenuhan adalah; (1) Rendahnya motivasi atau energi, (2) Konsentrasi bermasalah, (3) Kehilangan gairah untuk bertanding/bermain, (4) Kekurangan kepedulian, (5) Gangguan tidur, (6) Kelelahan fisik dan mental, (7) Penghargaan diri menurun (8) Pengaruh negatif terhadap orang lain (9) Perubahan suasana hati (10) Perubahan nilai dan kepercayaan, (11) Keterpurukan emosional, (12) Peningkatan kecemasan.

d. Aspek-aspek *Burnout*

Cooper (Edú-Valsania, et al., 2022, p. 2) telah melakukan penelitian selama bertahun-tahun terhadap *burnout*, sehingga memandang *burnout* dari tiga aspek yaitu:

1) Kelelahan emosional

Emotional exhaustion atau perasaan lelah dan terkurasnya energi secara emosional ini dianggap sebagai suatu *symptom* dasar dari sindrom *burnout*. *Emotional exhaustion* ditandai dengan adanya perasaan lelah akibat banyaknya tuntutan yang diajukan kemudian menguras sumber-sumber emosional yang ada seperti rasa kasih, empati, dan perhatian, yang pada akhirnya menyebabkan individu merasa tidak memiliki energi lain untuk melakukan aktivitasnya.

2) Depersonalisasi

Aspek depersonalisasi berkembang setelah terjadinya kelelahan emosional, depersonalisasi tampak dalam sikap kurang menghargai atau kurang memiliki pandangan positif terhadap orang lain yang muncul dalam perilaku kasar, tidak berempati, kurang perhatian, dan juga kurang sensitif terhadap kebutuhan orang lain.

3) Rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri

Reduced personal accomplishment berkembang dari depersonalisasi. Sikap negatif maupun pandangan terhadap

orang lain lama-kelamaan menimbulkan perasaan bersalah pada individu.

Pines dan Aronson (Dewi, 1017, p. 155) mengemukakan tiga aspek *burnout* yaitu:

1) Kelelahan fisik

Individu merasakan perubahan dalam metabolisme, kelelahan fisik dapat ditandai dengan sakit kepala, sakit punggung, rentan terhadap penyakit, tegang pada otot leher dan bahu, susah tidur dan perubahan kebiasaan makan serta energi yang rendah

2) Kelelahan emosi

Ditandai dengan rasa tidak berdaya. Kelelahan emosional antara lain adalah bosan, mudah tersinggung, sinisme, perasaan tidak ingin menolong orang lain, sering mengeluh, emosi yang tidak terkontrol (suka marah), tidak peduli dengan orang lain.

3) Kelelahan mental

Kelelahan mental ditandai dengan perasaan tidak berharga, rasa gagal, selalu menyalahkan, konsep diri yang rendah, kurang bersimpati dengan orang lain.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa secara garis besar aspek-aspek *burnout* adalah kelelahan fisik, kelelahan mental, kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri bagi atlet tersebut.

3. Hakikat Motivasi Berprestasi

a. Pengertian Motivasi

Motivasi adalah dorongan yang menggerakkan seseorang bertingkah laku. Dorongan ini berada pada diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan dorongan dalam dirinya. Oleh karena itu, perbuatan seseorang yang didasarkan atas motivasi tertentu mengandung tema sesuai dengan motivasi yang mendasarinya. Motivasi adalah kekuatan, baik dari dalam maupun dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya. Motivasi dapat diartikan sebagai dorongan mental terhadap perorangan atau orang-orang sebagai anggota masyarakat. Motivasi juga dapat diartikan sebagai proses untuk mencoba memengaruhi orang atau orang-orang yang dipimpinnnya agar melakukan pekerjaan yang diinginkan, sesuai dengan tujuan tertentu yang ditetapkan lebih dahulu (Warsah & Daher, 2021, p, 137

Pendapat lain dari menurut Komarudin (2017, p. 24) menyatakan bahwa “motivasi dapat didefinisikan sebagai dorongan yang berasal dari dalam atau dari luar diri individu untuk melakukan suatu aktivitas yang bisa menjamin kelangsungan aktivitas tersebut, serta dapat menentukan arah, haluan, dan besaran upaya yang dikerahkan untuk melakukan aktivitas, sehingga dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan”. Selanjutnya, Dewi, dkk., (2021, p.

131) menjelaskan bahwa motivasi berbeda dengan motif. Motif dikatakan sebagai dorongan atau kehendak yang menyebabkan Seseorang bertindak laku untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Motif merupakan suatu kondisi internal/disposisi (kesiapsiagaan). Motif menjadi aktif saat-saat tertentu bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat dirasakan/dihayati. Termotivasinya individu untuk berbuat bergantung dari besar kecilnya motif.

Tangkudung & Mylsidayu (2017, p. 78) menyatakan motivasi berolahraga bervariasi antara individu yang satu dengan yang lainnya karena perbedaan kebutuhan dan kepentingan. Selanjutnya, motivasi tersebut bisa berkembang yang awalnya tidak ada hasrat untuk bertanding akhirnya termotivasi untuk berprestasi dan mengikuti pertandingan. Individu yang memiliki motivasi yang tinggi tetapi memiliki kemampuan yang rendah, maka akan menghasilkan penampilan yang rendah pula, begitu juga individu yang kemampuan dan motivasinya rendah akan menghasilkan penampilan yang rendah pula. Oleh sebab itu, untuk memperoleh penampilan maksimal diperlukan motivasi dan kemampuan yang tinggi pula dengan persepsi teknik yang diterima benar.

Kurniawan, dkk., (2021, p. 129) menjelaskan bahwa motivasi mengacu pada mengapa individu memilih melakukan suatu aktivitas tertentu dan bukan aktivitas lain? Mengapa individu mengajarkan suatu tugas dengan lebih giat? Mengapa individu mau secara tekun

dan gigih mengerjakan sesuatu untuk jangka waktu yang lama? Salah satu unsur dari motivasi adalah motif (*motive*). Motif adalah alasan/sesuatu yang memotivasi. Atlet yang memiliki motivasi yang tinggi akan memperlihatkan minat yang besar, perhatian yang penuh terhadap tugas-tugas belajar/latihan, memusatkan fisik dan psikis, tidak mengenal rasa bosan atau menyerah/kalah, apalagi putus asa. Berbeda dengan atlet yang memiliki motivasi yang rendah, anak didik/atlet menunjukkan keengganan, cepat bosan, dan berusaha menghindari dari kegiatan pembelajaran atau latihan.

Motivasi merupakan proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu. Motivasi olahraga diartikan keseluruhan daya penggerak (motif-motif) di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Berdasarkan pengertian di atas, maka motivasi secara umum berarti sumber dorongan atau kekuatan dalam diri seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang ingin dicapai.

b. Pengertian Motivasi Berprestasi

Motivasi berolahraga bervariasi antara individu yang satu dengan yang lainnya karena perbedaan kebutuhan dan kepentingan. Selanjutnya, motivasi tersebut bisa berkembang yang awalnya tidak ada hasrat untuk bertanding akhirnya termotivasi untuk berprestasi

dan mengikuti pertandingan. Sementara itu, Kurniawan, dkk., (2021, p. 133) menjelaskan motivasi individu berpartisipasi dalam olahraga untuk: (1) mengembangkan keterampilan dan kemampuan, (2) berhubungan dan mencari teman, (3) mencapai sukses dan mendapat pengakuan, (4) memelihara kesehatan badan, (5) menyalurkan energi, (6) mendapatkan pengalaman penuh tantangan dan menggembarakan, (7) dapat bersenang-senang dan mendapat kegembiraan, (8) melepaskan ketegangan psikis, misalnya untuk mengatasi lelah dan jenuh dengan rutinitas belajar di sekolah, (9) kepentingan kebanggaan kelompok, dan (10) kebutuhan praktis sesuai pekerjaan, seperti olahraga bela diri menembak.

Motivasi berprestasi berasal dari dua kata yaitu “motivasi” dan “prestasi” yang membentuk suatu kesatuan makna dan interpretasi. Pada dasarnya motivasi berasal dari motif yang merupakan pengertian yang melingkupi penggerak. Alasan-alasan atau dorongan-dorongan dalam diri manusia yang menyebabkan manusia itu berbuat sesuatu. Motif memberi tujuan dan arah kepada tingkah laku, juga berbagai kegiatan yang biasanya dilakukan sehari-hari mempunyai motif tersendiri (Sobur, 2019: 12). Motivasi berprestasi dalam olahraga sering diistilahkan dengan daya saing (*competitiveness*). Daya saing diartikan sebagai disposisi, berusaha untuk memperoleh kepuasan, sehingga memengaruhi perilaku dalam

situasi sosial, sedangkan motivasi berprestasi lebih terkait dengan hakikat kompetisi diri (Omchan, 2019, p. 2).

Motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk senantiasa meningkatkan kualitas tertentu dengan sebaik-baiknya atau lebih dari biasa dilakukan. Tercapainya tujuan untuk memuaskan atau memenuhi kebutuhan dalam dirinya yang dianggap perlu. Motivasi berprestasi dipandang sebagai motivasi sosial untuk mencapai suatu nilai dalam perbuatan seseorang berdasarkan standar/kriteria yang paling baik. Individu yang memiliki kebutuhan untuk berprestasi yang kuat cenderung berkeinginan untuk sukses dalam menyelesaikan tugas-tugas pekerjaan yang ber. sifat menantang, bukan untuk memperoleh keuntungan status, me. lainkan untuk kebaikan (Kurniawan, dkk., p. 141).

Motivasi berprestasi merupakan suatu keinginan yang berhubungan dengan prestasi atau pencapaian standar internal yang optimal atau terbaik. Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi mempunyai keberanian mengambil resiko, dapat mengatasi hambatan, kualitas bersaing dengan usaha tinggi, dan akan bertanggung jawab (Sholihah, 2021, p. 95). Basriyanto & Putra (2019, p. 70) menjelaskan bahwa motivasi berprestasi adalah motif yang menggerakkan tingkah laku seseorang dengan titik berat bagaimana prestasi tersebut dicapai. Motivasi berprestasi merupakan

rasa tanggung jawab dan rasa percaya diri yang tinggi, lebih ulet dan keinginan menyelesaikan tugas dengan baik.

Motivasi berprestasi adalah kondisi fisik yang dialami individu yang dapat mendorong individu tersebut untuk melakukan kegiatan tertentu demi mencapai tujuan yang diinginkan (Mirdanda, 2018, p. 21). Motivasi berprestasi juga disebut sebagai kebutuhan individu dalam memenuhi tujuan yang diinginkan dalam bentuk realistis maupun kebutuhan untuk sukses (Singh & Jain, 2017, p. 45). Dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi merupakan dorongan atau usaha individu untuk mencapai suatu keberhasilan yang diinginkannya.

Motivasi berprestasi dalam diri seseorang berbeda-beda tergantung keperluan dan tujuan yang hendak dicapai. Dengan motivasi berprestasi yang tinggi seseorang berusaha untuk mencapai standar pencapaian yang tinggi. Masalah latar belakang sosial dan budaya juga akan mempengaruhi setiap individu terhadap motivasi berprestasinya, sehingga akan dijumpai tingkat motivasi dari masing-masing individu ada yang tinggi dan ada yang rendah karena perbedaan tersebut, maka akan mempengaruhi hasil latihan yang dilaksanakan/pertandingan (Bastian, 2020, p. 89).

Berdasarkan uraian yang telah disebutkan dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi berprestasi adalah kebutuhan untuk mengungguli dalam hubungannya dengan ukuran-ukuran yang

dipertandingkan. Individu yang memiliki motif berprestasi akan dapat menyelesaikan sesuatu yang sukar, menguasai, memanipulasi dan mengorganisasi objek fisik, melakukan sesuatu dengan cepat dan bebas, mengatasi rintangan dan mencapai standar yang tinggi, mengungguli diri sendiri, melawan dan mengatasi orang lain, dan meningkatkan harga diri dengan kesuksesan dalam menggunakan kemampuan khusus.

c. Aspek-Aspek Motivasi Berprestasi

Kurniawan, dkk., (2021, p. 142-144) menjelaskan bahwa empat teori telah berevolusi selama bertahun-tahun untuk menjelaskan apa yang memotivasi individu untuk bertindak. Teori-teori tersebut, antara lain teori kebutuhan berprestasi, teori atribusi, teori tujuan berprestasi, dan teori motivasi kompetensi.

1) Teori Kebutuhan Berprestasi

Teori kebutuhan berprestasi adalah pandangan interaksional yang mempertimbangkan faktor-faktor pribadi dan situasional sebagai alat prediksi penting dari perilaku dan didasari oleh proses interaktif antara faktor individu dengan faktor sosial sebagai prediktor perilaku. Sementara itu, komponen pembentuk teori ini, antara lain komponen motif, kondisi individu, kecenderungan perilaku, reaksi emosi, dan perilaku yang terkait dengan prestasi.

2) Teori Atribusi

Teori atribusi menjelaskan tentang keberhasilan dan kegagalan perilaku yang dipandang dari aspek situasi dan predisposisi, penyebab internal dan eksternal, dan faktor tetap atau tidak tetap. Teori atribusi juga merupakan suatu pendekatan kognitif terhadap motivasi, yang memfokuskan diri pada cara individu membuat interpretasi mengenai sebab akibat terjadinya perilaku pribadi sendiri dan perilaku orang lain. Sebagai contoh, seorang pemain bulutangkis akan merasa lebih bangga apabila berhasil menang dalam suatu pertandingan dan akan merasa lebih malu apa: bila kalah. Apabila mengatribusi kemenangan dan kekalahannya karena faktor internal daripada faktor keberuntungan/keterampilan bermain lawan.

3) Teori Tujuan Berprestasi

Teori tujuan berprestasi didasarkan pada asumsi adanya perbedaan dalam perspektif tujuan setiap individu atau cara-cara yang berbeda ketika individu menilai kompetensinya dan keberhasilannya. Menurut teori tujuan berprestasi, ada tiga faktor berinteraksi yang menentukan motivasi seseorang, yakni pencapaian tujuan, kemampuan persepsi, dan perilaku berprestasi. Untuk memahami motivasi seseorang, seseorang harus memahami arti dari keberhasilan dan kegagalan orang tersebut.

4) Teori Motivasi Kompetensi

Teori motivasi kompetensi berpendapat bahwa persepsi atlet sebagai kontrol, yakni mengontrol persepsi belajar/latihan dan melakukan keterampilan yang berfungsi sebagai harga diri dan evaluasi kompetensi dalam memengaruhi motivasi individu tersebut.

Dirgantara (2020, p. 757) menjelaskan bahwa motivasi berprestasi individu dipengaruhi oleh adanya kerangka acuan yang sudah disusun oleh individu tersebut sebelumnya. Motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan atau keinginan dalam diri untuk mencapai kesuksesan yang setinggi mungkin, sehingga tercapai kecakapan pribadi yang tinggi, dan individu berusaha keras dengan sebaik-baiknya dalam pencapaian prestasi di bidang olahraga. Aspek-aspek motivasi berprestasi dibedakan menjadi lima aspek. Sebagaimana dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Aspek tanggung jawab, berupa adanya rasa tanggung jawab atas tugas yang dikerjakannya, berusaha secara optimal menyelesaikan tugas tersebut, dan tidak akan meninggalkan tugas tersebut sebelum berhasil menyelesaikannya.
- 2) Aspek resiko pemilihan tugas, adanya kecenderungan pada individu yang motivasi berprestasi nya tinggi untuk lebih realistis dalam memilih tugas. Individu lebih suka tugas dengan tantangan moderat yang akan menjanjikan kesuksesan. Individu

tidak suka dengan pekerjaan yang terlalu mudah dimana tidak ada tantangan dan pekerjaan yang terlalu sulit dimana kemungkinan suksesnya rendah.

- 3) Aspek kreatif inovatif, inovatif adalah melakukan sesuatu dengan cara yang berbeda dengan cara sebelumnya. Kreatif adalah mencari cara baru untuk menyelesaikan tugas dengan seefektif dan seefisien mungkin. Individu tidak menyukai pekerjaan rutin yang sama dari waktu ke waktu. Jika dihadapkan pada tugas yang bersifat rutin, individu akan berusaha mencari cara lain untuk menghindari rutinitas yang sama setiap harinya, namun jika tidak dapat menghindarinya individu akan tetap dapat menyelesaikannya.
- 4) Aspek umpan balik, adanya umpan balik yang konkrit tentang apa yang sudah individu lakukan dengan membandingkan prestasi yang dimiliki terhadap orang lain dan tentunya akan digunakan untuk memperbaiki prestasi yang dimiliki.
- 5) Aspek waktu penyelesaian tugas, individu akan berusaha menyelesaikan setiap tugas dalam waktu secepat dan seefisien mungkin tanpa menunda-nunda dan cenderung memakan waktu yang lama.

Motivasi berprestasi memiliki beberapa indikator yaitu memiliki rasa tanggung jawab, menerima umpan balik, berani menghadapi risiko, dan dapat mengatur waktu dengan baik (Smith et

al., 2020, p. 418). Motivasi berprestasi juga memiliki dua aspek yaitu *achievement thoughts* (pikiran untuk berprestasi) dan *achievement behaviors* (perilaku untuk berprestasi). *Achievement thoughts* adalah pikiran yang dimiliki oleh individu untuk dapat mencapai tujuan yang diharapkan, sedangkan *achievement behaviors* adalah perilaku yang dilakukan individu untuk dapat mencapai tujuan yang ingin dicapai (Smith et al., 2020, p. 41). Individu yang memiliki motivasi berprestasi dapat dilihat dari beberapa karakteristik yaitu, tekun dalam mengerjakan pekerjaan meskipun ada rintangan, memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi, optimis, kreatif, inovatif, membutuhkan umpan balik, tidak senang menunda pekerjaan, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, dan bekerja keras agar hasil yang didapatkan sesuai dengan yang diharapkan (Jannah, dkk., 2022, p. 63).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek motivasi berprestasi dibagi menjadi lima aspek, yaitu: aspek tanggung jawab, aspek resiko pemilihan tugas, aspek kreatif inovatif, aspek umpan balik, aspek waktu penyelesaian tugas.

d. Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi

Perilaku individu dalam olahraga dipengaruhi oleh motivasi, yakni motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Menurut Kurniawan, dkk., (2021, p. 134) berikut pembahasannya secara lebih lanjut.

1) Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik bersumber dari dalam diri individu itu sendiri untuk melakukan aktivitas olahraga. Motivasi intrinsik sifatnya permanen, mandiri, dan stabil karena dorongan berasal dari dalam, kondisi kejiwaan orang tersebut, yang akan menentukan kuat atau tidaknya motivasi dan berlangsung lama atau tidaknya motivasi tersebut. Motivasi intrinsik terbagi menjadi dua, yaitu (1) motivasi intrinsik positif adalah keinginan untuk tumbuh dan berkembang, mengekspresikan diri, seperti ingin karier dalam berolahraga lebih baik, dan aktualisasi diri. (2) Motivasi intrinsik negatif, karena tekanan, ancaman, ketakutan, dan kekhawatiran seperti takut tertinggal dengan temanteman yang lain dalam tim.

Ketika anak didik/atlet merasa senang dan puas atas keterbatannya dalam aktivitas olahraga maka anak didik/atlet tersebut termotivasi secara intrinsik. Ciri-ciri atlet yang memiliki motivasi intrinsik, antara lain: (1) berorientasi pada kepuasan dalam dirinya (2) biasanya tekun, rajin, kerja keras, teratur, disiplin dalam latihan: (3) tidak suka bergantung pada orang lain, (4) aktivitas lebih permanen: dan (5) memiliki karakteristik kepribadian yang positif, matang jujur, sportif, dan lain-lain.

2) Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik bersumber dari luar diri individu untuk melakukan aktivitas olahraga. Sifatnya sementara, tergantung, dan tidak stabil. Motivasi ekstrinsik terbagi menjadi dua, yakni (1) motivasi ekstrinsik positif, yakni berupa hadiah, iming-iming yang membangkitkan, niat untuk berbuat sesuatu, seperti bonus jika menang pertandingan, dan (2) motivasi ekstrinsik negatif, yakni sesuatu yang dipaksakan dari luar agar orang menghindari dari sesuatu yang tidak diinginkan, seperti kena sanksi atau hukuman ketika terlambat latihan.

Biasanya ada motif untuk bersaing memegang peranan yang lebih besar daripada kepuasan karena telah berprestasi lebih baik. Adapun ciri-ciri atlet yang memiliki motivasi ekstrinsik, antara lain (1) kurang sportif/kurang jujur, seperti licik/curang, (2) sering tidak menghargai orang lain/lawan/peraturan pertandingan, (3) cenderung berbuat hal-hal yang merugikan, dan (4) kurang bersemangat dan bergairah baik dalam latihan maupun bertanding. Oleh karena itu, banyak atlet yang bermotivasi ekstrinsik akan mudah dibeli/disogok dan menghalalkan segala cara untuk memperoleh kemenangan. Sesungguhnya, motivasi intrinsik lebih efektif daripada motivasi ekstrinsik. Pada kenyataannya, kedua motivasi tersebut bersamaan Menuntun tingkah laku atlet. Kedua motivasi ini

memiliki hubungan yang saling menambah, menguatkan, dan melengkapi satu sama lain.

Motivasi berolahraga dipengaruhi oleh faktor intern dan ekstern, faktor intern meliputi pembawaan atlet, tingkat pendidikan, pengajaman masa lalu, cita-cita, dan harapannya. Sementara itu, faktor ekstern meliputi fasilitas yang tersedia, sarana dan prasarana, metode latihan, program latihan, dan lingkungan/iklim pembinaan.

e. Latihah untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi

Kurniawan, dkk., (2021, p. 136-138) menjelaskan teknik meningkatkan motivasi ada berbagai macam, di antaranya sebagai berikut:

1) Motivasi Verbal

Motivasi verbal adalah motivasi dengan kata-kata atau ucapan, bicara, atau berdiskusi. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan motivasi verbal: (1) memberi pujian, (2) memberi koreksi dan sugesti, (3) menjelaskan peranan dalam tim agar anak didik/atlet lebih bangga dan bertanggung jawab, dan (4) memberi petunjuk. Misalnya, pada saat mengajar permainan voli, ada anak yang putus asa karena tidak bisa melakukan servis. Guru penjas memberikan motivasi dengan berkata: “Ayo semangat, kamu pasti bisa”, atau contoh lainnya pada saat latihan pelatih mengatakan: “Bagus, *good job, nice*” kepada

atletnya karena sudah berhasil menembak dan menghasilkan poin.

2) Motivasi Behavioral/Perilaku

Setiap perilaku guru penjas/pelatih akan diteladani oleh siswa/atletnya: dan dinilai oleh masyarakat. Guru penjas/pelatih memegang peranan penting dalam memberikan contoh perilaku yang positif. Contoh, pelatih yang selalu datang tepat waktu ketika latihan, sedangkan atletnya banyak terlambat. Lama kelamaan, atlet datang latihan tepat waktu dan lebih dulu datang daripada pelatihnya. Dengan contoh behavioral yang baik, diharapkan siswa/atlet dapat termotivasi untuk bersikap dan berperilaku positif dalam usahanya mencapai keberhasilan baik dalam aktivitas olahraga maupun aktivitas lainnya di masyarakat.

3) Motivasi Insentif (Bonus) dan Ganjaran

Teknik motivasi ini dengan cara memberikan bonus, yang bertujuan menambah semangat belajar/berlatih untuk berprestasi. Misalnya, pelatih berjanji kepada atletnya apabila menang dalam pertandingan akan diberikan bonus berupa uang. Akan tetapi, motivasi insentif hendaknya diberikan dalam situasi yang tepat dan jangan berlebihan karena akan menjadi kurang baik dan berdampak negatif, sehingga atlet bersikap kurang wajar. Selain itu, motivasi ganjaran/hukuman juga dapat

digunakan saat belajar/latihan. Misalnya, memberi hukuman *push up*, untuk memotivasi siswa agar tidak terlambat saat latihan, tetapi pelatih mengatakannya seperti ini: “Bagi yang terlambat datang latihan, akan diberikan hadiah berupa *push up*.” Motivasi ganjaran tidak dikatakan sebagai “hukuman”, tetapi “hadiah” karena kata hukuman bermakna negatif.

4) Motivasi Visualisasi (Imajinasi)

Teknik motivasi ini bertujuan untuk mempercepat proses belajar/latihan dengan membangkitkan semangat atlet. Caranya dengan menyuruh atlet untuk melihat, memperhatikan, dan membayangkan dengan saksama suatu pola gerakan kemudian mengingat-ingat gerakan tersebut. Contohnya, seorang anak yang membayangkan teknik *lay up*, dalam olahraga basket yang baru saja dijelaskan oleh pelatihnya, anak tersebut membayangkan gerakannya dengan *slow motion*, karena akan menjadi kurang baik dan berdampak negatif sehingga atlet bersikap kurang wajar. Selain itu, motivasi ganjaran/hukuman juga dapat digunakan saat belajar/latihan. Misalnya, memberi hukuman *push up*, untuk memotivasi siswa agar tidak terlambat saat latihan, tetapi pelatih mengatakannya.

5) Motivasi Intimidasi (*Fear Motivation*)

Teknik motivasi ini berupa ditekan/ditakut-takuti. Adapun cara untuk membangkitkan motivasi ini antara lain: (1) selalu

menekankan kepada atlet untuk mematuhi peraturan yang berlaku, baik peraturan permainan/pertandingan/disiplin tim, (2) dibuat takut jika tidak menyelesaikan dan melaksanakan latihan dengan baik, (3) dibuat takut akan kritik dan kecaman jika tidak melaksanakan latihan dengan baik, (4) dibuat takut jika disisihkan dari tim, dan (5) dibuat takut jika tidak memenuhi harapan yang ditetapkan pelatih, KONI, dan pemerintah. Sebagai contoh, pelatih mengatakan kepada atletnya: “Saya akan memilih atlet-atlet yang rajin latihan untuk ikut turnamen walaupun *skill*-nya tidak bagus, daripada atlet yang memiliki *skill* yang bagus, tetapi tidak pernah latihan karena atlet tersebut akan mengacaukan pola permainan”, atau “Bagi atlet yang tidak datang latihan akan dipotong uang pembinaannya.”

6) Motivasi Berbicara Sendiri (*Self Talk/Pep Talks*)

Motivasi ini, umumnya diberikan sebelum pertandingan dimulai, *pep talks* khusus diberikan ketika istirahat. *Pep talks* harus diberikan pada saat yang tepat jika diberikan saat yang salah dapat merusak dan mengacaukan konsentrasi. Misalnya, saat pertandingan akan dimulai dan atlet memasuki lapangan basket, atlet berkata pada dirinya sendiri: “*Point, point, dan point.*”

7) Motivasi Supertisi

Bagi sebagian orang, supertisi sering dianggap kurang masuk akal. Supertisi adalah suatu motivasi yang percaya pada

peralatan| simbol yang dianggap memiliki kekuatan/daya dorong mental. Terkadang superstisi dapat mengubah tingkah laku menjadi lebih bersemangat, lebih ambisius, dan lebih besar kemauannya untuk sukses. Misalnya, seorang pemain bola akan merasa lebih percaya diri apabila memakai gelang, seorang pemain tenis tidak dapat bermain dengan baik ketika boneka kesayangannya ketinggalan di rumah.

8) Motivasi Ritual (berupa Perilaku)

Ritual adalah suatu motivasi yang berupa perilaku sebelum bertanding yang menjadi sebuah kebiasaan. Misalnya, berdoa sebelum bertanding, ke kamar kecil sebelum bertanding, sujud syukur pada saat mencetak gol, dan lain sebagainya.

Setelah membahas beberapa teknik/strategi untuk memotivasi atlet, selanjutnya ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam percakapan untuk tujuan memotivasi atlet menurut Gunarsa, dkk (Kurniawan, dkk., 2021, p. 139) sebagai berikut:

- 1) Meyakini apakah memang diperlukan percakapan?
- 2) Merencanakan yang matang apa yang akan disampaikan atau dibicarakan secara teliti dan tidak berlebihan.
- 3) Memperhatikan beda perorangan mengenai tingkat ketegangan yang dimiliki.
- 4) Memperhatikan kejujuran dan objektif dalam melakukan penilaian, jangan menekankan pada menang dan kalah.

5) Setelah pertandingan harus langsung memperhatikan sikap senang jika menang dan sikap memahami dan penuh pengertian jika kalah secara wajar.

6) Mempertimbangkan suasana atau kondisi emosi jika atlet kalah.

Selanjutnya, Dimiyati (2019, p. 79) menjelaskan bahwa penerapan motivasi ke dalam pembinaan mental dapat dilakukan melalui tahapan-tahapan perlakuan sebagai berikut :

1) Perilaku pemberian motivasi oleh pelatih:

- a) Memenuhi kebutuhan yang dominan.
- b) Memberi tantangan untuk dicapai.
- c) Menimbulkan hambatan dengan catatan motif berprestasi tetap dikembangkan.
- d) Pemberian hadiah, penghargaan atau pujian.
- e) Pemberian hukuman atau ancaman.
- f) Pemberian persuasi/bujukan.
- g) Dengan paksaan/*by force* dengan catatan agar subjek takut melanggarnya.
- h) Menimbulkan citra diri, gambaran diri atau *body image*.

2) Pemain memotivasi diri sendiri dengan cara :

- a) Berpikir positif.
- b) Membuat tantangan-tantangan untuk diri sendiri.
- c) Persepsi diri yang positif.

- d) Mengutarakan kemauan untuk maju, berani bersaing, berketetapan hati untuk terus berusaha.
- e) Menetapkan panutan yang akan diusahakan untuk ditiru.
- f) Menetapkan rencana masa depan yang merupakan bagian dari konsep diri dan berusaha memecahkan masalah.
- g) Bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh praktisi atau pakar psikologi olahraga atau yang setara terhadap olahragawan atau kelompok olahragawan, dalam rangka penyelesaian masalah dan mengembalikan posisi motivasi diri olahragawan agar kembali meningkat.

Setelah mempelajari teknik motivasi, seorang pelatih harus mengetahui cara memelihara motivasi atlet di antaranya (1) menyusun *goal-setting*: (2) membuat sistem pembinaan yang berjenjang: (3) mengingatkan kesuksesan saat kompetisi: (4) membentuk latihan yang bervariasi dan kombinasi, (5) melatih dengan tantangan dan rintangan yang mampu diatasi atlet, (6) memvariasikan tempat, lawan, dan suasana latihan: dan (7) mengomunikasikan dan hubungan yang harmonis dengan semua elemen, seperti antara atlet dengan pelatih, guru sekolah, pembina, pimpinan klub, Orang tua, dan lain sebagainya.

4. Pengaruh Motivasi Berprestasi terhadap *Burnout*

Motivasi berprestasi dapat membantu individu menyelesaikan tugas dengan baik, selain itu dapat memacu atlet agar belajar lebih keras

dan memiliki konsentrasi penuh dalam proses latihan dan perlombaan. Atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi menurut Jannah, dkk., (2022, p. 61) memiliki beberapa ciri seperti, memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai kesuksesan, fokus pada keinginan untuk sukses, tetap memiliki performa yang baik walaupun mendapatkan evaluasi yang banyak, dan sebagainya. Atlet yang memiliki beberapa ciri di atas dapat dengan mudah untuk mengatasi *burnout* dan tetap terus menghasilkan prestasi di bidang olahraga yang ditekuni.

Adanya keterlibatan motivasi diharapkan mental atlet berada dalam kondisi yang baik. Atlet dengan mental yang tangguh memberikan perlindungan terhadap pengalaman gejala *burnout* (Madigan & Nicholls, 2017, p. 12). Di samping atlet berinisiatif memotivasi diri sendiri, para pelatih juga dapat memberikan ceramah maupun nasihat usai latihan. Dengan begitu atlet merasa termotivasi untuk lebih baik lagi dalam berlatih, sehingga bisa meminimalisir terjadinya *burnout*. Tindakan pelatih dalam memotivasi atletnya, merupakan suatu bentuk dukungan sosial yang bisa diterapkan melalui komunikasi secara lisan maupun tulisan.

Penelitian yang dilakukan oleh Adawiyah & Blikololong (2018, p. 197) menghasilkan, adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *burnout*. Artinya, skor dari *burnout* dan dukungan sosial memiliki nilai berbanding terbalik. Semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi skor *burnout*, demikian berlaku

sebaliknya. Motivasi berprestasi juga akan memberikan pandangan yang jelas untuk masa depan. Motivasi berprestasi yang dimiliki oleh atlet akan menghasilkan sikap optimis dan memunculkan usaha dalam menghadapi tantangan yang ada (Jannah, dkk., 2022, p. 63).

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan Stephen, dkk., (2019) berjudul “*Burnout* Ditinjau Dari Optimisme pada Atlet Bulutangkis di Kota Medan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Optimisme dengan *Burnout*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara Optimisme dengan *Burnout*, dengan asumsi semakin tinggi Optimisme, maka semakin rendah *Burnout* dan sebaliknya semakin rendah Optimisme, maka semakin tinggi *Burnout*. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Atlet Bulutangkis di kota Medan sebanyak 60 orang yang dipilih dengan metode *total sampling*. Data diperoleh dari skala untuk mengukur Optimisme dan *Burnout*. Perhitungan dilakukan dengan melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas sebaran dan uji linearitas hubungan. Analisis data yang digunakan adalah menggunakan *Pearson Product Moment* melalui bantuan program SPSS 20.00 for Windows. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi sebesar - 0,533

($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan terdapat hubungan negatif antara Optimisme dengan *Burnout*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sumbangan yang diberikan variabel Optimisme terhadap *Burnout* adalah sebesar 28,4 persen, selebihnya 71,6 persen dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis penelitian terdapat hubungan negatif antara Optimisme dengan *Burnout*, dapat diterima.

2. Penelitian yang dilakukan Moza, dkk., (2021) berjudul “Hubungan Antara Pola Asuh dengan *School Burnout* dan *Sport Burnout* Pada Atlet Renang”. *School burnout* dan *sport burnout* merupakan fenomena yang mencakup tiga dimensi, yaitu kelelahan fisik atau mental, sikap sinisme terhadap kegiatan atau tugas yang berkaitan dengan sekolah atau olahraga dan rendahnya pencapaian pribadi dalam kegiatan sekolah atau olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara *responsiveness* dan kontrol dari ayah dan ibu dengan *school burnout* dan *sport burnout* pada atlet renang SMP dan SMA di Jawa Timur (N=113). Data yang digunakan diambil menggunakan teknik *purposive sampling* menggunakan skala pola asuh (*Scale of Parenting Styles*), *school burnout* (*School Burnout Inventory*) dan *sport burnout* (*Athlete Burnout Questionnaire*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *responsiveness* ayah memiliki hubungan yang signifikan negatif dengan *school burnout* ($r = -0.236$; $p = 0.012$) pada atlet renang SMP dan SMA di Jawa Timur.

3. Penelitian yang dilakukan Khairunnisa (2023) berjudul “Pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* pada atlet taekwondo senior”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap kelelahan pada atlet taekwondo senior. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 175 atlet taekwondo senior berusia 18-27 tahun dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur dukungan sosial dalam penelitian ini mengadaptasi dari skala Zimet dkk., (1988) yaitu *Multidimensional Scale Perceived Of Social Support* (MSPSS) dengan menyesuaikan topik penelitian. Untuk alat ukur *burnout* pada penelitian ini mengadaptasi skala yang disusun oleh Raedeke & Smith (2001) yaitu *The Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ). Uji hipotesis yang digunakan untuk penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai p (sig) sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$ dan nilai F hitung sebesar $138,780 > F \text{ tabel } 3,90$ dengan *R Square* 0,445 yang berarti adanya pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* pada atlet taekwondo senior sebesar 44,5%. Hasil penelitian menunjukkan adanya arah pengaruh negatif, apabila dukungan sosial rendah, maka *burnout* yang dirasakan atlet akan tinggi, dan apabila dukungan sosial tinggi, maka *burnout* yang dirasakan atlet akan rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* pada atlet taekwondo senior.

4. Penelitian yang dilakukan Nastiti & Prakoso (2018) berjudul “Hubungan antara Optimisme dengan *Burnout* pada Atlet Bulutangkis Tunggal Remaja di Klub SGS PLN”. Atlet diharuskan memenangkan pertandingan dengan mengikuti latihan yang diberikan oleh pelatih. Latihan yang diberikan adalah latihan yang berat. Atlet merasa latihan dianggap berat dan menimbulkan sikap tidak yakin bahwa latihan akan membuat atlet menjadi juara. Hal ini menyebabkan atlet merasa lelah secara emosional, kekalahan fisik, tidak peduli lingkungan olahraga dan menurunnya komitmen latihan akibatnya atlet merasa tidak mampu mencapai hasil latihan dan merasa gagal. Populasi penelitian merupakan 30 atlet muda klub SGS PLN dan menggunakan teknik korelasional. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala ordinal dengan korelasi Rank spearman. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara Optimisme dengan *Burnout* ($r = -0,460$). Sebanyak 16 atlet memiliki optimisme rendah dengan *burnout* tinggi dan 9 atlet memiliki optimisme tinggi dengan *burnout* rendah.
5. Penelitian yang dilakukan Mardiana, dkk., (2023) berjudul “*How Tough Are Pencak Silat Student Athletes in the Face of Burnout*”. Atlet pelajar yang berada di asrama tentu memiliki tantangan tersendiri karena dituntut untuk dapat menyeimbangkan prestasi akademik dan non akademik. Tantangan ini seringkali menjadi stresor yang mengakibatkan terjadinya *burnout* pada atlet pencak silat, untuk itu dibutuhkan ketangguhan untuk

mengatasi *burnout*. Penelitian ini dilakukan untuk melihat bagaimana gambaran ketangguhan pada atlet pencak silat yang mengalami *burnout*. Subjek penelitian ini adalah atlet pencak silat SKOI Kaltim yang mengalami *burnout*. Pada metode pengambilan data, peneliti menggunakan teknik pengambilan data wawancara mendalam dan observasi. Ketangguhan yang dimiliki oleh atlet pencak silat pelajar digambarkan dengan adanya tanggung jawab untuk menyelesaikan program berat latihan, mampu mengatasi tekanan dalam bertanding, memandang kekalahan sebagai peluang untuk berkembang, mampu mengikuti aturan dan ketentuan yang ada di SKOI Kaltim. Hal ini didorong oleh adanya penguasaan pengalaman sebagai atlet pencak silat pelajar dan adanya dukungan dari orang tua. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi pengembangan atlet pencak silat pelajar khususnya yang berada di asrama.

C. Kerangka Berpikir

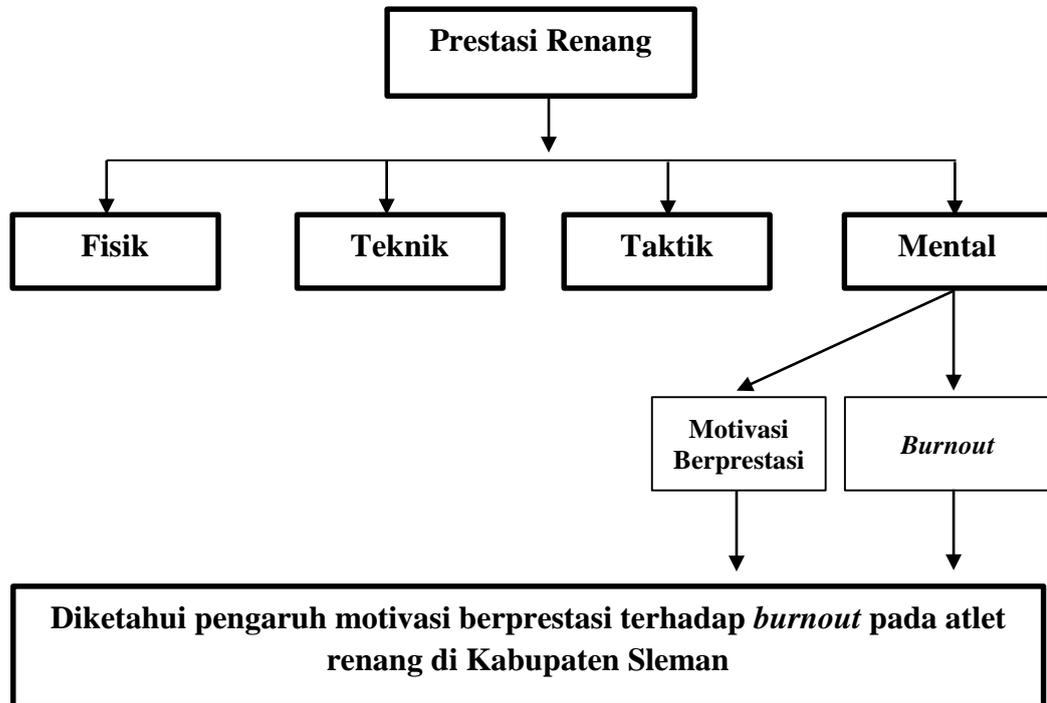
Aspek psikologis mempunyai peran penting dalam penampilan olahraga. Aspek psikologis ini seringkali diabaikan dalam proses latihan dan cenderung lebih banyak diperhatikan pada saat pertandingan. Perubahan secara psikologis pada atlet, seperti stress, sulit berkonsentrasi dan gangguan ketangguhan mental, sedangkan diketahui bahwa hal ini harus dimiliki atlet, sehingga mampu menghadapi tantangan yang lebih berat pada saat akan menghadapi latihan maupun menghadapi pertandingan.

Menjadi seorang atlet diperlukan kerja keras dari awal sampai akhir, seperti persiapan saat latihan yang keras, mempersiapkan kondisi fisik, maupun persiapan secara mental, sehingga tidak jarang atlet mengalami *burnout*. *Burnout* adalah suatu kondisi yang dipenuhi oleh rasa jenuh, sehingga banyak energi dan tenaga terbuang sia-sia. Saat ini *burnout* menjadi masalah krusial di dunia atlet, karena seringkali menghambat laju kinerja para atlet yang akhirnya merugikan diri sendiri dan lingkungan sekitar. Jika atlet mengalami *burnout*, apalagi pada saat bertanding, maka akan mengakibatkan motivasi dan prestasinya akan menurun.

Motivasi berprestasi erat kaitannya dengan sifat dan situasi kompetitif. Sifat kompetitif merupakan kecenderungan untuk merasa puas apabila yang menjadi pendorong untuk bertingkah laku. Motivasi berprestasi juga berpengaruh terhadap prestasi atlet. Individu yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi akan mempunyai rasa tanggung jawab dan rasa percaya diri yang tinggi, lebih ulet, lebih giat dalam melaksanakan suatu tugas, mempunyai keinginan untuk menyelesaikan tugasnya dengan baik. Oleh karena itu prestasi yang dicapai biasanya akan lebih baik daripada individu yang rendah motif berprestasinya.

Berdasarkan uraian kerangka berpikir tersebut, maka perlu dilakukan penelitian terkait pengaruh motivasi berprestasi terhadap *burnout* pada atlet renang di Kabupaten Sleman yang dapat ditunjukkan dalam skema kerangka berpikir sebagai berikut:

Gambar 1. Kerangka Berpikir



D. Hipotesis Penelitian

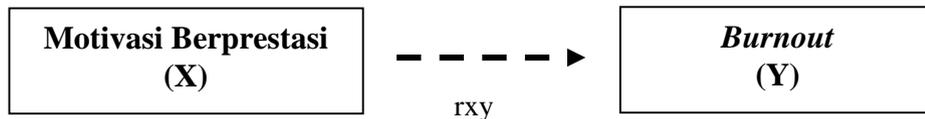
Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis alternatif (H_a) yaitu: “Ada pengaruh yang signifikan motivasi berprestasi terhadap *burnout* pada atlet renang di Kabupaten Sleman”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *ex post facto*. *Ex post facto* yang artinya sesudah fakta, dengan pengambilan data secara survei. Penelitian *ex post facto* merupakan penelitian yang bertujuan menemukan penyebab yang memungkinkan perubahan perilaku, gejala atau fenomena yang disebabkan oleh suatu peristiwa, perilaku atau hal-hal yang menyebabkan perubahan pada variabel bebas yang secara keseluruhan sudah terjadi (Sukardi, 2019, p. 174). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Lebih mudah memahami, maka desain penelitian dapat dilihat dalam gambar di bawah ini:

Gambar 2. Desain Penelitian



B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di Klub Renang Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55295. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Secara *universal* populasi ialah totalitas objek riset yang berbentuk barang, hewan, tanaman, indikasi klinis, indikasi instan, nilai

hasil uji, manusia, informan, kejadian yang terjalin serta area yang digunakan selaku sumber informasi primer serta mempunyai ciri tertentu dalam sesuatu riset (Ibrahim, dkk., 2018, p. 105). Pendapat Sugiyono (2019, p. 90) bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian adalah atlet renang di Kabupaten Sleman yang berjumlah 102 atlet. Dari klub Arwana, Yuso, Tirta Amanda, dan Smaq.

2. Sampel Penelitian

Pendapat Arikunto (2019, p. 81) bahwa sampel adalah bagian populasi atau sejumlah anggota populasi yang mewakili karakteristik populasi. Sampel merupakan sebagian objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mampu mewakili seluruh populasi (Nurdin & Hartati, 2019, p. 104). Teknik *sampling* dilakukan dengan *purposive sampling*. Kriterianya yaitu (1) bersedia menjadi sampel, (2) berusia di atas 12 tahun, (3) pernah mengikuti perlombaan, (4) masih aktif berlatih. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 75 atlet.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah dua variabel bebas yaitu motivasi berprestasi, sedangkan variabel terikat yaitu *burnout*. Definisi operasional variabel yaitu.

1. Variabel Bebas

Hardani, dkk., (2020, p. 207) menyatakan bahwa variabel bebas (*independent variable*), adalah variabel yang menjadi penyebab atau memiliki kemungkinan teoritis berdampak pada variabel lain. Variabel ini adalah variabel yang mempengaruhi variabel dependen baik pengaruh positif atau pengaruh negatif. Variabel independen akan menjelaskan bagaimana masalah dalam penelitian dipecahkan. Disebut juga variabel prediktor/eksogen/bebas. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu motivasi berprestasi (X).

Motivasi berprestasi merupakan merupakan suatu usaha dan dorongan yang diperoleh dari kemampuan dan kesanggupan dengan ambisi, inisiatif, bertanggung jawab, untuk mencapai sebuah kesuksesan yang bertujuan untuk berhasil dalam pertandingan atau kompetisi sesuai target dengan standar keunggulan. Dimensi motivasi berprestasi adalah aspek tanggung jawab, aspek resiko pemilihan tugas, aspek kreatif inofatif, aspek umpan balik, aspek waktu penyelesaian tugas. Variabel motivasi berprestasi diukur dengan angket motivasi berprestasi dengan skala Likert empat alternatif jawaban.

2. Variabel Terikat

Hardani, dkk., (2020, p. 209) menyatakan bahwa variabel dependen disebut juga sebagai variabel terikat, endogen atau kosekuen. Variabel dependen merupakan permasalahan yang akan diselesaikan oleh peneliti atau merupakan tujuan dari penelitian. Variabel terikat dalam

penelitian ini yaitu *burnout*. *Burnout* adalah suatu keadaan psikologis yang dapat terjadi ketika seseorang mencoba mencapai suatu tujuan yang tidak realistis dan pada akhirnya kehabisan energi, waktu serta kehilangan gairah untuk mencapai tujuan tersebut. *Burnout* memiliki dampak yang buruk bagi perkembangan atlet yang sedang menjalani program latihan, karena dengan menurunnya minat maka latihan yang dijalani atlet tidak berjalan dengan maksimal. Variabel *burnout* diukur dengan angket motivasi berprestasi dengan skala Likert empat alternatif jawaban

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Arikunto (2019, p. 168), menyatakan bahwa angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa, sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Pernyataan yang diajukan dibagi ke dalam dua kategori, yaitu pernyataan positif dan negatif. Dengan demikian instrumen itu akan menghasilkan total skor bagi setiap responden. Skor pernyataan kuesioner dalam penelitian ini disajikan pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Skor Pernyataan Kuesioner

Pernyataan	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

a. Instrumen Motivasi Berprestasi

Kisi-kisi instrumen motivasi berprestasi terdapat 6 dimensi, yaitu tanggung jawab, resiko pemilihan tugas, kreatif inovatif, umpan balik, waktu penyelesaian tugas, dan memiliki tujuan yang realistis (Jannah, dkk., 2022, p. 63). Kisi-kisi instrumen motivasi berprestasi disajikan pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Motivasi Berprestasi

Variabel	Faktor	Indikator	Butir		
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Motivasi Berprestasi	Resiko Pemilihan Tugas	Senang berkompetisi untuk mengungguli individu lain	1, 2	3, 4	
		Suka menggunakan prestasi sebagai ukuran keberhasilan	5, 6		
	Umpan Balik	Individu suka memperoleh umpan balik atas hasil kerja kerasnya	7, 8	9	
		Memperbaiki prestasi dengan umpan balik	10	11, 12	
	Tanggung Jawab	Individu menyukai tugas yang menuntut tanggung jawab pribadi	13, 14, 15	16	
		Individu menyelesaikan tugas yang dilakukan		17, 18	
	Kreatif-Inovatif	Individu mencari cara lain untuk menghindari rutinitas	19,	20, 21	
		Menyelesaikan tugas dengan seefektif dan seefisien mungkin	22	23	
	Waktu Penyelesaian Tugas	Individu menyelesaikan tugas secepat mungkin	24	25, 26	
		Tertantang dengan tugas yang diberikan waktu	27	28	
	Memiliki Tujuan yang Realistis	Individu memiliki tujuan realistis	29, 30	31, 32	
		Individu memiliki hasil yang maksimal	33	34	
	Jumlah			34	

b. Instrumen *Burnout*

Dimensi yang digunakan merupakan indikator yang digunakan untuk menyusun skala *burnout* menurut Maslach. Kisi-kisi instrumen *burnout* secara spesifik dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen *Burnout*

Variabel	Faktor	Sub Indikator	Butir		
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Burnout</i>	Kelelahan Emosional	Rasa bosan	1	2	
		Mudah tersinggung	3	4	
		Depresi ringan	5	6	
		Emosi tidak terkontrol	7	8	
		Pesimisme		9, 10	
	Depersonalisasi	Kurang menghargai	11	12	
		Kurang perhatian	13	14	
		Kurang sensitif terhadap kebutuhan orang lain	15	16	
	Kelelahan mental	Rendahnya penghargaan diri	17	18	
		Rasa tidak berdaya	19	20	
		Memiliki sikap negatif pada orang lain	21	22	
		Merasa tidak berkompeten	23	24	
		Tidak puas dengan jalan hidup yang dimiliki	25	26	
		Merasa terjebak dalam situasi yang tidak diinginkan	27	28	
	Jumlah			28	

2. Teknik Pengumpulan Data

Mengumpulkan data dukungan orang tua dan kecemasan menghadapi pertandingan menggunakan angket. Adapun mekanismenya

adalah sebagai berikut: (a) Mencari data atlet renang di Kabupaten Sleman. (b) Menyebarkan angket kepada responden. (c) Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket. (d) Setelah memperoleh data, data diolah menggunakan analisis statistik kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Menurut Azwar (2018, p. 63) validitas adalah cara untuk mengetahui keakuratan instrumen ditinjau dari tujuan ukurnya. Menentukan apakah suatu tes telah memiliki validitas atau daya ketepatan mengukur, dapat dilakukan dari dua segi, yaitu: dari segi tes itu sendiri sebagai totalitas, dan dari segi itemnya, sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari tes tersebut. Untuk menguji validitas konstruksi, dapat digunakan pendapat dari ahli (*Expert Judgment*). Setelah instrumen dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli (Sugiyono, 2019, p. 89). Dosen validasi dalam penelitian ini yaitu Bapak Agus Supriyanto, M.Si.

Expert Judgment ini dilakukan oleh para ahli atau dosen pembimbing untuk melihat kekuatan aitem butir. Kemudian setelah melakukan pengujian kepada ahli, instrumen penelitian ini akan diuji cobakan. Setelah itu ditabulasikan, untuk uji validitas setiap butir

instrumen kuesioner menggunakan korelasi *Product Moment* dengan bantuan *SPSS 22.0 for Microsoft Windows*. Jika $r_{xy} > r_{tab} (df = n-1)$, maka item tersebut dinyatakan valid. Hasil dari uji validitas disajikan pada Tabel 4 dan 5 berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Validitas Instrumen Motivasi Berprestasi

No Butir	r hitung	r tabel (20-1=19)	Keterangan
Butir 01	0,917	0,433	Valid
Butir 02	0,809	0,433	Valid
Butir 03	0,820	0,433	Valid
Butir 04	0,834	0,433	Valid
Butir 05	0,642	0,433	Valid
Butir 06	0,763	0,433	Valid
Butir 07	0,673	0,433	Valid
Butir 08	0,917	0,433	Valid
Butir 09	0,668	0,433	Valid
Butir 10	0,873	0,433	Valid
Butir 11	0,642	0,433	Valid
Butir 12	0,917	0,433	Valid
Butir 13	0,873	0,433	Valid
Butir 14	0,501	0,433	Valid
Butir 15	0,917	0,433	Valid
Butir 16	0,534	0,433	Valid
Butir 17	0,501	0,433	Valid
Butir 18	0,593	0,433	Valid
Butir 19	0,642	0,433	Valid
Butir 20	0,873	0,433	Valid
Butir 21	0,917	0,433	Valid
Butir 22	0,809	0,433	Valid
Butir 23	0,820	0,433	Valid
Butir 24	0,834	0,433	Valid
Butir 25	0,638	0,433	Valid
Butir 26	0,763	0,433	Valid
Butir 27	0,673	0,433	Valid
Butir 28	0,654	0,433	Valid
Butir 29	0,668	0,433	Valid
Butir 30	0,554	0,433	Valid
Butir 31	0,654	0,433	Valid
Butir 32	0,726	0,433	Valid
Butir 33	0,776	0,433	Valid
Butir 34	0,917	0,433	Valid

Dari data di atas, terdapat 1 sampai 34 pernyataan pada lembar kuesioner motivasi berprestasi menunjukkan bahwa semua butir valid, hal tersebut dikarenakan nilai $r_{hitung} > r_{tabel} 0,433$.

Tabel 5. Hasil Uji Validitas Instrumen *Burnout*

No Butir	r hitung	r tabel (20-1=1)	Keterangan
Butir 01	0,838	0,433	Valid
Butir 02	0,614	0,433	Valid
Butir 03	0,870	0,433	Valid
Butir 04	0,838	0,433	Valid
Butir 05	0,847	0,433	Valid
Butir 06	0,847	0,433	Valid
Butir 07	0,830	0,433	Valid
Butir 08	0,870	0,433	Valid
Butir 09	0,870	0,433	Valid
Butir 10	0,870	0,433	Valid
Butir 11	0,726	0,433	Valid
Butir 12	0,838	0,433	Valid
Butir 13	0,951	0,433	Valid
Butir 14	0,838	0,433	Valid
Butir 15	0,757	0,433	Valid
Butir 16	0,726	0,433	Valid
Butir 17	0,785	0,433	Valid
Butir 18	0,677	0,433	Valid
Butir 19	0,951	0,433	Valid
Butir 20	0,951	0,433	Valid
Butir 21	0,869	0,433	Valid
Butir 22	0,757	0,433	Valid
Butir 23	0,821	0,433	Valid
Butir 24	0,847	0,433	Valid
Butir 25	0,821	0,433	Valid
Butir 26	0,785	0,433	Valid
Butir 27	0,951	0,433	Valid
Butir 28	0,951	0,433	Valid

Dari data di atas, terdapat 1 sampai 28 pernyataan pada lembar kuesioner *burnout* menunjukkan bahwa semua butir valid, hal tersebut dikarenakan nilai $r_{hitung} > r_{tabel} 0,433$.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2019, p. 86). Kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Uji reliabilitas adalah cara untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran terhadap konsisten, apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan alat ukur yang sama pula (Azwar, 2018, p. 76). Koefisien reliabilitas sebesar 0,70 atau lebih bisa diterima sebagai reliabilitas yang baik. Uji reliabilitas penelitian ini menggunakan metode *Cronbach Alpha* dengan bantuan *SPSS 22.0 for Microsoft Windows*. Hasil uji reliabilitas disajikan pada Tabel 6 di bawah ini:

Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

No	Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
1	Motivasi Berprestasi (X)	0,978	Reliabel
2	<i>Burnout</i> (Y)	0,982	Reliabel

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 6 di atas, menunjukkan bahwa instrumen motivasi berprestasi dan *burnout* memiliki *Coefisient Alpha Cronbach* $\geq 0,7$, sehingga instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik.

G. Teknik Analisis Data

1. Statistik Deskriptif

Analisis deskriptif yaitu menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul

sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Analisis deskriptif untuk mencari *mean, median, modus, standar deviasi*, skor maksimal, dan skor minimal. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2019, p. 112). Rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Selanjutnya Azwar (2019, p. 43) menjelaskan bahwa untuk menentukan kategori menggunakan *mean* aritmatik pada Tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Norma Mean Aritmatik

No	Interval	Kriteria
1	3,25-4,00	Sangat Tinggi
2	2,50-3,24	Tinggi
3	1,75-2,49	Rendah
4	1,00-1,74	Sangat Rendah

2. Statistik Inferensial

a. Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Seperti diketahui bahwa uji t dan uji F mengasumsikan bahwa nilai residual mengikuti distribusi

normal. Kalau asumsi ini dilanggar, maka uji statistik menjadi tidak valid untuk jumlah sampel kecil (Ghozali, 2018, p. 40). Uji normalitas dilakukan dengan uji *Kolmogorov Smirnov*, dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

- a) Jika $p\text{-value} < 0,05$ berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal
- b) Jika $p\text{-value} > 0,05$ maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Ghozali, 2018, p. 42).

2) Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini mempunyai hubungan yang linear jika kenaikan skor variabel independen diikuti kenaikan skor variabel dependen (Ghozali, 2018, p. 47). Uji linearitas dengan menggunakan uji Anova (uji F). Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 23. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah, p.

- a) Jika $p\text{-value} \geq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear.
- b) Jika $p\text{-value} \leq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear.

b. Uji Hipotesis

Analisis regresi linier sederhana adalah hubungan secara linier antara satu variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y). Analisis ini digunakan untuk memprediksi nilai dari variabel dependen (Y) apabila nilai variabel independen (X) mengalami kenaikan atau penurunan dan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen, apakah positif atau negatif.

$$Y = a + \beta x + e$$

Keterangan:

Y	=	Burnout
a	=	Konstanta
β	=	Koefisiensi Regresi
X	=	Motivasi berprestasi
e	=	Faktor pengganggu

Uji hipotesis (uji t) digunakan untuk mengetahui apakah koefisien regresi signifikan atau tidak pada masing-masing variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y). Pada uji statistik t, nilai t_{hitung} akan dibandingkan dengan nilai pada t_{tabel} . Adapun kriteria dari uji statistik t (Ghozali, 2018):

- 1) Jika $p\text{-value} > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya tidak ada pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen.

2) Jika $p\text{-value} < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen.

c. Koefisien Determinasi (R^2)

Pengujian koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengukur persentase sumbangan variabel independen yang diteliti terhadap naik turunnya variabel terikat. Koefisien determinasi berkisar antara nol sampai dengan satu ($0 \leq R^2 \leq 1$) yang berarti bahwa bila $R^2 = 0$ berarti menunjukkan tidak adanya pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat, dan bila R^2 mendekati 1 menunjukkan bahwa semakin kuatnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Nilai koefisien determinasi (R^2) dapat dilihat pada kolom *Adjusted R Square* pada tabel *Model Summary* hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS (Ghozali, 2018, p. 58).

BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data yang digunakan merupakan data primer hasil kuesioner yang disebarkan kepada atlet renang di Kabupaten Sleman berjumlah 75 atlet. Hasil analisis dijelaskan sebagai berikut:

1. Hasil Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif motivasi berprestasi dan burnout atlet renang di Kabupaten Sleman dijelaskan sebagai berikut.

a. Motivasi Berprestasi (X)

Deskriptif statistik data motivasi berprestasi atlet renang di Kabupaten Sleman selengkapnya pada Tabel 8 berikut.

Tabel 8. Deskriptif Statistik Motivasi Berprestasi

Statistik	
<i>N</i>	75
<i>Mean</i>	2,33
<i>Median</i>	2,32
<i>Mode</i>	2,15 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0,22
<i>Minimum</i>	1,91
<i>Maximum</i>	2,85

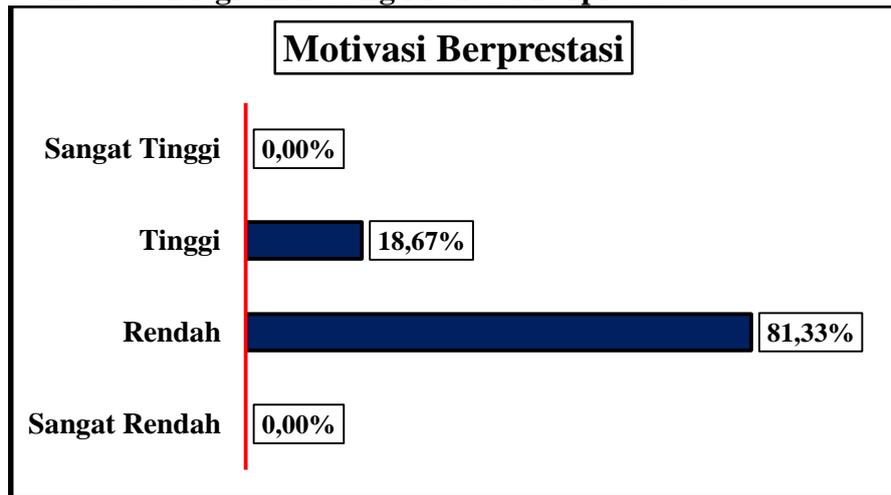
Norma Penilaian, motivasi berprestasi atlet renang di Kabupaten Sleman disajikan pada Tabel 9 sebagai berikut.

Tabel 9. Norma Penilaian Motivasi Berprestasi

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	3,75-4,00	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	2,51-3,25	Tinggi	14	18,67%
3	1,76-2,50	Rendah	61	81,33%
4	1,00-1,75	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			75	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 9 tersebut di atas, motivasi berprestasi atlet renang di Kabupaten Sleman dapat disajikan pada Gambar 3 sebagai berikut.

Gambar 3. Diagram Batang Motivasi Berprestasi



Berdasarkan Tabel 9 dan Gambar 3 di atas menunjukkan bahwa motivasi berprestasi atlet renang di Kabupaten Sleman berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 81,33% (61 atlet), “tinggi” sebesar 18,67% (14 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet).

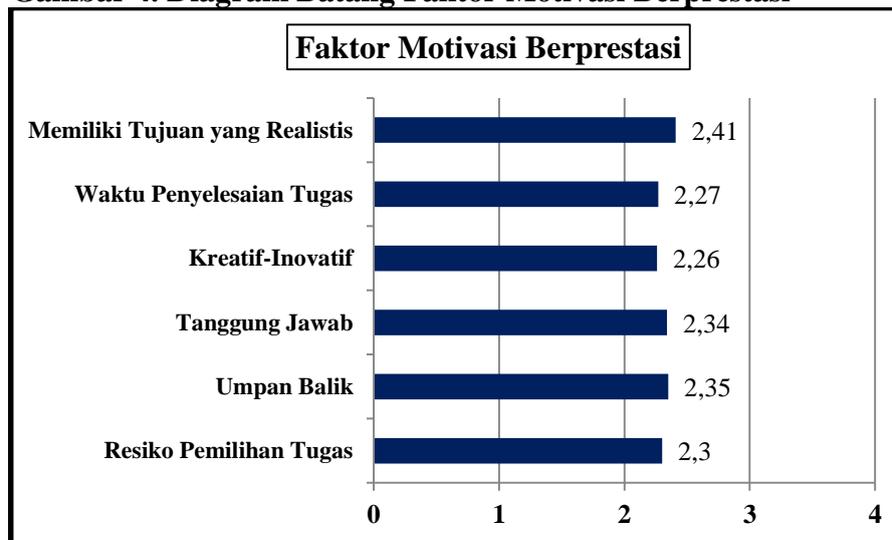
Selanjutnya dilakukan analisis motivasi berprestasi atlet renang di Kabupaten Sleman berdasarkan faktor, hasilnya dijelaskan pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Faktor Motivasi Berprestasi

No	Indikator	Mean	Kategori
1	Resiko Pemilihan Tugas	2,30	Rendah
2	Umpan Balik	2,35	Rendah
3	Tanggung Jawab	2,34	Rendah
4	Kreatif-Inovatif	2,26	Rendah
5	Waktu Penyelesaian Tugas	2,27	Rendah
6	Memiliki Tujuan yang Realistis	2,41	Rendah

Berdasarkan tabel 10 tersebut di atas, motivasi berprestasi atlet renang di Kabupaten Sleman berdasarkan faktor apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, dapat dilihat pada gambar 4 sebagai berikut:

Gambar 4. Diagram Batang Faktor Motivasi Berprestasi



Berdasarkan tabel 10 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa motivasi berprestasi atlet renang di Kabupaten Sleman berdasarkan faktor resiko pemilihan tugas sebesar 2,30 (rendah), umpan balik sebesar 2,35 (rendah), tanggung jawab sebesar 2,34 (rendah), kreatif-inovatif sebesar 2,26 (rendah), waktu penyelesaian tugas sebesar 2,27 (rendah), dan memiliki tujuan yang realistis sebesar 2,41 (rendah).

b. *Burnout* (Y)

Deskriptif statistik data *burnout* atlet renang di Kabupaten Sleman selengkapnya pada Tabel 11 berikut.

Tabel 11. Deskriptif Statistik *Burnout*

Statistik	
<i>N</i>	75
<i>Mean</i>	2,67
<i>Median</i>	2,71
<i>Mode</i>	2,86
<i>Std. Deviation</i>	0,29
<i>Minimum</i>	2,04
<i>Maximum</i>	3,32

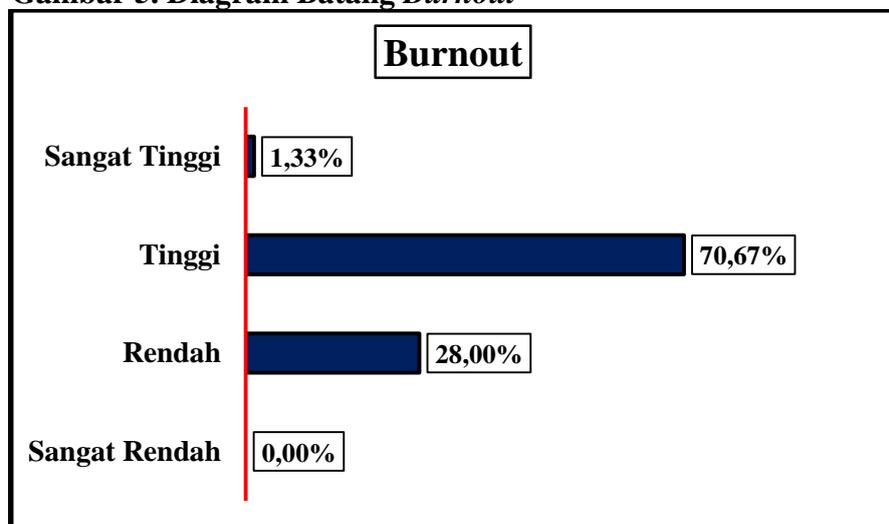
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, *burnout* atlet renang di Kabupaten Sleman disajikan pada Tabel 12 sebagai berikut.

Tabel 12. Norma Penilaian *Burnout*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	3,75-4,00	Sangat Tinggi	1	1,33%
2	2,51-3,25	Tinggi	53	70,67%
3	1,76-2,50	Rendah	21	28,00%
4	1,00-1,75	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			75	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 12 tersebut di atas, *burnout* atlet renang di Kabupaten Sleman disajikan pada Gambar 5 sebagai berikut.

Gambar 5. Diagram Batang *Burnout*



Berdasarkan Tabel 12 dan Gambar 5 di atas menunjukkan bahwa *burnout* atlet renang di Kabupaten Sleman berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 28,00% (21 atlet), “tinggi” sebesar 70,67% (53 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 1,33% (1 atlet).

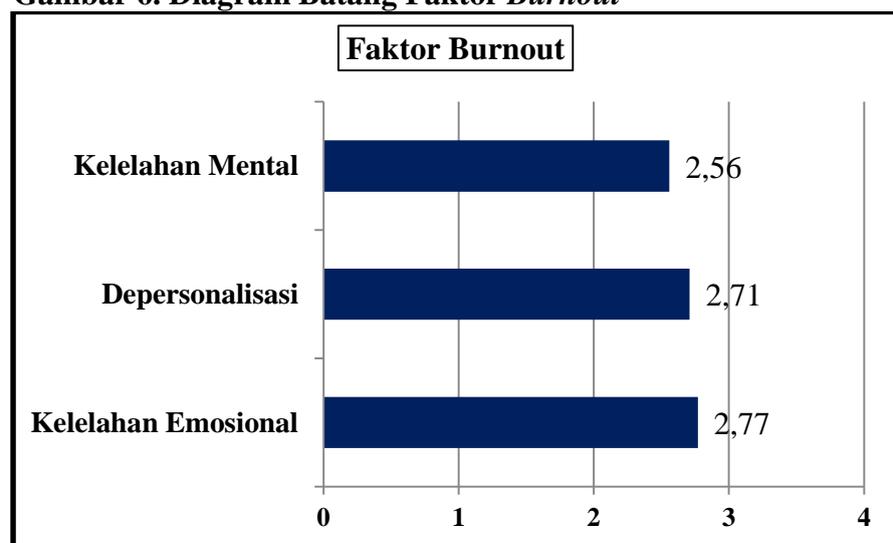
Selanjutnya dilakukan analisis *burnout* atlet renang di Kabupaten Sleman berdasarkan faktor, hasilnya dijelaskan pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Faktor *Burnout*

No	Indikator	Mean	Kategori
1	Kelelahan Emosional	2,77	Tinggi
2	Depersonalisasi	2,71	Tinggi
3	Kelelahan Mental	2,56	Tinggi

Berdasarkan tabel 13 tersebut di atas, *burnout* atlet renang di Kabupaten Sleman berdasarkan faktor apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, dapat dilihat pada gambar 6 sebagai berikut:

Gambar 6. Diagram Batang Faktor *Burnout*



Berdasarkan tabel 13 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa *burnout* atlet renang di Kabupaten Sleman berdasarkan faktor kelelahan emosional sebesar 2,77 (tinggi), depersonalisasi sebesar 2,71 (tinggi), dan kelelahan mental sebesar 2,56 (tinggi).

2. Hasil Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* yaitu dengan melihat nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* variabel residual apabila nilainya berada $> 0,05$, maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* variabel residual berada $< 0,05$, maka data terdistribusi tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 14 berikut.

Tabel 14. Hasil Uji Normalitas

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>		<i>Unstandardized Residual</i>
N		75
Normal Parameters ^a	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	0,26060650
Most Extreme Differences	Absolute	0,115
	Positive	0,046
	Negative	-0,115
Kolmogorov-Smirnov Z		0,994
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,277

(Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran)

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* pada Tabel 14, didapat hasil uji normalitas dengan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* yaitu $0,277 > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

b. Uji Linieritas

Pengujian linieritas dilakukan melalui uji ANOVA. Hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dinyatakan linier apabila nilai sig > 0,05. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam Tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Hasil Uji Linieritas

Pengaruh Variabel	<i>p-value</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
X→Y	0,284	0,05	Linier

(Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran)

Berdasarkan Tabel 15 di atas, terlihat bahwa hubungan variabel bebas dengan variabel terikat didapatkan *p-value* 0,284 > 0,05. Jadi, hubungan antara variabel bebas (motivasi berprestasi) dengan variabel terikatnya (*burnout*) dinyatakan linear. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran halaman.

3. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi adalah teknik statistika yang berguna untuk memeriksa dan memodelkan hubungan diantara variabel-variabel. Hasil analisis linear sederhana pengaruh motivasi berprestasi terhadap *burnout* atlet renang di Kabupaten Sleman disajikan pada Tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Hasil Analisis Regresi Linear

<i>Model</i>		<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>
		<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>
1	(Constant)	4,004	0,329	
	Motivasi berprestasi (X)	-0,574	0,141	-0,431

(Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran)

Berdasarkan Tabel 16 di atas, maka dapat ditentukan persamaan regresi linier yang dihasilkan dari penelitian ini, sebagai berikut:

$$\text{Burnout (Y)} = 4,004 - 0,574 \text{ Motivasi Berprestasi (X)}$$

Hasil persamaan linear di atas menunjukkan bahwa konstanta sebesar 4,004 yang berarti jika variabel *burnout* (Y) dianggap nol, maka variabel motivasi berprestasi (X) sebesar 4,004.

4. Hasil Uji Hipotesis

Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis menggunakan teknik analisis *uji-t parsial*. Kaidah analisis apabila *p-value* < 0,05, maka hipotesis alternatif diterima dan apabila *p-value* > 0,05, maka hipotesis ditolak. Hasil analisis hipotesis disajikan pada Tabel 17 sebagai berikut.

Tabel 17. Hasil Analisis Uji Parsial (*t-test*)

	<i>Model</i>	<i>t</i>	<i>r</i> hitung	<i>Sig.</i>
1	(Constant)			
	Motivasi Berprestasi (X)	-4,080	-0,431	0,000

(Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran)

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 17 di atas, juga dapat ditentukan untuk menjawab hipotesis dengan langkah-langkah sebagai berikut.

a. Menentukan rumusan hipotesis

H_a: ada pengaruh yang signifikan motivasi berprestasi terhadap *burnout* pada atlet renang di Kabupaten Sleman

H_o: Tidak ada pengaruh yang signifikan motivasi berprestasi terhadap *burnout* pada atlet renang di Kabupaten Sleman

Sleman

b. Menentukan t_{tabel} dan $p\text{-value}$

- 1) Rumus t_{tabel} adalah $df = n-k-1$ atau $75-1-1 = 73$ diperoleh nilai $t_{\text{tabel}} 1,666$.
- 2) Nilai $p\text{-value}$ 0,000.

c. Kriteria pengujian

- 1) Apabila $p\text{-value} < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
- 2) Apabila $p\text{-value} > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

d. Kesimpulan Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis, menunjukkan bahwa variabel motivasi berprestasi didapatkan nilai $t_{\text{hitung}} -4,080 > t_{\text{tabel}} 1,666$, $p\text{-value}$ $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak, artinya Hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan motivasi berprestasi terhadap *burnout* pada atlet renang di Kabupaten Sleman” **diterima**. Bernilai negatif, artinya jika motivasi berprestasi semakin tinggi, maka *burnout* akan semakin rendah.

5. Hasil Koefisien Determinasi

Koefisien Determinasi (R^2) pada intinya digunakan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model regresi dalam menerangkan variasi variabel dependen. Hasil analisis Koefisien Determinasi (R^2) motivasi berprestasi terhadap *burnout* atlet renang di Kabupaten Sleman disajikan pada Tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Hasil Analisis Koefisien Determinasi

<i>Model Summary</i>				
<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	0,431 ^a	0,186	0,175	0,26239
a. Predictors: (Constant), Motivasi berprestasi (X)				

(Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran)

Berdasarkan Koefisien Determinasi (R^2) pada Tabel 18 di atas diketahui bahwa nilai koefisien determinasi *R Square* sebesar 0,186. Hal ini berarti sumbangan variabel motivasi berprestasi terhadap *burnout* atlet renang di Kabupaten Sleman sebesar 18,60%, sedangkan sisanya sebesar 81,40% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara motivasi berprestasi terhadap *burnout* atlet renang di Kabupaten Sleman, dengan *p-value* < 0,05, Hasil penelitian bernilai negatif, artinya semakin tinggi tingkat motivasi berprestasi, maka semakin rendah *burnout* atlet. Berdasarkan Koefisien Determinasi (R^2) diketahui bahwa nilai koefisien determinasi *R Square* sebesar 0,186. Hal ini berarti sumbangan variabel motivasi berprestasi terhadap *burnout* atlet renang di Kabupaten Sleman sebesar 18,60%, sedangkan sisanya sebesar 81,40% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini.

Hasil penelitian ini didukung dalam studi yang dilakukan Akhyar, dkk., (2017) yang bertujuan untuk mengetahui hubungan motivasi berprestasi dengan *burnout* pada atlet pelajar di Kota Semarang. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan negatif antara motivasi berprestasi

dengan *burnout* ($r= 0,248$; $p=0,018 < 0,05$). Nilai koefisien determinasi motivasi berprestasi terhadap *burnout* dengan sumbangan 15,78%. Penelitian yang dilakukan Primita & Wulandari (2017) menghasilkan bahwa semakin tinggi motivasi berprestasi atlet, maka semakin rendah *burnout* yang dialami atlet.

Sementara Wati & Jannah (2021, p. 134) mengemukakan, nilai dari hubungan antara motivasi berprestasi dan kejenuhan adalah berbanding terbalik. Artinya, semakin besar motivasi berprestasi atlet maka risiko terjadinya kejenuhan (*burnout*) menjadi lebih kecil. Adanya keterlibatan motivasi diharapkan mental atlet berada dalam kondisi yang baik. Atlet dengan mental yang tangguh memberikan perlindungan terhadap pengalaman gejala *burnout* (Madigan & Nicholls, 2017, p. 12). Di samping atlet berinisiatif memotivasi diri sendiri, para pelatih juga dapat memberikan ceramah maupun nasihat usai latihan. Dengan begitu atlet merasa termotivasi untuk lebih baik lagi dalam berlatih, sehingga bisa meminimalisir terjadinya *burnout*. Tindakan pelatih dalam memotivasi atletnya, merupakan suatu bentuk dukungan sosial yang bisa diterapkan melalui komunikasi secara lisan maupun tulisan. Penelitian yang dilakukan oleh Adawiyah & Blikololong (2018, p. 197) menghasilkan, adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *burnout*. Artinya, skor dari *burnout* dan dukungan sosial memiliki nilai berbanding terbalik. Semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi skor *burnout*, demikian berlaku sebaliknya.

Motivasi berprestasi dapat membantu individu menyelesaikan tugas dengan baik, selain itu dapat memacu atlet agar belajar lebih keras dan memiliki konsentrasi penuh dalam proses latihan dan perlombaan. Atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi menurut Jannah, dkk., (2022, p. 61) memiliki beberapa ciri seperti, memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai kesuksesan, fokus pada keinginan untuk sukses, tetap memiliki performa yang baik walaupun mendapatkan evaluasi yang banyak, dan sebagainya. Atlet yang memiliki beberapa ciri di atas dapat dengan mudah untuk mengatasi *burnout* dan tetap terus menghasilkan prestasi di bidang olahraga yang ditekuni.

Motivasi berprestasi akan membuat atlet memiliki tujuan yang jelas dan dapat membantu atlet tersebut dalam mencapai keberhasilan yang diharapkan. Individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan menginginkan *feedback* dan tidak mengalami potensi frustrasi. Motivasi berprestasi akan dapat mengarahkan siswa untuk mengerjakan sesuatu lebih baik lagi dan menjadikan atlet mampu melihat tujuan pencapaian. Motivasi berprestasi juga akan memberikan pandangan yang jelas untuk masa depan. Motivasi berprestasi yang dimiliki oleh atlet akan menghasilkan sikap optimis dan memunculkan usaha dalam menghadapi tantangan yang ada (Jannah, dkk., 2022, p. 63).

Selayaknya yang dialami oleh semua orang, atlet sekalipun tentu pernah merasakan yang namanya kejenuhan atau kebosanan terutama saat mengikuti latihan. Pendapat tersebut diperkuat oleh Wolff et al., (2021, p. 6)

yang memaparkan, kebosanan dapat dialami siapa saja pada aktivitas kehidupan sehari-hari, tak terkecuali dalam konteks olahraga. *Burnout* adalah suatu kondisi kelelahan fisik atau emosi, depersonalisasi, dan menurunnya prestasi pribadi dikarenakan adanya tuntutan pekerjaan atau latihan secara terus menerus. *Burnout* merupakan suatu bentuk kelelahan yang muncul akibat dari seseorang yang beraktivitas terlalu intens, memiliki komitmen dan dedikasi yang tinggi, serta banyaknya keinginan dan kebutuhan yang harus dipenuhi.

Dalam konteks olahraga, spesifiknya atlet digambarkan mengalami kejenuhan atas latihan rutin yang dijalani. Timbal baliknya adalah latihan yang semula dijalani dengan penuh semangat bertolak menjadi membosankan dan atlet tampak kurang produktif menjalani latihan dari biasanya. Pernyataan serupa dikemukakan oleh Komarudin (2017, p. 70) yang menyebutkan, burnout merupakan kondisi atlet yang awalnya merespon latihan dengan antusias, kemudian berubah menjadi kegiatan yang membuat jenuh atau membosankan. *Burnout* yang terjadi pada atlet dapat terjadi dikarenakan beberapa hal seperti adanya tuntutan situasional (ekspektasi terlalu tinggi, kurangnya dukungan sosial), respon psikologis (menurunnya motivasi, kelelahan), respon perilaku (menurunnya performa, kesulitan dalam berhubungan interpersonal), dan lain-lain.

Junaedi & Bawono (2022, p. 2) mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi kejenuhan terbagi menjadi intrinsik dan ekstrinsik, dengan rincian faktor intrinsik meliputi; tekad, *self-awareness*, disiplin, dan

mental, sedangkan faktor ekstrinsik mencakup keragaman program latihan, komunikasi, fasilitas, gaji atau gift bonus, dan rancangan program latihan dari segi kesanggupan individu. Faktor-faktor tersebut dapat ditingkatkan dalam mengalihkan diri dari kondisi kejenuhan latihan Atlet dengan tekad yang kuat cenderung memiliki perasaan yang lebih siap. Perasaan siap tersebut dibutuhkan untuk melawan kemalasan dalam mengikuti latihan. Perasaan siap bagi atlet akan memberikan keoptimisan dan perasaan tegar dalam menjalani sesi latihan (Fenanlampir & Faruq, 2019, p. 242).

Terjadinya *burnout* juga disebabkan latihan tidak memiliki variasi atau terlalu monoton. Apabila ini tidak segera ditangani dan tetap dilanjutkan, tidak menutup kemungkinan atlet akan merasa bahwa latihan jauh lebih memuakkan dan tidak menantang. Tingkat *burnout* yang lebih tinggi menyebabkan penurunan fisik yang lebih cepat. Situasi tersebut tentunya bukan sesuatu yang diharapkan. Namun justru sebaliknya, atlet diharapkan memiliki fisik dan kebugaran jasmani yang memadai. Atlet yang terlalu banyak latihan (*overtraining*), minimnya kesenangan, dan terlalu banyak tekanan dari diri sendiri maupun orang lain merupakan sumber terjadinya *burnout* (Kellman, 2017, p. 3).

Implikasi kejenuhan pada atlet menjadi masalah yang tidak bisa disepelekan karena bisa mempengaruhi performa, tingkat kebugaran, motivasi, dan psikis atlet (Gustafsson, Madigan, et al., 2017, p. 10; Lu et al., 2016, p. 207). Selanjutnya, pada tingkat yang lebih parah akibat dari kejenuhan adalah atlet mengundurkan diri atau berhenti menjadi atlet. Istilah

lainnya adalah *dropout*. Hal senada dinyatakan oleh Stulberg & Magness (2017, p. 20), kejenuhan menjadi alasan utama atlet berhenti berolahraga, mulai dari kalangan anak-anak hingga atlet profesional sekalipun.

Menurut Schwartz et al., (2021, p. 9), pelatih dan atlet harus memperhatikan kebosanan sebagai sinyal peringatan potensial dini untuk berpotensi menjadi lebih parah. Akibat dari perasaan jenuh yang dialami, tidak mengherankan apabila latihan akan dilakukan secara remeh, seperti misalnya menyepelkan bagian pemanasan (*warmup*). Apabila ketidakseriusan terus berlanjut akan berpotensi memicu terjadinya cedera saat sesi latihan berlangsung. Kejenuhan (*burnout*) merupakan faktor risiko terjadinya cedera di masa depan.

Burnout telah terbukti menyebabkan berbagai hasil psikofisiologis dan perilaku yang merusak, berupa konsekuensi negatif yang meliputi: suasana hati (*mood*) yang tertekan dan stres psikologis (Gustafsson et al., 2017, p. 110). Atlet yang mengidap stress cenderung kurang bersemangat dalam berlatih. Indikasi stress yang dirasakan oleh atlet merupakan prediktor *burnout* yang dapat dipercaya (De Francisco et al., 2016, p. 245). Selanjutnya dari pihak pelatih perlu memantau gejala-gejala burnout agar segera ditangani. Beberapa atlet diantaranya, bisa saja menunjukkan gejala burnout aktif meskipun mereka tidak melakukan pengunduran diri (*dropout*). Kondisi gejala *burnout* aktif mengindikasikan bahwa kejenuhan sebenarnya dirasakan, dan timbul keinginan terdalam untuk berhenti menjadi atlet, tetapi hal tersebut tidak bisa dilakukan karena ada penyebab khusus yang tidak

memungkinkan untuk keluar, seperti misalnya tuntutan dari keluarga (Kellmann, 2017, p. 3).

Selain itu, sebaiknya program latihan yang dibuat jangan terlalu monoton. Maka dari itu, pelatih perlu menyusun rencana program latihan yang bervariasi. Tidak ada salahnya juga apabila program latihan ditambahkan unsur senang (*fun*) di dalamnya untuk menghindari kejenuhan. Walaupun latihan bersifat menyenangkan, namun tetap mengacu pada program yang telah ditentukan, sehingga proses latihan berjalan secara berkesinambungan dan sesuai dengan target kinerja yang ingin dicapai (Wahyudi & Fajarwati, 2020, p. 165). Menurut Wardika (2019, p. 236) penerapan metode olahraga permainan dinilai efektif dalam menangani kejenuhan. Karena olahraga permainan orientasi utamanya adalah memberikan perasaan senang dan menghibur. Metode tersebut bisa diterapkan pelatih di akhir sesi atau sesudah latihan. Demikian sebaliknya, diharapkan atlet juga berinisiatif untuk meningkatkan motivasi berupa tekad, kesadaran diri, dan perasaan siap dalam mengikuti latihan, demi mengantisipasi perasaan bosan atau jenuh.

C. Keterbatasan Penelitian

Secara keseluruhan, peneliti sangat menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan terutama dalam pelaksanaannya. Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil kuesioner, sehingga dimungkinkan adanya unsur rendah objektif dalam pengisian kuesioner. Selain itu dalam pengisian kuesioner diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran kuesioner kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.
3. Penentuan variabel bebas hanya satu variabel, sehingga masih ada variabel lain yang perlu diteliti yang ada kaitannya dengan *burnout* atlet.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan motivasi berprestasi terhadap *burnout* pada atlet renang di Kabupaten Sleman, dengan nilai $t_{hitung} -4,080 > t_{tabel} 1,666$, $p-value 0,000 < 0,05$. Bernilai negatif, artinya jika motivasi berprestasi semakin tinggi, maka *burnout* akan semakin rendah. Sumbangan variabel motivasi berprestasi terhadap *burnout* atlet renang di Kabupaten Sleman sebesar 18,60%, sedangkan sisanya sebesar 81,40% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini. Motivasi berprestasi atlet renang di Kabupaten Sleman berdasarkan faktor resiko pemilihan tugas sebesar 2,30 (rendah), umpan balik sebesar 2,35 (rendah), tanggung jawab sebesar 2,34 (rendah), kreatif-inovatif sebesar 2,26 (rendah), waktu penyelesaian tugas sebesar 2,27 (rendah), dan memiliki tujuan yang realistis sebesar 2,41 (rendah). *Burnout* atlet renang di Kabupaten Sleman berdasarkan faktor kelelahan emosional sebesar 2,77 (tinggi), depersonalisasi sebesar 2,71 (tinggi), dan kelelahan mental sebesar 2,56 (tinggi)

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan menunjukkan bukti ilmiah bahwa ada pengaruh yang signifikan motivasi berprestasi terhadap *burnout* pada atlet renang di Kabupaten

Sleman. Individu yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi akan mempunyai rasa tanggung jawab dan rasa percaya diri yang tinggi, lebih ulet, lebih giat dalam melaksanakan suatu tugas, mempunyai keinginan untuk menyelesaikan tugasnya dengan baik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, pembanding, dan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah wawasan atau variabel lain, sehingga berguna untuk para atlet dan pelatih yang membutuhkan.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Saran kepada Atlet

Hasil dari penelitian ini diharapkan atlet renang di Kabupaten Sleman dapat mencegah atau mengatasi beberapa hal yang dapat menyebabkan timbulnya *burnout*, dengan cara terus bertahan dan terus terdorong untuk terus berprestasi dalam olahraga renang walaupun sedang mengalami tekanan atau tantangan secara terus menerus.

2. Saran kepada Pelatih

a. Pelatih diharapkan dapat memahami kondisi atlet yang dilatih. Apabila atlet mengalami kelelahan, pelatih dapat memberikan waktu istirahat, memberikan permainan untuk hiburan atlet, atau dapat terus memotivasi atlet agar selalu mengingat tujuan awal mereka berpartisipasi dalam bidang olahraga sebagai seorang atlet profesional.

- b. Pada penelitian ini ditemukan bahwa ada pengaruh yang signifikan motivasi berprestasi terhadap *burnout* pada atlet renang di Kabupaten Sleman. Diharapkan pada pelatih agar lebih memfokuskan lagi untuk meningkatkan motivasi atlet, agar atlet tidak mengalami *burnout*.
3. Saran kepada Peneliti Selanjutnya
 - a. Meskipun penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara motivasi berprestasi terhadap *burnout* atlet renang di Kabupaten Sleman, generalisasi penelitian ini untuk lingkup yang lebih luas masih perlu dikaji ulang karena subjek dalam penelitian masih terbatas. Peneliti selanjutnya juga perlu mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi yang terkait dengan motivasi berprestasi maupun *burnout* agar hasil penelitian lebih baik dan lebih lengkap.
 - b. Peneliti selanjutnya diharapkan lebih menyempurnakan skala baik motivasi berprestasi maupun *burnout*. Penyempurnaan bisa dilakukan dengan menambah item, aspek aspek alat ukur, mengganti variable lain, dan memperbaiki tata bahasa.
 - c. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan pengawasan lebih ketat pada saat pengambilan data agar hasilnya lebih objektif.
 - d. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan uji triangulasi misalnya melakukan wawancara.
 - e. Peneliti lain diharapkan dapat mengembangkan variabel independen lain selain variabel dalam penelitian ini yaitu motivasi berprestasi

dengan kemungkinan beberapa faktor yang dapat memengaruhinya baik faktor internal (jenis kelamin, usia, kecerdasan, dan sebagainya) maupun eksternal (dukungan sosial, pengaruh teman sebaya, iklim motivasi, dan sebagainya), sehingga dapat memperluas kemungkinan faktor lain yang menyebabkan *burnout*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R., & Blikololong, J. B. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dan burnout pada karyawan rumah sakit. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 190-199.
- Akbar, S. N. A., Rusmana, A., & Hakim, M. Z. (2020). Burnout pada keluarga pasien di Ruang Pediatric Intensive Care Unit (Picu) Rsud Ulin Banjarmasin. *Jurnal Ilmiah Rehabilitasi Sosial*, 2(2).
- Akhyar, A. G., Priyatama, A. N., & Setyowati, R. (2017). Burnout ditinjau dari hardines dan motivasi berprestasi (Studi pada atlet pelajar di Semarang). *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 13(2), 113-125.
- Akhmad, N., & Zainudin, F. (2019). Analisis potensi manajemen perencanaan prestasi dan sistem informasi KONI Kota Mataram. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4).
- Alam, R. (2022). *Kelelahan kerja (burnout), teori, perilaku organisasi, psikologi, aplikasi dan penelitian*. Bantul: PENERBIT KAMPUS.
- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, 6(1), 93-101.
- Anggawira, A., & Andhika, A. (2019). Hubungan antara Organisational Citizen Behavior dengan Burnout. *Psyche 165 Journal*, 103-111.
- Arhesa, S. (2020). *Buku jago renang*. Tangerang Selatan: Ilmu Cemerlang Group.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.
- Armen, M., & Rahmadani, A. F. (2019). Development of learning media swimming freestyle based on macromedia flash 8 on students class VIII SMPN 2 Padang. *KnE Social Sciences*, 205-221.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi. Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bahrer, S. (2018). *Burnout for experts, 2th Ed*. New York: Heidelberg Dordrecht London.

- Banerjee, M., & Bag, S. (2019). Relationship of selected anthropometric variables with short distance swimming performance. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 4(2), 413-7.
- Bangun, S. Y., & Ananda, R. D. (2021). Pengembangan model latihan teknik dasar renang gaya bebas untuk atlet usia dini. In *Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta* (Vol. 4, No. 01, pp. 258-264).
- Basriyanto, D., & Putra, A. A. (2019). Dukungan orang tua terhadap motivasi berprestasi pada atlet muda sepakbola di Pekanbaru. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 2(2), 70-75.
- Bastian, Y. (2020). Efek daya ledak otot tungkai dan motivasi berprestasi dalam keterampilan smash pada atlet bola voli. *Inspiree*, 1(2), 89-104.
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20(SUPPL. 2), 78-87.
- Burkhardt, D., Born, D. P., Singh, N. B., Oberhofer, K., Carradori, S., Sinistaj, S., & Lorenzetti, S. (2023). Key performance indicators and leg positioning for the kick-start in competitive swimmers. *Sports biomechanics*, 22(6), 752-766.
- Candra, A. R. D., & Budiyanto, K. S. (2019, November). Psychological characteristics of athletes in athletic students club Universitas Negeri Semarang. In *5th International Conference on Physical Education, Sport, and Health (ACPES 19)* (pp. 13-17). Atlantis Press.
- Candra, O., & Prasetyo, T. (2022). *Psikologi olahraga*. Purbalingga: CV. Eureka Media Aksara.
- Candra, A. R. D., Setiawan, A., Hermawan, H., & Sobihin, S. (2022). Pemahaman pelatih Kota Semarang tentang teknik dan keterampilan mental olahraga sebagai proses pencapaian prestasi olahraga. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 7(2), 83-91.
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar psikologi olahraga sebuah teori dan aplikasi dalam olahraga*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- De Francisco, C., Arce, C., del Pilar Vílchez, M., & Vales, Á. (2016). Antecedents and consequences of burnout in athletes: Perceived stress and depression. *International journal of clinical and health psychology*, 16(3), 239-246.

- DeFreese, J. D., Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2015). Athlete burnout: An individual and organizational phenomenon. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 444.
- Dewi, E. M. P., Saharullah, & Hasyim. (2022). *Psikologi olahraga mental training*. Makasar: Universitas Negeri Makassar Press.
- Dimiyati. (2019). *Psikologi olahraga: Metode latihan mental bola basket*. Yogyakarta: UNY Press.
- Dirgantara, R. J. (2020). Pengaruh stabilitas emosi dan motivasi berprestasi terhadap kebanggaan diri atlet Muaythai Kota Balikpapan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 757-766.
- Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A review of theory and measurement. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1780.
- Elena-Diana, S., & Vladimir, P. (2019). Biomechanical characteristics of the start in backstroke swimming style in the students of higher education of other profiles. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 19(1), 37-43.
- Dewi, R. S. (2017). Pengaruh pelatihan efikasi diri sebagai pendidik terhadap penurunan burnout pada guru di sekolah inklusi: Pengaruh pelatihan efikasi diri sebagai pendidik terhadap penurunan burnout pada guru di sekolah inklusi. *Naturalistic: Jurnal Kajian dan Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(2), 155-167.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2019). *Tes & pengukuran dalam olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Gani, R. A., Sukur, A., & Nugroho, S. (2019). Peningkatan kemampuan renang gaya kupu-kupu melalui strategi pembelajaran variatif bagi mahasiswa. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 18(2).
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gustafsson, H., Hancock, D. J., & Côté, J. (2014). Describing citation structures in sport burnout literature: A citation network analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(6), 620-626.
- Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current opinion in psychology*, 16, 109-113.

- Hafidz, A., Suryanto, S., & Priambodo, A. (2022). Problematik psikososial pada atlet cabang olahraga petanque. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(1), 39-50.
- Haking, D. D., & Soepriyanto, Y. (2019). Pengembangan media video pembelajaran renang pada mata pelajaran PJOK untuk siswa kelas V SD. *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 2(4), 320-328.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiwaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Wonosari: CV. Pustaka Ilmu.
- Harefa, A. K., & Nasution, U. (2023). Motivasi berprestasi siswa klub renang ampibi pada massa pandemi covid-19 tahun 2021. *Jurnal Mahasiswa Bina Guna*, 1(1), 19-26.
- Harmoko, H., & Sovensi, E. (2021). Analisis Teknik Renang Gaya Bebas pada Atlet Renang. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(1), 22-28.
- Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharudin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). *Metodologi penelitian*. Makasar: Gunadarma Ilmu.
- Jannah, M., Permadani, F. D., & Widohardhono, R. (2022). Motivasi berprestasi olahraga pada atlet pelajar ketika pandemi Covid-19 di Jawa Timur. *Paedagogia: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Kependidikan*, 13(1), 60-65.
- Junaedi, M., & Bawono, M. N. (2022). Survei tingkat pengalihan kejenuhan (burnout) latihan pada atlet pencak silat Puslatcab Kabupaten Pasuruan 2022. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02).
- Kellmann, M. (2017). Overtraining and burnout in sports. In *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology* (pp. 1–5)
- Khairunnisa, A. A. (2023). *Pengaruh dukungan sosial terhadap burnout pada atlet taekwondo senior*. Skripsi sarjana tidak diterbitkan, Jakarta, Universitas Negeri Jakarta.
- Khatami, R. A. (2018). *Hubungan stres terhadap burnout pada Mahasiswa preklinik fakultas kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun ajaran 2018/2019*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Jakarta, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Komarudin. (2017). *Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Kurniawan, A. W., Wijayanto, A. W., Amiq, F., & Hafiz, M. (2021). *Psikologi olahraga*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Kurniawan, I., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan antara kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan motivasi berprestasi dengan prestasi renang gaya bebas 50 meter. *Sport Science and Health*, 2(11), 543-556.
- Lee, R. T. (2015). Wellbeing and burnout in the workplace, psychology of. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition* (Second Edi, Vol. 24, pp. 534–536). Elsevier
- Leiter, M. P., Maslach, C., & Frame, K. (2017). Burnout. In *The Encyclopedia of Clinical Psychology: First Edition* (1st Editio, Vol. 45, Issue 7, p. 34). John Wiley & Sons.
- Lu, F. J., Lee, W. P., Chang, Y. K., Chou, C. C., Hsu, Y. W., Lin, J. H., & Gill, D. L. (2016). Interaction of athletes' resilience and coaches' social support on the stress-burnout relationship: A conjunctive moderation perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 202-209.
- Madigan, D. J., & Nicholls, A. R. (2017). Mental toughness and burnout in junior athletes: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 138-142.
- Mardiana, L., Sofia, L., & Ramadhani, A. (2023). How tough are pencak silat student athletes in the face of burnout. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(1), 78-86.
- Mirdanda, A. (2018). *Motivasi berprestasi & disiplin peserta didik serta hubungannya dengan hasil belajar*. Bandung: Yudha English Gallery.
- Moza, A. N., Srisiuni, S., & Rasyida, A. (2021). Hubungan antara pola asuh dengan school burnout dan sport burnout pada atlet renang. *Psycho Idea*, 19(2), 115-126.
- Nastiti, R. F., & Prakoso, H. (2018). Hubungan antara optimisme dengan burnout pada atlet bulutangkis tunggal remaja di Klub SGS PLN. *Prosiding Psikologi*, 172-177.
- Nugroho, F. A., & Khory, F. D. (2020). Pengaruh media audio visual dan latihan drill terhadap hasil belajar renang gaya dada. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(3), 137-142.
- Omchan, A. (2019). Peran dukungan sosial teman sebaya bagi peningkatan motivasi berprestasi pada atlet di asrama ppls kalimantan barat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2.

- Peden, A. E., & Franklin, R. C. (2020). Learning to swim: an exploration of negative prior aquatic experiences among children. *International journal of environmental research and public health*, 17(10), 3557.
- Primita, H. Y., & Wulandari, D. A. (2014). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan burnout pada atlet bulutangkis di purwokerto. *Psycho Idea*, 12(1).
- Romas, M. Z. (2019, October). Profil peran psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet di Serang-Banten Menuju Jawara. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 2, No. 1).
- Sanjaya, P. M. D., & Rediani, N. N. (2022). Pembelajaran berbantuan video model latihan renang gaya bebas terhadap penguasaan gaya bebas dan kecepatan renang siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 6(2).
- Schwartz, M. M., Frenzel, A. C., Goetz, T., Pekrun, R., Reck, C., Marx, A. K., & Fiedler, D. (2021). Boredom makes me sick: Adolescents' boredom trajectories and their health-related quality of life. *International journal of environmental research and public health*, 18(12), 6308.
- Setyaningrum, M. L. (2018). Motivasi berprestasi pada atlet penyandang tunadaksa yang mengikuti Paralympic. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(3).
- Sholihah, I. (2021). Komunikasi interpersonal pelatih terhadap motivasi berprestasi atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 95-104.
- Singh, N., & Jain, N. (2017). Effects of infographic designing on image processing ability and achievement motivation of dyscalculic students. In *Proceedings of the International Conference for Young Researchers in Informatics, Mathematics and Engineering. Kaunas, Lithuania* (Vol. 1852, pp. 45-53).
- Smith, R. L., Karaman, M. A., Balkin, R. S., & Talwar, S. (2020). Psychometric properties and factor analyses of the achievement motivation measure. *British Journal of Guidance & Counselling*, 48(3), 418-429.
- Stephen, S., Sutanto, D., & Nauli, J. (2019). Burnout ditinjau dari optimisme pada atlet bulutangkis di Kota Medan. *Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UISU*, 8(2), 122-133.
- Subagyo. (2017). *Pendidikan olahraga renang dalam perspektif aksiologi*. Yogyakarta: LPPM UNY.

- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Subagyo. (2018). *Belajar berenang bagi pemula. (Sejarah, organisasi, peraturan, teknik dasar dan teknik keselamatan)*. Yogyakarta: LPPM UNY.
- Sukardi. (2019). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suratmin, I., & Wigutomo, G. (2022). Workshop dan pengembangan model latihan fisik dan mental bagi pelatih atletik PASI Karangasem. *Proceeding Senadimas Undiksha*, 220.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Jakarta: Cakrawala Cendikia.
- Wahyudhi, A. S. B. S. E., & Fajarwati, S. (2020). Profil mood atlet Pra-PON sepak takraw putri Sulawesi Tengah dalam melakukan latihan. *Journal Sport Area*, 5(2), 164-176.
- Wardika, I. N. (2019). Penerapan permainan tradisional untuk mengatasi kejenuhan belajar PJOK. *Journal of Education Action Research*, 3(3), 231-237.
- Warsah, I., & Daheri, M. (2021). *Psikologi: Suatu pengantar (edisi revisi)*. Yogyakarta: Tunas Gemilang Press.
- Wati, K. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara kejenuhan dengan motivasi berprestasi pada atlet sepak bola. *Jurnal Psikologi*, 8(03), 126-136.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2015). Fifth edition: foundations of sport and exercise psychology. United States: Human Kinetics.
- Wolff, W., Bieleke, M., Martarelli, C. S., & Danckert, J. (2021). A primer on the role of boredom in self-controlled sports and exercise behavior. *Frontiers in psychology*, 12, 637839.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Validasi

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TA
Lampiran : 1 Bandel
Kepada Yth, : Bapak Agus Supriyanto, M.Si.

Dengan hormat,
Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Elsadirra Ayu Melya
NIM : 19602244036
Departemen : PKO

dengan hormat mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA, (2) kisi-kisi instrumen penelitian TA, dan (3) draf instrumen penelitian TA.

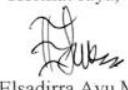
Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 13 Juli 2023.....

Pembimbing,


Nur Indah Pangastuti, S.Pd, M.Or.
NIP 198304222009122008

Hormat saya,


Elsadirra Ayu Melya
NIM 19602244036

Lanjutan Lampiran 1.

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agus Supriyanto, M.Si.
NIP : 198001182002121002

Menerangkan bahwa saudara:

Nama : Elsadirra Ayu Melya
NIM : 19602244036
Departemen : PKO
Judul : Pengaruh Motivasi Berprestasi terhadap *Burnout* pada Atlet Renang di Kabupaten Sleman

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian Tuga Akhir tersebut dapat dinyatakan:

- Layak digunakan untuk penelitian
- Layak digunakan dengan perbaikan
- Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Beberapa saran sebagai berikut:

1. Instrumen dapat dipakai untuk penelitian dengan catatan ada beberapa butir instrumen yg perlu disesuaikan dengan karakteristik
- 2.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 18 Juli 2023

Agus Supriyanto, M.Si.
NIP 198001182002121002

Beri tanda ✓

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari FIKK



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1519/UN34.16/PT.01.04/2023

27 Juli 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth. **Ketua Perkumpulan Renang Tirta Amanda**
Sekretariat Kolam Renang Eka Tirta Sari Salakan, Kalasan, Sleman

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Elsadirra Ayu Melya
NIM : 19602244036
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : PENGARUH MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP BURNOUT
PADA ATLET RENANG DI KABUPATEN SLEMAN
Waktu Penelitian : 28 - 31 Juli 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan member izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Lanjutan Lampiran 2.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1520/UN34.16/PT.01.04/2023

27 Juli 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth. **Ketua Perkumpulan Renang Arwana Sleman**
Kregolan, RT04/Rw14, Margomulyo, Seyegan, Sleman, Yogyakarta

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Elsadirra Ayu Melya
NIM : 19602244036
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : PENGARUH MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP BURNOUT
PADA ATLET RENANG DI KABUPATEN SLEMAN
Waktu Penelitian : Kamis - Minggu, 27 - 30 Juli 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Nil Dekan Bidang Akademik,
Kepanasiswaan dan Alumni,

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Lanjutan Lampiran 2.

SURAT IZIN UJI INSTRUMEN	about:blan
	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN <small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id</small>
Nomor : B/44/UN34.16/LT/2023	11 Agustus 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian	
Yth . Ketua Perkumpulan Renang Sleman di Sleman, Yogyakarta	
Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:	
Nama : Elsadirra Ayu Melya	
NIM : 19602244036	
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1	
Judul Tugas Akhir : PENGARUH MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP BURNOUT PADA ATLET RENANG DI KABUPATEN SLEMAN	
Waktu Uji Instrumen : 13 - 18 Juli 2023	
bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya. Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.	
	 Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan dan Alumni, 
Tembusan : 1. Kepala Layanan Administrasi; 2. Mahasiswa yang bersangkutan.	Prof. Dr. Guntur, M.Pd. NIP. 19810926 200604 1 001

Lanjutan Lampiran 2.

SURAT IZIN PENELITIAN	about:blank
	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id
Nomor : B/805/UN34.16/PT.01.04/2023	7 Agustus 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
Yth . Perkumpulan Renang SMAQ Sleman Perumahan IKIP, Jalan Deresan IV/B4, Kelurahan Condong Catur, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta (55282)	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama : Elsadirra Ayu Melya	
NIM : 19602244036	
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1	
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)	
Judul Tugas Akhir : PENGARUH MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP BURNOUT PADA ATLET RENANG DI KABUPATEN SLEMAN	
Waktu Penelitian : Selasa - Kamis, 8 - 10 Agustus 2023	
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
	Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan dan Alumni,   Dr. Guntur, M.Pd. NIP 19810926 200604 1 001
Tembusan :	
1. Kepala Layanan Administrasi;	
2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

Lanjutan Lampiran 2.

SURAT IZIN PENELITIAN about:blank



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1521/UN34.16/PT.01.04/2023 27 Juli 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

**Yth. Ketua Perkumpulan Renang Yuso Sleman
Kentungan No. A 31, Rt 02/Rw 47, Condongcatur, Depok, Sleman**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Elsadirra Ayu Melya
NIM : 19602244036
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : PENGARUH MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP BURNOUT PADA ATLET RENANG DI KABUPATEN SLEMAN
Waktu Penelitian : 28 - 31 Juli 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



Wakil Dekan Bidang Akademik,
Mahasiswa dan Alumni.

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari Klub



PERKUMPULAN RENANG TIRTA AMANDA YOGYAKARTA
Sekretariat: Kolam Renang Eka Tirta Sari Salakan
Kalasan Sleman, Email: tirtaamanda@gmail.com
Website: tirtaamanda.com Telp.081466752717



Yth.
Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan dan
Alumni Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Di Yogyakarta

Dengan hormat,
Berdasarkan surat Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, perihal Izin Penelitian, dengan ini diberitahukan bahwa permohonan Saudara dapat disetujui untuk melakukan observasi/penelitian dengan judul penelitian "*Pengaruh Motivasi Berprestasi Terhadap Burnout pada Atlet Renang di Kabupaten Sleman*" untuk Program Sarjana (S-1) di Perkumpulan Renang Tirta Amanda bagi mahasiswa atas nama:

Nama : Elsadirra Ayu Melya
NIM : 19602244036
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga – S1
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan –
Waktu Penelitian : 28 – 31 Juli 2023

dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Menaati peraturan dan ketentuan yang berlaku di Perkumpulan Renang Tirta Amanda selama melakukan pengambilan data untuk keperluan penelitian.
2. Tidak mengganggu aktivitas latihan di Perkumpulan Renang Tirta Amanda.
3. Data yang diambil semata-mata hanya untuk kepentingan penelitian.

Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Mengetahui
Ketua Klub Renang Tirta Amanda Sleman



(Danang Prio Sambodho, S.Pd.Jas)

Tembusan:
Pengurus Perkumpulan Renang Tirta Amanda

Lanjutan Lampiran.



**PERKUMPULAN RENANG ARWANA
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Sekretariat Pusat : Kregolan, Rt 04/Rw 14, Margomulyo, Seyegan, Sleman, Yk
Tlp : 08122780656
Cabang Wonosari : Ngipak Rt 01/Rw 01, Karangmojo, Gunungkidul.
Tlp : 087838702816



Nomor : 003/Arwana/VII/2023 Sleman, 28 Juli 2023

Hal : Izin Penelitian a.n. Elsadirra Ayu Melya

Yth.
Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
di Yogyakarta

Dengan hormat,
Berdasarkan surat Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, Nomor B/1520/UN34.16/PT.01.04/2023 tanggal 27 Juli 2023 perihal Izin Penelitian, dengan ini diberitahukan bahwa pada prinsipnya permohonan Saudara dapat disetujui untuk melakukan observasi/penelitian dengan judul penelitian "*Pengaruh Motivasi Berprestasi Terhadap Burnout pada Atlet Renang di Kabupaten Sleman*" untuk Program Sarjana (S-1) di Perkumpulan Renang Arwana Yogyakarta bagi mahasiswa atas nama:

Nama : Elsadirra Ayu Melya
NIM : 1960224036
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga – S1
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan - UNY
Waktu Penelitian : Kamis – Minggu, 27 – 30 Juli 2023

dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Selama melakukan pengambilan data untuk uji validitas penelitian, mentaati peraturan dan ketentuan yang berlaku di Perkumpulan Renang Arwana – Yogyakarta.
2. Tidak mengganggu aktivitas di Perkumpulan Renang Arwana – Yogyakarta.
3. Data yang diambil semata-mata hanya untuk kepentingan penelitian.

Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Ketua Perkumpulan,

Sudaryono, S.Pd, M.Pd.

Tembusan:

1. Pengurus PR Arwana – Yogyakarta
2. Pelatih PR Arwana - Yogyakarta

Lanjutan Lampiran.



Smaq
Satria Mataram Aquatic
Pond. Mutiari Hotel
Dusun Camp, Mataram

Sleman, 13 Agustus 2023

Nomor : 01/SMAQ/2023
Lampiran :-
Perihal : Surat Keterangan Penelitian

Kepada Yth. Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan dan Alumni

Bpk. Dr. Guntur, M.Pd

Di

tempat

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Satria Mataram Aquatic Swimming Club (SMAQ) menerangkan bahwa:

Nama : Elsadirra Ayu melya
Pekerjaan : Mahasiswa
Nim : 19602244036
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga-S1

Telah melaksanakan penelitian Tugas Akhir Selasa-Kamis, 8-10 agustus 2023 dengan Judul Tugas akhir "PENGARUH MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP BURNOUT PADA ATLET RENANG DI KABUPATEN SLEMAN" Di Satria Mataram Aquatic Swimming Club

Demikian surat keterangan ini di buat untuk diketahui dan dipergunakan seperlunya.

Ketua Umum dan Head Coach SMAQ

SMAQ
Satria Mataram Aquatic

Eka Yuniriana

Lanjutan Lampiran.



**PERKUMPULAN RENANG
YUWANA SARANA OLAHRAGA (PR YUSO)**
Secretariat : Apartemen Pamungkas Blok B No 202 Modinan
Gamping Sleman

No : 37 / PR YUSO-Sim/ Lin/VIII/2023
Hal : Jawaban permohonan ijin penelitian

Kepada Yth

Di Sleman

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Triyanto

Jabatan : KetuaUmum

Alamat : Apartemen Pamungkas Blok B No 202 Modinan Banyuraden
Gamping Sleman

Berdasarkan Surat dari Wakil Dekan Bidang Akademik Nomor B/1521/UN343.16/PT.01/2023 tentang permohonan ijin untuk penelitian di perkumpulan renang Yuso atasnama Eisadirra Ayu Melya NIM 19602244036 mahasiswa FIK, Kami memberikan ijin sepenuhnya untuk melaksanakan penelitian di Klub/Perkumpulan Renang Yuso.

Demikian surat ini agardigunakan sebagaimana

Yogyakarta, 10 Agustus 2023



Lampiran 4. Instrumen Penelitian

Salam Olahraga,

Semoga Anda selalu mendapat berkah serta perlindungan dari Tuhan, sehingga dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari. Peneliti merupakan mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta, yang saat ini sedang melakukan penelitian dalam rangka penyelesaian skripsi. Peneliti mengharap kesediaan Anda untuk dapat berpartisipasi dalam penelitian ini.

Anda dipersilakan untuk mengisi kuesioner ini dengan mengikuti petunjuk pengisian yang diberikan dan **TIDAK ADA JAWABAN SALAH** dalam kuesioner ini. Anda diharapkan mengisi jawaban sesuai keadaan Anda saat ini. Data diri dan semua jawaban Anda akan diolah secara general, bukan perorangan. Data dalam penelitian ini akan dijaga **KERAHASIAAN** nya dan hanya untuk kepentingan penelitian. Atas perhatian dan bantuannya peneliti ucapkan terima kasih.

Isilah Terlebih Dahulu Identitas Anda:

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Klub :

PETUNJUK PENGISIAN

Pilihlah jawaban dengan memberi tanda *checklist* (\checkmark) pada salah satu jawaban yang paling sesuai menurut Anda. Adapun alternatif jawaban adalah sebagai berikut:

- Sangat Setuju (SS)
Setuju (S)
Tidak Setuju (TS)
Sangat Tidak Setuju (STS)

MOTIVASI BERPRESTASI

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	Resiko Pemilihan Tugas				
1	Saya berlatih lebih dari atlet-atlet lainnya supaya dapat memenangkan perlombaan				
2	Saya totalitas dalam berlomba, meskipun beresiko cedera				
3	Saya lebih suka latihan yang ringan-ringan saja karena saya tidak memiliki target untuk menang				
4	Daripada saya kalah dalam perlombaan, lebih baik saya menyerah duluan				
5	Saya termotivasi berlatih lebih giat, khususnya pada perlombaan yang lebih tinggi tingkatannya				
6	Mengikuti perlombaan yang tingkatannya tinggi membuat saya semangat untuk menjadi juara				
	Umpan Balik				
7	Saya mengikuti perlombaan untuk membuat pengalaman saya makin bertambah				
8	Apapun hasil perlombaan saya selalu dibanggakan oleh pelatih				
9	Menurut saya memenangkan perlombaan untuk membanggakan keluarga merupakan hal yang biasa				

10	Menurut pelatih perlombaan yang saya ikuti sudah optimal				
11	Saya keberatan apabila disuruh melakukan teknik baru dalam perlombaan di luar kebiasaan saya				
12	Saya merupakan orang yang tidak dapat menerima pendapat/masukan dari orang lain				
	Tanggung Jawab				
13	Saya tetap latihan meskipun tidak ada perlombaan dalam waktu dekat				
14	Saya meminta program latihan tambahan untuk berlatih mandiri kepada pelatih				
15	Saya suka apabila pelatih memberikan teknik baru				
16	Saya mulai latihan saat mendekati perlombaan				
17	Setiap pelatih memberikan masukan kepada saya, saya tidak menghiraukan hingga saya mengulangi kesalahan yang sama				
18	Saya sering melewatkan program latihan tambahan mandiri yang diberikan oleh pelatih				
	Kreatif-Inovatif				
19	Saya suka pada tugas untuk mempelajari teknik baru dari pelatih				
20	Saya tidak suka jika ada latihan tambahan karena mengganggu rutinitas bermain saya				
21	Saya berusaha mencari cara lain untuk menghindari rutinitas, agar dapat menyelesaikan tugas dari pelatih dengan baik				
22	Setiap diberikan instruksi saya akan melakukannya dengan seefektif mungkin				
23	Apabila mendapat teknik baru dari pelatih, saya				

	sulit menyelesaikannya				
	Waktu Penyelesaian Tugas				
24	Instruksi yang diberikan oleh pelatih, saya selesaikan dengan baik				
25	Saya tidak suka jika harus menyelesaikan tugas dari pelatih tepat waktu				
26	Ketika program latihan terlalu berat saya menjadi malas untuk menyelesaikan tugas dari pelatih				
27	Saya akan lebih bersemangat disaat pelatih memberikan batasan waktu untuk menyelesaikan tugas/teknik baru				
28	Dengan waktu terbatas yang diberikan pelatih untuk menyelesaikan tugas/teknik baru, saya lebih memilih untuk bersantai-santai				
	Memiliki Tujuan yang Realistis				
29	Saya memiliki target memecahkan waktu terbaik				
30	Ketika saya mengalami kekalahan dalam perlombaan, saya akan meningkatkan porsi latihan				
31	Ketika saya mengalami kekalahan dalam perlombaan, saya menjadi tidak bersemangat untuk mengikuti perlombaan selanjutnya				
32	Tujuan saya mengikuti perlombaan tidak untuk mendapatkan juara 1				
33	Saya belum merasa puas sebelum menyangang juara 1				
34	Saya kehilangan semangat mengikuti perlombaan apabila tidak mencapai waktu terbaik (<i>best time</i>)				

BURNOUT

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	Kelelahan Emosional				
1	Saya selalu semangat mengikuti latihan meskipun waktu istirahat saya berkurang				
2	Latihan rutin membuat saya bosan				
3	Saya mudah marah melihat kehebatan atlet lain				
4	Saya selalu menghormati teman meskipun saya diremehkan				
5	Saya tetap semangat mengikuti latihan meskipun saya belum mendapatkan juara				
6	Kekalahan yang menimpa saya membuat saya depresi				
7	Saya akan tetap semangat meskipun lingkungan saya tidak mendukung				
8	Saya tidak dapat mengontrol emosi ketika ada masalah keluarga/pribadi				
9	Saya merasa latihan yang lama tidak membuat kemampuan saya berkembang				
10	Saya pasrah dengan kemampuan yang saya miliki				
	Depersonalisasi				
11	Saya memberikan ucapan selamat jika ada teman yang menjadi juara				
12	Saya akan membantah jika teman berbicara di depan saya				
13	Saya tidak pernah mengingatkan kepada teman untuk semangat berlatih				
14	Saya tidak peduli dengan teman sesama atlet				
15	Saya tidak menanyakan jika ada teman yang tidak berangkat latihan				
16	Saya pura-pura tidak mendengar jika ada teman yang minta bantuan				
	Kelelahan mental				
17	Saya bangga kepada diri sendiri karena mempunyai rasa ingin terus berusaha memenangkan banyak perlombaan				
18	Saya tidak bangga meskipun saya juara 1 dalam perlombaan				
19	Saya selalu berusaha semaksimal mungkin dalam				

	perlombaan meskipun saya sedang tidak enak badan				
20	Saya selalu tidak bersemangat mengikuti perlombaan				
21	Saya tidak senang melihat kehebatan teman saya				
22	Saya tidak mudah percaya dengan teman				
23	Saya merasa tidak mempunyai kemampuan yang baik, sehingga saya jarang mendapatkan juara				
24	Saya tidak yakin dapat memenangkan kejuaran				
25	Saya menyukai berkarir menjadi atlet renang				
26	Menjadi atlet renang bukan tujuan hidup saya				
27	Saya merasa terjebak menjadi atlet renang karena berenang bukan hobi saya				
28	Saya menjadi atlet renang hanya karena keinginan orang tua				

Lampiran 5. Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas

MOTIVASI BERPRESTASI

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	162.9500	974.787	.665	.752
VAR00002	163.0000	965.789	.876	.750
VAR00003	163.0500	968.682	.921	.750
VAR00004	163.3000	971.905	.819	.751
VAR00005	163.2000	973.642	.835	.752
VAR00006	163.1500	972.345	.848	.751
VAR00007	163.1000	982.095	.679	.754
VAR00008	163.2000	980.274	.789	.753
VAR00009	163.1000	973.674	.697	.752
VAR00010	163.2500	979.776	.687	.753
VAR00011	163.1000	981.253	.706	.754
VAR00012	163.3000	987.905	.607	.755
VAR00013	163.2500	979.776	.687	.753
VAR00014	163.0500	979.313	.756	.753
VAR00015	163.1500	974.239	.795	.752
VAR00016	163.0500	968.682	.921	.750
VAR00017	163.0500	968.682	.921	.750
VAR00018	163.3000	971.905	.819	.751
VAR00019	163.2000	973.642	.835	.752
VAR00020	163.1500	972.345	.848	.751
VAR00021	162.9500	974.787	.665	.752
VAR00022	163.2000	980.274	.789	.753
VAR00023	163.1000	973.674	.697	.752
VAR00024	163.0500	968.682	.921	.750
VAR00025	163.1000	981.253	.706	.754
VAR00026	163.0000	965.789	.876	.750
VAR00027	162.9500	974.787	.665	.752
VAR00028	163.0500	968.682	.921	.750
VAR00029	163.0000	965.789	.876	.750
VAR00030	162.7500	982.092	.531	.754
VAR00031	163.0500	968.682	.921	.750
VAR00032	162.7000	974.537	.548	.752
VAR00033	162.7500	982.092	.531	.754
VAR00034	162.7000	974.221	.604	.752
Total	82.7500	250.934	1.000	.978

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.978	34

VARIABLE BURNOUT

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	167.4500	695.418	.838	.753
VAR00002	167.5000	710.684	.614	.759
VAR00003	167.7500	708.408	.870	.758
VAR00004	167.4500	695.418	.838	.753
VAR00005	167.5000	689.842	.847	.751
VAR00006	167.5000	689.842	.847	.751
VAR00007	167.7000	705.589	.830	.757
VAR00008	167.7500	708.408	.870	.758
VAR00009	167.7500	708.408	.870	.758
VAR00010	167.7500	708.408	.870	.758
VAR00011	167.7000	713.484	.726	.760
VAR00012	167.4500	695.418	.838	.753
VAR00013	167.4000	690.253	.951	.751
VAR00014	167.4500	695.418	.838	.753
VAR00015	167.4000	700.463	.757	.755
VAR00016	167.7000	713.484	.726	.760
VAR00017	167.6000	701.832	.785	.755
VAR00018	167.5500	706.892	.677	.757
VAR00019	167.4000	690.253	.951	.751
VAR00020	167.4000	690.253	.951	.751
VAR00021	167.5000	695.737	.869	.753
VAR00022	167.5500	700.892	.757	.755
VAR00023	167.7000	705.800	.821	.757
VAR00024	167.5000	689.842	.847	.751
VAR00025	167.7000	705.800	.821	.757
VAR00026	167.6000	701.832	.785	.755
VAR00027	167.4000	690.253	.951	.751
VAR00028	167.4000	690.253	.951	.751
Total	85.3000	181.379	1.000	.982

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.982	28

Lampiran 6. Data Penelitian

DATA MOTIVASI BERPRESTASI

No	Resiko Pemilihan Tugas						Umpan Balik						Tanggung Jawab						Kreatif-Inovatif						Waktu Penyelesaian Tugas						Memiliki Tujuan yang Realistis						Σ	Mean
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34				
1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	66	1.94			
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	73	2.15			
3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	84	2.47			
4	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	2	74	2.18			
5	3	3	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	75	2.21		
6	3	2	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	2	2	4	4	2	4	2	76	2.24			
7	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	83	2.44		
8	1	2	2	1	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	89	2.62			
9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	78	2.29			
10	3	3	3	3	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	65	1.91			
11	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	84	2.47			
12	3	3	3	3	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	80	2.35		
13	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	3	3	1	3	3	2	1	1	2	1	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	4	4	4	75	2.21		
14	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	1	88	2.59			
15	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	87	2.56			
16	2	1	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	1	2	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	82	2.41			
17	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	73	2.15			
18	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	73	2.15			
19	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	81	2.38			
20	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	82	2.41			
21	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	88	2.59			
22	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	81	2.38			

23	2	2	1	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	97	2.85	
24	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	84	2.47	
25	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	85	2.50	
26	2	2	2	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	88	2.59		
27	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	82	2.41	
28	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	78	2.29	
29	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	70	2.06	
30	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	66	1.94	
31	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	78	2.29
32	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	77	2.26
33	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	84	2.47
34	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	75	2.21	
35	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	3	3	4	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	68	2.00	
36	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	72	2.12	
37	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	84	2.47	
38	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	69	2.03
39	3	3	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	73	2.15	
40	3	2	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	4	74	2.18	
41	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	84	2.47
42	1	2	2	1	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	95	2.79
43	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	73	2.15	
44	3	3	3	3	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	3	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	65	1.91
45	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	3	83	2.44
46	3	3	3	3	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	3	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	68	2.00
47	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	3	3	1	3	3	2	1	1	2	1	1	1	1	3	3	1	3	3	1	3	4	2	3	3	69	2.03
48	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	94	2.76
49	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	81	2.38	
50	2	1	2	1	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	2	1	2	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	85	2.50	
51	2	2	2	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	86	2.53	
52	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	3	2	3	1	1	1	2	2	1	3	3	3	3	77	2.26	

53	3	2	2	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	93	2.74
54	3	4	4	3	3	3	1	1	1	4	4	1	2	2	2	4	2	2	2	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	88	2.59
55	4	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	79	2.32
56	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	80	2.35	
57	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	80	2.35
58	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	75	2.21
59	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	77	2.26
60	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	69	2.03
61	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	77	2.26	
62	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	69	2.03
63	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	76	2.24
64	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	74	2.18
65	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	76	2.24
66	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	85	2.50	
67	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	81	2.38	
68	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	77	2.26
69	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	82	2.41
70	2	2	2	3	2	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	87	2.56
71	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	76	2.24	
72	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90	2.65
73	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	73	2.15	
74	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	82	2.41
75	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	86	2.53	

DATA BURNOUT

No	Kelelahan Emosional										Depersonalisasi						Kelelahan mental								Σ	Mean				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24			25	26	27	28
1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	85	3,04	
2	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	85	3,04	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	83	2,96	
4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	79	2,82
5	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	80	2,86
6	4	4	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	79	2,82
7	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	80	2,86	
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	67	2,39
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	76	2,71
10	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	86	3,07
11	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	73	2,61
12	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	84	3,00
13	2	2	4	4	4	2	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	79	2,82
14	2	2	3	3	4	4	4	2	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2	80	2,86
15	3	4	4	4	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	83	2,96
16	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	75	2,68
17	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	72	2,57
18	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	83	2,96
19	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	62	2,21
20	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	72	2,57
21	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	71	2,54
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	79	2,82
23	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	1	1	3	3	3	1	2	2	2	1	57	2,04
24	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	72	2,57
25	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	71	2,54
26	3	2	2	2	2	3	4	3	4	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	72	2,57

27	2	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	72	2,57
28	3	3	2	2	2	4	4	3	4	4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	80	2,86	
29	2	2	2	3	2	2	4	3	4	3	4	4	3	4	4	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	77	2,75	
30	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	93	3,32
31	2	3	3	3	4	2	2	3	4	3	3	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	75	2,68	
32	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	78	2,79	
33	2	4	3	4	3	2	2	4	4	3	4	4	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	79	2,82	
34	3	4	4	4	4	3	3	2	4	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	84	3,00	
35	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	85	3,04	
36	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	85	3,04	
37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	83	2,96	
38	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	79	2,82	
39	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	80	2,86	
40	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	65	2,32	
41	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	80	2,86	
42	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	67	2,39	
43	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	76	2,71	
44	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	86	3,07	
45	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	73	2,61
46	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	84	3,00	
47	2	2	4	4	4	2	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	79	2,82	
48	2	2	3	3	4	4	4	2	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2	80	2,86	
49	3	4	4	4	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	83	2,96	
50	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	75	2,68	
51	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	72	2,57
52	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	83	2,96	
53	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	62	2,21
54	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	68	2,43	
55	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2	3	2	2	66	2,36
56	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	58	2,07	

57	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	67	2,39
58	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	58	2,07
59	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	65	2,32
60	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	63	2,25
61	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	66	2,36
62	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	2	3	3	80	2,86
63	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	59	2,11
64	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	65	2,32
65	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	2	2	2	70	2,50
66	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	68	2,43
67	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	64	2,29
68	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	78	2,79
69	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	2	3	75	2,68
70	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	4	3	2	3	2	76	2,71
71	2	2	2	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	75	2,68
72	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	63	2,25
73	3	2	2	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	2	83	2,96
74	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	72	2,57
75	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	67	2,39

Lampiran 7. Hasil Deskriptif Statistik

Statistics

		Motivasi Berprestasi (X)	Burnout (Y)
N	Valid	75	75
	Missing	0	0
Mean		2,33	2,67
Median		2,32	2,71
Mode		2,15 ^a	2,86
Std. Deviation		0,22	0,29
Minimum		1,91	2,04
Maximum		2,85	3,32
Sum		174,50	200,21

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Motivasi Beprestasi (X)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,91	2	2,7	2,7	2,7
	1,94	2	2,7	2,7	5,3
	2	2	2,7	2,7	8,0
	2,03	4	5,3	5,3	13,3
	2,06	1	1,3	1,3	14,7
	2,12	1	1,3	1,3	16,0
	2,15	6	8,0	8,0	24,0
	2,18	3	4,0	4,0	28,0
	2,21	4	5,3	5,3	33,3
	2,24	4	5,3	5,3	38,7
	2,26	5	6,7	6,7	45,3
	2,29	3	4,0	4,0	49,3
	2,32	1	1,3	1,3	50,7
	2,35	3	4,0	4,0	54,7
	2,38	4	5,3	5,3	60,0
	2,41	5	6,7	6,7	66,7
	2,44	2	2,7	2,7	69,3
	2,47	6	8,0	8,0	77,3
	2,5	3	4,0	4,0	81,3
	2,53	2	2,7	2,7	84,0
2,56	2	2,7	2,7	86,7	
2,59	4	5,3	5,3	92,0	
2,62	1	1,3	1,3	93,3	
2,65	1	1,3	1,3	94,7	

2,74	1	1,3	1,3	96,0
2,76	1	1,3	1,3	97,3
2,79	1	1,3	1,3	98,7
2,85	1	1,3	1,3	100,0
Total	75	100,0	100,0	

Burnout (Y)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2,04	1	1,3	1,3	1,3
2,07	2	2,7	2,7	4,0
2,11	1	1,3	1,3	5,3
2,21	2	2,7	2,7	8,0
2,25	2	2,7	2,7	10,7
2,29	1	1,3	1,3	12,0
2,32	3	4,0	4,0	16,0
2,36	2	2,7	2,7	18,7
2,39	4	5,3	5,3	24,0
2,43	2	2,7	2,7	26,7
2,5	1	1,3	1,3	28,0
2,54	2	2,7	2,7	30,7
2,57	7	9,3	9,3	40,0
2,61	2	2,7	2,7	42,7
2,68	5	6,7	6,7	49,3
2,71	3	4,0	4,0	53,3
2,75	1	1,3	1,3	54,7
2,79	2	2,7	2,7	57,3
2,82	7	9,3	9,3	66,7
2,86	8	10,7	10,7	77,3
2,96	7	9,3	9,3	86,7
3	3	4,0	4,0	90,7
3,04	4	5,3	5,3	96,0
3,07	2	2,7	2,7	98,7
3,32	1	1,3	1,3	100,0
Total	75	100,0	100,0	

Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Unstandardized Residual
N			75
Normal Parameters ^a	Mean		.0000000
	Std. Deviation		.26060650
Most Extreme Differences	Absolute		.115
	Positive		.046
	Negative		-.115
Kolmogorov-Smirnov Z			.994
Asymp. Sig. (2-tailed)			.277
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 9. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Burnout (Y) *	Between	(Combined)	3.155	27	.117	1.820	.035
Motivasi	Groups	Linearity	1.146	1	1.146	17.850	.000
Berprestasi (X)		Deviation from Linearity	2.009	26	.077	1.204	.284
	Within Groups		3.017	47	.064		
	Total		6.172	74			

Lampiran 10. Hasil Uji Hipotesis

Correlations

		Motivasi Berprestasi (X)	Burnout (Y)
Motivasi Berprestasi (X)	Pearson Correlation	1	-.431**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	75	75
Burnout (Y)	Pearson Correlation	-.431**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	75	75

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Motivasi Berprestasi (X) ^a		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Burnout (Y)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.431 ^a	.186	.175	.26239

a. Predictors: (Constant), Motivasi Berprestasi (X)

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1.146	1	1.146	16.643	.000 ^a
	Residual	5.026	73	.069		
	Total	6.172	74			

a. Predictors: (Constant), Motivasi Berprestasi (X)

b. Dependent Variable: Burnout (Y)

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	4.004	.329		12.187	.000
	Motivasi Berprestasi (X)	-.574	.141	-.431	-4.080	.000

a. Dependent Variable: Burnout (Y)

Lampiran 11. Tabel r

Tabel r <i>Product Moment</i>											
Pada Sig.0,05 (<i>Two Tail</i>)											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran 13. Tabel t

Titik Persentase Distribusi t (df = 41 – 80)

Pr df	0.25 0.50	0.10 0.20	0.05 0.10	0.025 0.050	0.01 0.02	0.005 0.010	0.001 0.002
41	0.68052	1.30254	1.68288	2.01954	2.42080	2.70118	3.30127
42	0.68038	1.30204	1.68195	2.01808	2.41847	2.69807	3.29595
43	0.68024	1.30155	1.68107	2.01669	2.41625	2.69510	3.29089
44	0.68011	1.30109	1.68023	2.01537	2.41413	2.69228	3.28607
45	0.67998	1.30065	1.67943	2.01410	2.41212	2.68959	3.28148
46	0.67986	1.30023	1.67866	2.01290	2.41019	2.68701	3.27710
47	0.67975	1.29982	1.67793	2.01174	2.40835	2.68456	3.27291
48	0.67964	1.29944	1.67722	2.01063	2.40658	2.68220	3.26891
49	0.67953	1.29907	1.67655	2.00958	2.40489	2.67995	3.26508
50	0.67943	1.29871	1.67591	2.00856	2.40327	2.67779	3.26141
51	0.67933	1.29837	1.67528	2.00758	2.40172	2.67572	3.25789
52	0.67924	1.29805	1.67469	2.00665	2.40022	2.67373	3.25451
53	0.67915	1.29773	1.67412	2.00575	2.39879	2.67182	3.25127
54	0.67906	1.29743	1.67356	2.00488	2.39741	2.66998	3.24815
55	0.67898	1.29713	1.67303	2.00404	2.39608	2.66822	3.24515
56	0.67890	1.29685	1.67252	2.00324	2.39480	2.66651	3.24226
57	0.67882	1.29658	1.67203	2.00247	2.39357	2.66487	3.23948
58	0.67874	1.29632	1.67155	2.00172	2.39238	2.66329	3.23680
59	0.67867	1.29607	1.67109	2.00100	2.39123	2.66176	3.23421
60	0.67860	1.29582	1.67065	2.00030	2.39012	2.66028	3.23171
61	0.67853	1.29558	1.67022	1.99962	2.38905	2.65886	3.22930
62	0.67847	1.29536	1.66980	1.99897	2.38801	2.65748	3.22696
63	0.67840	1.29513	1.66940	1.99834	2.38701	2.65615	3.22471
64	0.67834	1.29492	1.66901	1.99773	2.38604	2.65485	3.22253
65	0.67828	1.29471	1.66864	1.99714	2.38510	2.65360	3.22041
66	0.67823	1.29451	1.66827	1.99656	2.38419	2.65239	3.21837
67	0.67817	1.29432	1.66792	1.99601	2.38330	2.65122	3.21639
68	0.67811	1.29413	1.66757	1.99547	2.38245	2.65008	3.21446
69	0.67806	1.29394	1.66724	1.99495	2.38161	2.64898	3.21260
70	0.67801	1.29376	1.66691	1.99444	2.38081	2.64790	3.21079
71	0.67796	1.29359	1.66660	1.99394	2.38002	2.64686	3.20903
72	0.67791	1.29342	1.66629	1.99346	2.37926	2.64585	3.20733
73	0.67787	1.29326	1.66600	1.99300	2.37852	2.64487	3.20567
74	0.67782	1.29310	1.66571	1.99254	2.37780	2.64391	3.20406
75	0.67778	1.29294	1.66543	1.99210	2.37710	2.64298	3.20249
76	0.67773	1.29279	1.66515	1.99167	2.37642	2.64208	3.20096
77	0.67769	1.29264	1.66488	1.99125	2.37576	2.64120	3.19948
78	0.67765	1.29250	1.66462	1.99085	2.37511	2.64034	3.19804
79	0.67761	1.29236	1.66437	1.99045	2.37448	2.63950	3.19663
80	0.67757	1.29222	1.66412	1.99006	2.37387	2.63869	3.19526

Lampiran 13, Dokumentasi Penelitian



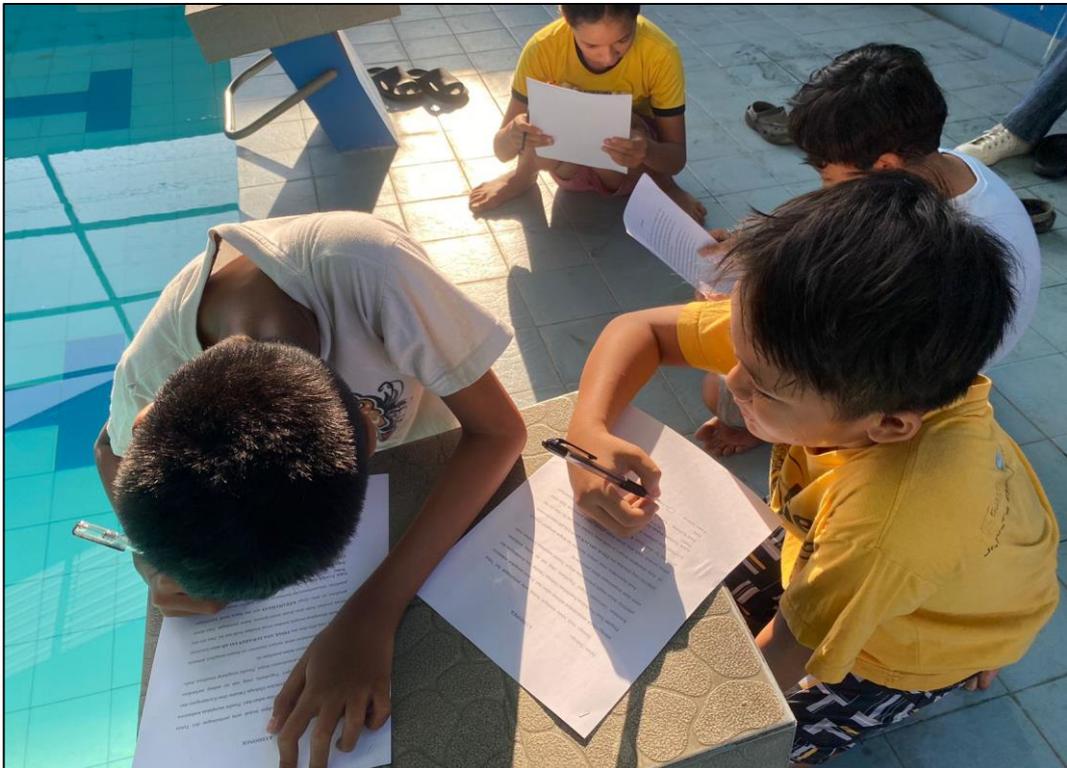
Gambar Penelitian di Klub Arwana



Gambar Penelitian di Klub YUSO



Gambaran Penelitian di Klub Tirta Amanda



Gambar Penelitian di Klub SMAQ