

**‘PENGARUH *BURNOUT* TERHADAP PERFORMA BERMAIN ATLET
SEPAKBOLA SSB PERSOPI ELANG TIMUR USIA 15 TAHUN**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagiann Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Oleh:
Ivan Ilyas Fachrezi
NIM. 20602244033

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH *BURNOUT* TERHADAP PERFORMA BERMAIN ATLET
SEPAKBOLA SSB PERSOPI ELANG TIMUR USIA 15 TAHUN**

Disusun Oleh:

Ivan Ilyas Fachrezi
NIM. 20602244033

Telah memenuhi Syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Skripsi bagi yang bersangkutan

Yogyakarta, 29 Maret 2024

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Dr. Christina Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or.
NIP. 19711229 200003 2 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ivan Ilyas Fachrezi

NIM : 20602244033

Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Judul TAS : PENGARUH *BURNOUT* TERHADAP PERFORMA
BERMAIN ATLET SEPAKBOLA SSB PERSOPI ELANG
TIMUR USIA 15 TAHUN

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, 29 Maret 2024
Yang menyatakan,



Ivan Ilyas Fachrezi
NIM. 20602244033

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH *BURNOUT* TERHADAP PERFORMA BERMAIN ATLET
SEPAKBOLA SSB PERSOPI ELANG TIMUR USIA 15 TAHUN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Ivan Ilyas Fachrezi

NIM. 20602244033

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Fakultas Ilmu

Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada Tanggal 29 April 2024

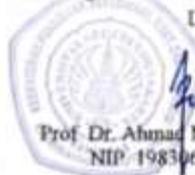
TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Christina Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or Ketua Penguji		2/05/24
Dr. Muhammad Irvan Eva Salafi, S.Pd., M.Or Sekretaris penguji		2/05/2024
Faidillah Kurniawan, S.Pd Kot., M.Or Penguji Utama		2/05/2024

Yogyakarta, 2 Mei 2024

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,




Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or
NIP. 19830626200812 1 002

MOTTO

Hidup akan berubah jika kita merubah kebiasaan kita
-Ivan Ilyas Fachrezi

Sejatinya semua sudah diatur oleh yang maha kuasa,hambanya hanya perlu
berusaha dan berusaha
-Ivan Ilyas Fachrezi

Cukup Allah menjadi penolong kami dan Allah adalah sebaik-baik pelindung
-Q.S Al-Imron: 173

Allah telah menetapkan takdir untuk setiap makhluk sejak lima puluh ribu tahun
sebelum penciptaan langit dan bumi
-Muhammad Shallallahu ‘alaihi wa salam-

Fortis fortuna adiuvat yang berarti keberuntungan akan berpihak pada yang
berani
-John Wick-

Apapun keadaannya bersyukur adalah obat yang paling ampuh
-Ivan Ilyas Fachrezi

Semua pengalaman bagi saya akan sangat berarti untuk pembelajaran
-Ivan Ilyas Fachrezi

Dan biarkan aku berlari, sejenak aku sembunyi, tuk mengatur ulang nafasku
selaraskan lagi langkahku
-The Cloves and The Tobacco

Berusaha disiplin diri adalah sebenar benarnya wujud kebebasan
-Ivan Ilyas Fachrezi

Tidak perlu menjelaskan tentang dirimu kepada siapapun, karena yang
menyukaimu tidak butuh itu, dan yang membencimu tidak percaya itu.
-Ali bin Abi Thalib

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik, kemudian karya ini saya persembahkan untuk:

1. Allah SWT pencipta semesta alam yang telah memberikan nikmat dan kebaikan. Tugas akhir ini adalah bagian dari tanggung jawab yang harus di saya selesaikan tepat waktu.
2. Ayah Ibu saya tercinta Ayah Suyono dan Ibu Emi yatun, S.E yang selalu memberikan kasih sayang dan bimbingan kepada anak anaknya untuk meraih kesuksesan bersama sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan izin Allah Azza Wa Jalla.
3. Adik adik saya Alvin, Annisa, dan Lockna yang saya selalu menjadi alasan untuk selalu menebar kebahagiaan pada lingkup keluarga.
4. Pembimbing skripsi saya Ibu Dr. Christina Fajar Wahyuniati, S.Pd., M.Or. yang telah membimbing dengan memberikan masukan-masukan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
5. Pengurus, Pelatih dan Pemain SSB Persopi Elang Timur yang telah memberi saya kesempatan saya untuk mengerjakan penelitian ini
6. Sahabat-sahabat di sekitar saya, teman-teman PKO A 2020 yang senantiasa membantu, memberikan dukungan dimanapun kalian berada, semoga selalu diberikan kesehatan dan rezeki yang lancar.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Syukur atas kehadiran Allah ‘Azza Wa Jalla yang telah memberikan nikmat Iman, nikmat Islam, rahmat dan hidayahnya. Allah Ta’ala berfirman yang artinya “Allah memberikan hidayah kepada siapa yang dikehendaknya kepada jalan yang lurus.”(QS. Al-Baqarah: 213) dan Allah Allah Ta’ala berfirman yang artinya “dan barangsiapa yang disesatkan Allah, niscaya tak ada baginya Seorang pemberi petunjuk.” Segala puji bagi Allah yang telah memberikan kemudahan untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini “Pengaruh *Burnout* terhadap performa bermain atlet sepakbola Persopi Elang Timur usia 15 tahun” dengan baik. Dalam surat Alam Nasyrah, Allah Ta’ala berfirman, yang artinya “ Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.” (QS. Alam Nasyroh:5).

Dan tidak lupa pula ucapan Shalawat serta salam selalu kita curahkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad Shallallahu ‘Alaihi Wasallam yang telah mengeluarkan kita dari gelapnya kesyirikan menuju cahaya tauhid dan dari gelapnya bid’ah (perkara baru dalam agama) menuju cahaya sunnah.

Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat Allah Subhanahu wa Ta'ala lewat perantara dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yangsebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes., selaku rektor UNY yang telah memberikan kesempatan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan studi.
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu

Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

3. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Departemen Pendidikan Keahlian Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Ibu Dr. CH Fajar Wahyuniati, M.Or selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Tim Penguji Selaku Ketua Penguji, Sekretaris, yang sudah memberikan yang memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif pada TAS ini.
6. 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 dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 29 Maret 2024



Ivan Ilyas Fachrezi
NIM. 20602244033

**PENGARUH *BURNOUT* TERHADAP PERFORMA BERMAIN ATLET
SEPAKBOLA SSB PERSOPI ELANG TIMUR USIA 15 TAHUN**

Oleh:

Ivan Ilyas Fachrezi

NIM 20602244033

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh *Burnout* terhadap performa bermain atlet sepakbola SSB Persopi Elang Timur Usia 15 Tahun.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian *ex-post facto*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berbentuk (kuisisioner). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan kriteria atlet sepakbola yang berusia 15 tahun sebanyak 21 atlet. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif presentase.

Hasil penelitian menyebutkan ada pengaruh yang signifikan antara *Burnout* dengan Performa Bermain pemain sepakbola di SSB Persopi Elang Timur Usia 15 Tahun, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,481. Koefisien korelasi bernilai positif, artinya jika *Burnout* semakin baik, maka Performa Bermain akan semakin tinggi. Sumbangan *Burnout* terhadap Performa Bermain sebesar 23,14%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 76,86% di luar penelitian. Variabel lain yang mempengaruhi yaitu fisik, teknik, pengalaman bertanding, kecemasan, percaya diri, dan lain-lain.

Kata kunci : *Burnout*, Sepakbola, Performa bermain

ABSTRACT

This research aims to determine the effect of Burnout on the playing performance of 15 year old SSB Persopi Elang Timur football athletes.

This research used a quantitative descriptive approach with an ex-post facto research design. The data collection technique used in this research uses an instrument in the form of a questionnaire. The sampling technique in this research is purposive sampling with the criteria of 21 football athlete aged 15 years. The data analysis technique in this research uses descriptive percentage data analysis techniques.

The research results show that there is a significant influence between Burnout and the Playing Performance of football players at SSB Persopi Elang Timur Age 15, with a correlation coefficient of 0.481. The correlation coefficient is positive, meaning that if Burnout is better, then Playing Performance will be higher. Burnout's contribution to playing performance was 23.14%, while the remainder was influenced by other factors amounting to 76.86% outside the research. Other variables that influence are physical, technical, competition experience, anxiety, self-confidence, and others.

Keywords: Burnout, Football, Playing performance

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	11
1. Hakikat <i>Burnout</i>	11
a. Definisi <i>Burnout</i>	11
b. Aspek-Aspek <i>Burnout</i>	13
c. Faktor-Faktor yang mempengaruhi <i>Burnout</i>	15
2. Hakikat Sepakbola.....	15
a. Definisi Sepakbola.....	15
b. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Sepakbola.....	17
c. Cara meningkatkan Faktor yang Mempengaruhi Sepakbola... 23	
3. Hakikat Performa Bermain.....	31
a. Definisi Performa Bermain.....	31
b. Fakto-Faktor yang Mempengaruhi Performa.....	34
c. Karateristik Performa Bermain.....	36
4. SSB Persopi Elang Timur.....	39

B. Penelitian yang Relevan	41
C. Kerangka Berpikir	48
D. Hipotesis penelitian	50
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	51
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	52
C. Definisi Operasional Variabel	52
D. Populasi dan Sample.....	53
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	53
F. Validitas dan Realibilitas.....	55
G. Teknik Analisis Data	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	64
1. Hasil Analisis Deskriptif	64
2. Hasil Uji Prasyarat	67
3. Hasil Uji Hipotesis	68
B. Pembahasan	70
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	76
B. Implikasi	76
C. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Berpikir	49
Gambar 2 Desain Penelitian.....	51
Gambar 3 Histogram <i>Burnout</i> (X)	65
Gambar 4 Histogram Performa Bermain (Y).....	66

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1	Kebaharuan Penelitian 48
Tabel 2	Alternatif Jawaban Angket..... 54
Tabel 3	Hasil Validitas Instrumen <i>Burnout</i> 56
Tabel 4	Hasil Validitas Instrumen Performa Bermain 57
Tabel 5	Norma Penilaian 61
Tabel 6	Deskriptif Statistik <i>Burnout</i> 64
Tabel 7	Norma Penilaian <i>Burnout</i> 64
Tabel 8	Deskriptif Statistik Performa Bermain..... 65
Tabel 9	Norma Penilaian Performa Bermain 66
Tabel 10	Hasil Uji Normalitas..... 67
Tabel 11	Hasil Uji Linearitas 67
Tabel 12	Hasil Analisis Uji Hipotesis 68

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	85
Lampiran 2 Surat keterangan sudah melakukan penelitian.....	86
Lampiran 3 Surat Bimbingan Skripsi.....	87
Lampiran 4 Surat Lembar Konsultasi TAS.....	88
Lampiran 5 Kisi-kisi Instrumen Penelitian	89
Lampiran 6 Instrumen Penelitian	91
Lampiran 7 Data Penelitian.....	94
Lampiran 8 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	96
Lampiran 9 Statistik Deskripsi.....	100
Lampiran 10 Uji Normalitas	102
Lampiran 11 Uji Linieritas.....	103
Lampiran 12 Uji Hipotesis.....	104
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian.....	105

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan untuk melatih kesehatan tubuh seseorang baik mental maupun fisik, tidak hanya secara jasmani tetapi juga rohani. Olahraga yang baik dilakukan secara rutin agar tubuh lebih sehat dan kuat. Adapun manfaat olahraga yang disampaikan oleh Daniel Landers, Profesor Pendidikan Olahraga dari Arizona State University antara lain: Meningkatkan daya tahan tubuh, olahraga yang dilakukan dengan teratur, akan meningkatkan fungsi hormon-hormon dalam tubuh di mana hormon-hormon ini mampu meningkatkan daya tahan tubuh. Meningkatkan fungsi otak, keteraturan dalam berolahraga dapat membantu meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan kesehatan. Dengan olahraga, jumlah oksigen di dalam darah akan meningkat sehingga memperlancar aliran darah menuju otak, sehingga akan meningkatkan fungsi otak olahraga juga mampu mengurangi stres, dengan olahraga, seseorang dapat dibantu untuk mengatasi emosi dan mengurangi kegelisahan sehingga mengurangi stres dalam dirinya. Bagi yang rutin melakukan olahraga memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan orang yang tidak berolahraga.

Aktivitas olahraga menyebabkan tubuh bereaksi termasuk pada bagian otak. Karena otak akan melepaskan banyak hormon termasuk endorphin yang bisa mempengaruhi suasana hati menjadi lebih gembira, riang dan senang. Menurunkan Kolesterol, ketika melakukan olahraga,

tubuh bergerak dan membantu tubuh membakar kalori yang ada sehingga menghasilkan energi yang dibutuhkan tubuh untuk bekerja. Sehingga membantu tubuh mengurangi tertimbunnya lemak dalam tubuh. Olahraga yang teratur juga dapat membakar kolesterol LDL dan trigliserida serta meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL). Hal ini sangat membantu tubuh tetap fit dan mengurangi resiko darah tinggi, stroke, kegemukan, dan penyakit jantung

Olahraga di negara Indonesia sudah diatur memiliki 3 ruang lingkup dengan tujuannya masing-masing seperti yang sudah diatur dalam UU RI No. 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan bahwa olahraga mempunyai 3 ruang lingkup yaitu; 1) Olahraga pendidikan yaitu pangajaran yang dikembangkan program pendidikan jasmani di sekolah 2) Olahraga Masyarakat yaitu olahraga yang dilakukan berdasarkan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh danberkembangan sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat untuk tujuan kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan 3) Olahraga Prestasi yaitu permainan dan pertandingan yang terbatas waktunya yang melibatkan usaha fisik dan keterampilan

Salah satu cabang olahraga prestasi yang sangat populer adalah sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang bergengsi di dunia tak terkecuali di Indonesia, sepakbola di Indonesia sebenarnya memiliki talenta-talenta yang mampu bersaing di kancah dunia, namun masih kurang maksimal prestasi yang diraih dalam kejuaraan.

Dikancah Asia Tenggara sepakbola Indonesia pun masih belum bisa mengimbangi permainan dari berbagai negara, apalagi dikancah Asia. Terbukti bahwa Indonesia belum pernah sama sekali menjuarai Piala AFF. Pemasalahan olahraga yang ditujukan kepada masyarakat luas, merupakan langkah awal dalam usaha untuk memasyarakatkan olahraga dan untuk menemukan bibit-bibit atlet atau olahragawan yang berbakat sehat fisik dan mental (Supriyanto, 2013:1) Indonesia masih sangat jauh dari segi fisik, mental dan teknik. Sebab ada beberapa faktor yang menghambat perkembangan atlet sepakbola Indonesia, seperti dari segi pola makan yang belum memenuhi kebutuhan gizi dan protein, serta mental atlet yang belum sanggup untuk bersaing di level Asia.

Pencapaian prestasi yang maksimal tentunya tidaklah mudah untuk diraih oleh setiap individu, dalam permainan sepakbola prestasi, kondisi tubuh yang prima dan teknik mumpuni saja belum tentu mampu mengatasi berbagai hal yang dirasakan saat pertandingan, apalagi jika laga tersebut adalah salah satu pertandingan yang penting atau pertandingan dengan tensi yang tinggi dan syarat dengan gengsi, peran psikologis sangat besar dalam bidang olahraga prestasi, apabila melihat perkembangan olahraga akhir-akhir ini, peran faktor psikologis dalam mencapai prestasi begitu besar (Supriyanto ,2013). Kondisi *psikologi* sering sekali menjadi penghambat bagi para pemain dan tim pelatih, terutama yang sering dirasakan oleh para pemain adalah kondisi *burnout*, mungkin para pemain di Indonesia masih asing dengan kata *burnout* dan bahkan tidak mengetahui jika kondisi yang

sedang di rasakannya itu adalah kondisi *burnout*.

Istilah *burnout* pertama kali diketahui dan dikenal di masyarakat oleh Herbert Freudenberger seorang psikiater pada tahun 1973. Freudenberger mengamati perubahan perilaku sukarelawan setelah bertahun-tahun bekerja yang disebut sebagai sindrom *burnout*. Para sukarelawan tersebut mengalami kelelahan mental, kehilangan komitmen dan menurunnya motivasi seiring dengan berjalannya waktu seperti gedung yang terbakar habis (*burned-out*). *burnout* adalah kondisi psikologis yang menyebabkan penurunan motivasi, kelelahan emosional, dan rendahnya kinerja atlet. Ini dapat terjadi karena *overtraining*, tekanan untuk menang, dan kurangnya dukungan dari orang lain. *Burnout* dapat menyebabkan atlet menjadi depresi, kehilangan minat, dan mengalami masalah kesehatan mental dan fisik (Gustafsson, 2017).

Burnout merupakan salah satu kendala sering ditemui oleh orang yang terlatih dalam segala aspek, tidak hanya dalam olahraga prestasi, seperti khususnya latihan sepakbola prestasi. *Burnout* dalam latihan sepakbola banyak faktor penyebabnya antara lain, bentuk latihan dasar yang monoton, teknik dasar sepakbola yang terkesan tidak inovatif, tidak adanya kemauan dari diri sendiri untuk berlatih lebih keras, Ketika seseorang dalam melakukan atau mengikuti suatu kegiatan fisik, mental atau sosial tanpa memiliki tujuan yang jelas karena keterpaksaan akan mengakibatkan motivasinya berkurang dan tidak maksimal dalam melakukan kegiatan (Ginanjar, 2015:88). Sepakbola merupakan olahraga tim yang memiliki

beberapa unsur-unsur fisik di dalamnya dan memiliki program latihan jangka panjang dalam berlatih untuk peningkatan prestasi yang sangat menguras tenaga. *Burnout* yang muncul dari rutinitas dan keadaan seperti di atas dapat menghinggapi atau menghampiri siapa saja dan pada tingkat pemula atau *junior* maupun tingkat *senior*.

Seiring pesatnya perkembangan sepakbola di Indonesia secara otomatis akan berdampak pada pembinaan sepakbola usia dini adalah dengan pembinaan pemain yang usia dini di Sekolah Sepakbola (SSB). Pembinaan pemain sepakbola usia dini dilakukan melalui wadah yaitu SSB (Kristanto & Darni, 2018). Peran dalam SSB sangat penting bagi Indonesia, karena SSB menjadi solusi untuk mengurangi salah satu masalah pada sepakbola di Indonesia yaitu untuk mempersiapkan bibit atlet yang berkompeten di masa yang akan datang, dengan adanya SSB, diharapkan mampu menampung dan memberikan kesempatan awal bagi para siswanya untuk mengembangkan potensi diri agar dapat terciptanya pemain yang berkualitas (Ghozali et al., 2017).

Sekolah sepakbola atau SSB di masa kini sudah mulai menjamur di berbagai daerah, salah satunya daerah yang hampir di setiap kapanewon atau kecamatan mempunyai sekolah sepakbola adalah daerah kabupaten Bantul, kabupaten ini memiliki puluhan SSB yang tersebar di berbagai daerah dibawahnya, seperti kapanewon Piyungan yang memiliki 2 SSB, yakni SSB Persopi Elang Timur dan SSB Putra Sitimulyo, kapanewon Banguntapan yang memiliki SSB Baturetno, SSB Jomblangan, SSB Star 83,

SSB JK Academy kapanewon Pleret yang memiliki SSB Pors Segoroyoso, kapanewon Sewon yang memiliki SSB Persiba, dan SSB RAS, dan kapanewon lain. Pada dasarnya semua SSB mempunyai tujuan dan visi misi yang sama seperti SSB lainnya, mencetak atlet-atlet unggul, membina atlet agar tercipta generasi penerus yang lebih baik, dan mampu mengorbitkan para atletnya ke jenjang yang lebih tinggi, pada penelitian kali ini, peneliti bertujuan untuk meneliti salah satu sekolah sepakbola yang berada di kapanewon Piyungan, yaitu SSB Persopi ElangTimur dengan kriteria atlet berusia 15 tahun dikarenakan pada usia tersebut atlet masuk dalam fase pengembangan skill sepakbola (Danurwindo et al., 2017).

Berdasarkan hasil observasi pada pemain SSB Persopi Elang Timur usia 15 tahun yang telah mengikuti latihan secara rutin di lapangan Piyungan Bantul, terdapat beberapa pemain mengalami gejala-gejala dari *burnout*. Hal ini terlihat pada awal persiapan berlatih, kebetulan peneliti melakukan salah satu tugas kampus yaitu Praktik Mengajar di SSB Persopi Elang Timur selama 3 bulan yang terfokus melatih pada usia 15 tahun, terlihat beberapa pemain SSB Persopi Elang Timur usia 15 tahun ada yang merasa kurang siap, dalam menjalankan latihan berintensitas berat, atlet cenderung tidak memaksimalkan potensinya, seperti latihan teknik yang diberikan pelatih kepala, berapa pemain juga mengaku merasa frustrasi karena kurangnya variasi latihan, seperti tanpa ada kegiatan *training camp* (TC) ke luar daerah untuk berlatih dan melakukan uji coba dengan klub lain, SSB Persopi Elang Timur sendiri hanya melakukan latihan secara terpusat

tanpa keluar daerah menurut pengamatan peneliti, yang menjadikan faktor utama kurangnya variasi dalam latihan disebabkan karena kurangnya sarana dan prasarana yang memadai, seperti gawang kecil yang sudah keropos, tidak lengkapnya alat latihan, kondisi bola yang cenderung sudah tidak layak untuk di gunakan, rompi latihan yang tidak lengkap, lapangan yang kurang terawat dan yang lain-lain, gejala kondisi *burnout* para pemain SSB Persopi Elang Timur sangat terlihat pada saat melakoni pertandingan tournamen antar SSB se-provinsi.

SSB Persopi Elang Timur usia 15 tahun mengikuti *tournament* antar SSB se-provinsi yang dilaksanakan di lapangan Wiyoro, SSB Persopi Elang Timur usia 15 tahun, melakoni 4 pertandingan dalam fase grup, SSB Persopi Elang Timur hanya memperoleh hasil dua kali dengan hasil remis atau imbang, dan dua kali dengan hasil kalah, yang tentunya SSB Persopi Elang Timur tidak dapat melanjutkan ke fase berikutnya, saat peneliti melakukan observasi saat pra pertandingan, peneliti melihat beberapa atlet yang terlihat tidak seperti atlet lainnya, atlet tersebut cenderung menjauhi kerumunan, dan pada saat itu peneliti mewawancarai atlet tersebut, atlet tersebut mengalami demam panggung atau grogi, selain itu pada saat pertandingan sangat terlihat gejala-gejala *burnout* tersebut seperti rendahnya daya juang saat bertanding, gangguan jam tidur sebelum pertandingan, sering melakukan kesalahan *fundamental*, perubahan suasana emosi, kurangnya motivasi, dan saat mereka tertinggal gol dari lawannya performanya sangat menurun setiap *individu*. SSB Persopi Elang Timur

masih mempunyai PR yang sangat banyak untuk mencapai performa terbaik atletnya pada masa kompetisi mendatang, pemain harus melakukan dengan sabar dan tidak cepat putus asa serta dilakukan secara kontinyu atau tersistematis. *Burnout* biasanya mulai muncul ketika pemain tetapsaja tidak ada *progres* dalam berlatih ataupun berprestasi, tidak pernah mendapat kemenangan dalam setiap pertandingan pada setiap kejuaraan yang diikuti maupun atlet-atlet yang telah mencapai puncaknya.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti menemukan banyak permasalahan yang ada dalam SSB Persopi Elang Timur usia 15 tahun, maka skala yang paling utama peneliti bahas adalah untuk melihat apakah ada pengaruh *burnout* terhadap performa bermain atlet, sehingga penelitian ini sangat penting untuk dilakukan mengingat banyak manfaat yang di dapatkan jika menyelesaikan masalah-masalah tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat di identifikasikan beberapa masalah sebagai berikut:

1. *Burnout* mempengaruhi penampilan atlet sepakbola saat bertanding.
2. Kurangnya daya juang saat bermain/berlatih pemain.
3. Terdapat kendala fasilitas latihan yang kurang memadai.
4. Gejala *burnout* sering terjadi saat pertandingan, maupun latihan.
5. Belum ada penelitian mengenai pengaruh *Burnout* terhadap Performa bermain di SSB Persopi Elang Timur.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah disebutkan diatas dan untuk lebih memfokuskan penelitian agar tidak meluas maka peneliti membatasi batasan masalah yaitu tentang “PENGARUH *BURNOUT* TERHADAP PERFORMA BERMAIN ATLET SEPAKBOLA SSB PERSOPI ELANG TIMUR USIA 15 TAHUN”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu:

Apakah terdapat pengaruh *Burnout* terhadap performa bermain atlet sepakbola SSB Persopi Elang Timur usia 15 tahun?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai rumusan masalah di atas, adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini ialah:

Untuk mengetahui adakah pengaruh *Burnout* terhadap peforma bermain atlet sepakbola SSB Persopi Elang Timur usia 15 tahun.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memiliki manfaat bebarapa manfaat tersebut adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian bisa dijadikan sebagai sumber atau referensi bagi mahasiswa kepelatihan olahraga dalam pembelajaran.

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat dikembangkan dimasa yang akan datang dan diharapkan dapat memunculkan ide ide baru terkait Pengaruh *burnout* terhadap performa bermain atlet sepakbola SSB PERSOPI ELANG TIMUR.

3. Bagi Atlet

Penelitian ini dapat dipakai sebagai acuan untuk mengurangi *burnout* agar bisa dijalankan untuk membantu prestasi optimal.

4. Bagi Pelatih

Penelitian ini mampu menjadi acuan dalam memberikan program latihan, agar kondisi *burnout* dapat dicegah.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian teori

1. Hakikat *Burnout*

a. Definisi *Burnout*

Burnout merupakan istilah dalam psikologi yang digunakan untuk menggambarkan perasaan kegagalan dan kelesuhan akibat tuntutan yang terlalu membebani tenaga dan kemampuan seseorang. Istilah *burnout* pertama kali diutarakan dan diperkenalkan kepada masyarakat oleh Herbert Freudenberger pada tahun 1973. Freudenberger adalah seorang ahli psikologi klinis pada lembaga pelayanan sosial di New York yang menangani remaja bermasalah. Beliau mengamati perubahan perilaku para sukarelawan setelah bertahun-tahun bekerja. Hasil pengamatannya, beliau laporkan dalam sebuah jurnal psikologi profesional pada tahun 1973 yang disebut sebagai sindrom *burnout*. Freudenberger memberikan ilustrasi tentang apa yang dirasakan seseorang yang mengalami sindrom tersebut seperti gedung yang terbakar habis (*burned-out*). Suatu gedung yang pada mulanya berdiri megah dengan berbagai aktivitas di dalamnya, setelah terbakar yang tampak hanyalah kerangka luarnya saja. Seseorang yang mengalami *burnout* memang tidak terlihat dari gejala fisiknya, namun kondisi pikiran kosong dan penuh dengan masalah.

Burnout dalam olahraga dan latihan adalah sindrom psikologis emosional atau kelelahan fisik, rendahnya penghargaan terhadap diri

sendiri, dan depersonalisasi olahraga, *Burnout* pada atlet terjadi karena adanya *overtraining*, *staleness*, dan *withdrawal*. *Overtraining* merupakan istilah dari latihan yang berlebihan, merupakan perilaku maladaptif yang dapat menyebabkan *staleness* dan *burnout* (Gustafsson, 2017). *Overtraining* dalam jangka pendek yang merupakan bagian dari latihan normal akan mengakibatkan terjadinya *overreaching*, *overreaching* yang membentang dalam jangka waktu yang lama dengan intensitas tinggi pada atlet akan mengakibatkan terjadinya *burnout*, yang dapat menyebabkan atlet menjadi depresi, kehilangan minat, dan mengalami masalah kesehatan mental dan fisik (Gustafsson, 2017). *Burnout* sebagai sebuah sikap menarik diri secara fisik, emosional, dan psikologis dari aktivitas-aktivitas yang sebelumnya menyenangkan bagi individu dikarenakan stress kronis yang dirasakan oleh individu tersebut (Gustafsson, 2017). Pengertian lain dipaparkan oleh Wu (2022) adalah sikap menarik diri secara fisik, emosional, dan sosial dari aktivitas-aktivitas yang menyenangkan. Sikap menarik diri ini tentu berakibat negatif terhadap penurunan produktivitas individu.

Berdasarkan beberapa teori di atas, dapat disimpulkan bahwa *burnout* merupakan suatu keadaan kelelahan fisik, emosional, depersonalisasi, dan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri yang terjadi karena stres yang diderita dalam jangka waktu yang lama, dalam situasi yang menuntut keterlibatan emosional yang tinggi dalam lingkungan tersebut.

b. Aspek-Aspek *Burnout*

Menurut Gustafsson (2017) terdapat tiga aspek *burnout*, yaitu:

1) *Reduced Sense of Accomplishment*

Reduced sense of accomplishment adalah perasaan yang tidak memuaskan yang dirasakan seseorang ketika mereka tidak dapat mencapai tujuan atau sasaran yang telah mereka tetapkan. Ini dapat menyebabkan seseorang merasa kecewa, kurang bersemangat, dan tidak bersemangat untuk melanjutkan usaha mereka.

2) *Emotional and Physical Exhaustion*

Emotional exhaustion adalah kondisi ketika seseorang merasa kelelahan secara emosional, yang dapat menyebabkan mereka menjadi lebih sensitif, mudah marah, dan tidak bisa menangani tekanan. *Physical exhaustion* adalah kondisi ketika seseorang merasa kelelahan secara fisik, yang dapat menyebabkan mereka menjadi lebih lemah, letih, dan tidak bisa melakukan aktivitas seperti biasanya.

3) *Sport Devaluation*

Sport devaluation adalah proses dimana nilai atau harga suatu olahraga atau tim tertentu menurun. Hal ini dapat terjadi karena berbagai alasan, seperti penurunan popularitas, masalah keuangan, atau kinerja yang buruk. Proses ini dapat menyebabkan penurunan pendapatan bagi tim, pemain, atau organisasi yang terlibat.

Pemaparan lain yang diungkapkan oleh Pellerone (2021), bahwa terdapat tiga aspek *burnout*, yaitu:

1) Kelelahan (*Emotional Exhausted*)

adalah keadaan dimana seseorang merasa lelah secara emosional. Hal ini biasanya terjadi karena seseorang telah menghabiskan banyak waktu dan energi untuk menghadapi situasi yang berat atau menghadapi masalah yang berat. Emosi yang berlebihan dapat membuat seseorang merasa lelah, cemas, dan putus asa. Emosi yang

berlebihan dapat menyebabkan seseorang mengalami depresi, kecemasan, dan stres. Gejala-gejala ini dapat menyebabkan seseorang merasa lelah secara emosional.

2) Depersonalisasi (*Deperzonalization*)

adalah proses menghilangkan atau mengurangi ketergantungan pada satu atau lebih atlet. Ini bisa dilakukan dengan berbagai cara, termasuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan dari atlet lain, meningkatkan keterlibatan dari staf pelatih, meningkatkan komunikasi antara atlet dan staf pelatih, dan meningkatkan keterlibatan dari pemain lain. Dengan mengurangi ketergantungan pada satu atau lebih atlet, tim akan lebih kuat dan lebih mampu bersaing. Ini juga dapat membantu meningkatkan keseluruhan kinerja tim.

3) Rendahnya apresiasi diri sendiri (*Reduced Personal Accomplishment*)

adalah sebuah keadaan yang menggambarkan kurangnya kepuasan dan rasa berhasil yang dirasakan seseorang karena tidak dapat mencapai tujuan atau melakukan sesuatu yang diinginkan. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya motivasi, kurangnya waktu, kurangnya dukungan, atau kurangnya keterampilan. Hal ini dapat menyebabkan rasa frustrasi dan depresi, dan dapat mempengaruhi kepercayaan diri dan kesejahteraan mental seseorang.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Burnout*

DeFreese & Barczak (2017) faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* pada seorang atlet, yaitu:

1) Kekurangan Dukungan

Atlet yang tidak memiliki dukungan yang memadai dari pelatih, orang tua, dan rekan tim lebih cenderung mengalami kelelahan.

2) Harapan Tak Realistis

Ketika atlet diharapkan untuk bertindak pada tingkat yang lebih tinggi dari yang mereka mampu, mereka mungkin akan tertekan dan mengalami kelelahan.

3) Tekanan untuk Menang

Tekanan untuk menang dapat menjadi faktor utama dalam kelelahan atlet. Ketika atlet merasa harus menang untuk memuaskan pelatih dan orang tua mereka, mereka mungkin akan tertekan dan mengalami kelelahan.

4) Kekurangan Istirahat dan Pemulihan

Atlet yang tidak mendapatkan cukup istirahat dan waktu pemulihan mungkin akan menjadi lelah dan mengalami kelelahan.

5) *Overtraining*

Ketika atlet berlatih terlalu keras atau terlalu sering, mereka mungkin akan menjadi lelah secara fisik dan mental dan mengalami kelelahan.

Berdasarkan penjelasan para ahli di atas dan kondisi di lapangan, dimana peneliti akan melakukan penelitian yaitu pada atlet sepakbola dengan kriteria atlet berusia 15 tahun, maka aspek *burnout* yang digunakan dalam penelitian ini adalah aspek-aspek athlete *burnout* dari Pellerone (2021) yang terdiri dari: *Emotional Exhausted*, *Deperzonalization*, dan *Reduced Personal Accomplishment*.

2. Hakikat Sepakbola

a. Definisi Sepakbola

Sepakbola sebuah permainan yang dimainkan sebelas orang dengan waktu 2x45 menit waktu normal. Sepakbola merupakan olahraga yang banyak di gemari di penjuru dunia serta mempunyai banyak penggemar atau *fans* paling banyak. Olahraga sepakbola itu sendiri sangat populer di penjuru dunia bahkan sepakbola itu sendiri diminati dari anak kecil sampai orang dewasa yang bisa dimainkan laki-laki dan Perempuan pada era saat ini.

Sampai saat ini sepakbola adalah salah satu olahraga yang paling

populer dibandingkan dengan olahraga lain, karena memang penikmatnya yang sangat besar dari usia belia sampai lanjut usia, tanpa memandang gender, ras, ataupun warna kulit. Namun pertanyaannya adalah apakah pengertian dari sepakbola itu sendiri sehingga menjadikan olahraga ini yang paling digemari oleh seluruh lapisan masyarakat di dunia ini termasuk juga di Indonesia. Permainan sepakbola memang bukan berasal dari Indonesia, namun dalam kenyataannya permainan sepakbola di Indonesia sangat digemari seluruh lapisan masyarakat, perkembangannya telah tumbuh dan berkembang dengan berdirinya organisasi Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) yang menjadi induk organisasi sepakbola di Indonesia dan hampir di setiap kota maupun kabupaten mempunyai wadah atau organisasi yang membantuh meningkatkan prestasi sepakbola di Indonesia. Sepakbola yang awalnya hanya digunakan untuk bermain pada saat ini berubah menjadi sebuah permainan untuk mendapatkan prestasi setinggi-tingginya, yang artinya permainan dengan penuh gengsi, tempo tinggi, permainan cantik dengan adu strategi akan sangat dinikmati oleh semua kalangan.

Pada saat akan melakukan suatu kegiatan apapun, tentunya hal yang palingurgensi adalah memahami sepenuhnya arti penting dari kegiatan yang dilakukan tersebut. Sepakbola adalah permainan untuk para pemikir, baik di dalam maupun di luar lapangan. Ada banyak yang harus diketahui hanya untuk memahami sepakbola. Permasalahannya adalah banyak yang tidak mengetahui tentang sepakbola. Oleh sebab itu tidak ada salahnya

jika sebelum melakukan olahraga sepakbola seharusnya berusaha untuk dapat memahami arti dan konsep dasar yang terkandung dalam olahraga tersebut, sehingga dalam melakukan olahraga tersebut dapat mengerti tentang tujuan yang seharusnya dicapai dalam dari olahraga tersebut.

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Permainan Sepakbola

i. Fisik

Sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan waktu cukup lamadan membutuhkan konsentrasi yang tinggi agar seorang pemain sepakbola dapat menampilkan performa terbaiknya selama 90 menit. Pemain yang memiliki kondisi fisik yang prima biasanya akan jarang melakukan kesalahan dan kualitas tekniknya tidak menurun drastis selama pertandingan berlangsung. Menurut (Ridwan, 2020) kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

Olahraga mempunyai komponen fisik yang merupakan hal yang utama dan mendasar dalam olahraga, namun pada setiap cabang olahraga membutuhkan komponen fisik yang berbeda-beda dalam mencapai prestasi. Oleh karena itu komponen fisik dalam setiap olahraga dapat berbeda karena disesuaikan dengan lamanya waktu pertandingan olahraga tersebut, kebutuhan energi yang digunakan dan

berbagai faktor lain. Menurut Nawan Primasoni dan Sulistiyono (2018:51-59) Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan pada cabang olahraga sepakbola yaitu daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya ledak otot (power), dan koordinasi. Sedangkan komponen fisik lainnya seperti ketepatan, fleksibilitas, keseimbangan hanya sebagai nilai tambah bagi seorang atlet sepakbola.

ii. Teknik

Olahraga merupakan kegiatan yang didominasi oleh gerakan. Melakukan sebuah gerakan dalam sebuah olahraga tentunya membutuhkan suatu cara atau teknik agar gerakan yang dilakukan benar, sehingga terhindar dari cedera dan sebuah gerakan itu menjadi efektif serta efisien. Teknik dasar menjadi hal terpenting dalam sepakbola, perlu diketahui untuk bermain sepakbola perlu mempunyai keterampilan dasar dalam bermain sepakbola (Naldi & Irawan, 2020). Sedangkan menurut Nawan Primasoni (2017:11) Teknik adalah cara seseorang melakukan atau mengaplikasikan sebuah gerakan. Sedangkan menurut Sukma Aji (2016:1) mengartikan teknik dasar permainan sepakbola dapat diartikan gerak dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. Teknik dasar pemain sepakbola yang harus mampu dikuasai oleh seorang pemain sepakbola menurut Rustam Effendi (2016:93) diantaranya adalah, menendang (*passing*), menghentikan (*control*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merebut bola (*tackle*), dan lemparan ke dalam (*heading*).

Kualitas teknik sangat mempengaruhi performa atlet serta mempengaruhi permainan tim. Kualitas teknik yang baik dapat disebabkan oleh beberapa faktor-faktor yang mendukung teknik seorang pemain sepakbola, faktor-faktor tersebut bisa berasal dari diri atlet sendiri maupun dari luar.

Setelah atlet lancar dalam melakukan sebuah teknik dasar, seorang pemain sepakbola yang ingin meningkatkan prestasinya lebih lanjut maka dapat mempelajari untuk gerakan yang lebih kompleks lagi.

iii. Taktik

Dalam olahraga prestasi, jika semua pemain di dalam tim memiliki teknik merata maka langkah selanjutnya yang dibutuhkan adalah penguasaan taktik. Bagian ini sangat membantu pemain agar menyatukan tim. Tujuannya adalah untuk menghasilkan pemain yang cerdas, mampu beradaptasi dalam situasi yang berganti-ganti dalam pertandingan-pertandingan yang dihadapi, dan mampu mengikuti arahan tim pelatih dengan baik. Maka dari itu, dalam mengajarkan permainan sepakbola perlu diberikan pengetahuan akan keseluruhan aspek tersebut. Aspek-aspek yang paling banyak diberikan kepada pemain adalah aspek fisik dan teknik.

Taktik dan strategi sekilas nampak sama hanya berbeda dalam hal waktu penerapannya. Strategi diterapkan pada sebelum pertandingan sedangkan taktik dilakukan pada saat pertandingan. Dalam permainan

sepakbola, taktik dan strategi dalam bertanding sangat diperlukan guna untuk mencapai tujuan yaitu memenangkan pertandingan. Salah satu syarat untuk bermain sepakbola dengan baik adalah pemain harus mampu melakukan aksi-aksi sepakbola dalam setiap momen (Danurwindo et al., 2017).

Jenis-jenis taktik berdasarkan pendapat Irianto (2018: 90) yaitu:

- 1) Taktik perorangan
- 2) Taktik beregu, siasat yang dilakukan beberapa pemain
- 3) Taktik tim, siasat yang dilakukan secara kolektif oleh pemain dalam satu tim.
- 4) Taktik penyerangan, usaha memenangkan pertandingan secara ofensif.
- 5) Taktik beregu, usaha menghindari kesalahan dengan cara defensif.

Manfaat penggunaan taktik berdasarkan pendapat Irianto, (2018: 90) yaitu:

- 1) Memperkecil kesenjangan antara tim dengan lawan.
- 2) Memperoleh kemenangan secara sportif.
- 3) Mengembangkan pola dan sistem bermain.
- 4) Memimpin dan menguasai permainan, sehingga lawan mengikuti irama permainan kita.
- 5) Efisiensi fisik dan teknik.
- 6) Meningkatkan kepercayaan diri serta memantapkan mental

Tahap melakukan taktik berdasarkan pendapat Irianto, (2018: 94-96) yaitu:

- 1) Tahap Persepsi (*Perception*)
Persepsi merupakan hasil pengamatan pada waktu pertandingan berlangsung.
- 2) Tahap Analisis (*Analysis*)

Analisis dilakukan terhadap suatu gerakan-gerakan yang diperoleh dari pengamatan pada tahap persepsi.

3) Tahap Penyelesaian Secara Mental (*Mental Solution*)

Tahap ini dilakukan berdasarkan hasil pengamatan dan analisis terhadap situasi pertandingan.

4) Tahap Penyelesaian Motoris (*Motor Solution*)

Pemecahan secara motorik merupakan langkah akhir dari tahapan melakukan taktik, keberhasilan tahap ini sangat ditentukan oleh ketrampilan yang dimiliki oleh atlet.

iv. Mental

Pencapaian penampilan puncak dalam olahraga sepak bola tidak terlepas dari aspek-aspek utama yang saling mendukung satu dengan yang lain, selain ketiga aspek di atas, salah satu aspek yang sangat penting adalah aspek mental yang sangat berperan untuk mendukung pencapaian prestasi optimal. Oleh sebab itu olahraga sepakbola merupakan cabang olahraga yang menuntut pemainnya agar memiliki kemampuan kondisi mental yang baik.

Aspek mental merupakan aspek yang sangat penting yang dibutuhkan hampir di seluruh cabang olahraga. Untuk meningkatkan prestasi maksimal tidak hanya dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik, atau strategi, tetapi latihan mental memegang peranan penting untuk menghasilkan mental yang baik. Dalam olahraga prestasi terutama dalam pertandingan, atlet yang melakukan gerakan-gerakan fisik tidak mungkin akan menghindarkan diri dari pengaruh-pengaruh mental emosional yang timbul dalam olahraga tersebut.

Mental merupakan komponen pokok dalam olahraga, dimana mental sangat berperan besar dalam keberhasilan proses belajar atau latihan. Mental bersangkutan dengan batin dan watak manusia. Semua hasil latihan sebegus apapun tanpa adanya mental yang baik maka hasil dari latihan tidak akan maksimal dalam menghadapi sebuah pertandingan (Setyawan e.t al, 2021). Mental merupakan daya penggerak dan mendorong untuk menyempurnakan kemampuan fisik, teknik dan atlet dalam penampilan olahraga. Fisik dan teknik yang baik tanpa diiringi mental yang baik seorang atlet tidak akan mendapatkan prestasi (Sakethi et al., 2016). Setiap kali menghadapi suatu pertandingan mental atlet harus dipersiapkan, siap menghadapi rangsangan-rangsangan emosional, siap menghadapi tugas yang berat, atau siap menghadapi beban mental. Untuk berprestasi dengan baik, seorang atlet harus mempunyai rasa percaya diri yang tinggi. Sebagiseorang atlet, percaya diri merupakan kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri tanpa bantuan orang lain.

Kepercayaan diri atau mental yang baik merupakan modal utama seorang atlet atau olahragawan untuk dapat maju karena pencapaian prestasi yang tinggi harus dimulai dengan percaya bahwa mampu dan sanggup melampaui prestasi yang pernah diraih (Mahfud & Gumantan, 2020), teori lain menurut (Dimiyati, 2019), menyebut bahwa pemain sepakbola bermental juara merupakan suatu kecakapan yang dimiliki oleh seorang pemain sepakbola, dimana kecakapan

tersebut bukan didapat atau dibawa sejak lahir, namun terbentuk karena pengaruh lingkungan sekitar dan kemauan dari dalam diri si pemain. (Dimiyati, 2019), menyebut bahwa pemain sepakbola bermental juara merupakan suatu kecakapan yang dimiliki oleh seorang pemain sepakbola, dimana kecakapan tersebut bukan didapat atau dibawa sejak lahir, namun terbentuk karena pengaruh lingkungan sekitar dan kemauan dari dalam diri si pemain. Artinya, mentaljuara tersebut dipengaruhi juga oleh motivasi itu sendiri agar terciptanya sebuah mental juara dan di jaga agar tidak mengalami gangguan baik dari dalam diri maupun dari luar diri. Menurut (Dimiyati, 2019) aspek-aspek psikologis yang potensial dan berpengaruh terhadap penampilan, yaitu motivasi, kepercayaan, kontrol kecemasan, persiapan mental, perhatian tim, dan konsentrasi.

c. Cara Meningkatkan Faktor Yang Mempengaruhi Permainan Sepakbola

i. Fisik

Latihan fisik merupakan peran dari seorang pelatih yang merupakan salah satu faktor untuk membantu meningkatkan kemampuan kondisi fisik atletnya (Indrayana & Yuliawan, 2019). Dalam pernyataan di atas mampu kita tarik garis besar bahwa kualitas atlet sangat di tentukan oleh latihan apa yang mereka lakukan, sehingga peran pelatih dalam memberikan pelatihan sangatlah vital untuk meningkatkan kondisi fisik.

Dalam penyusunan pelatihan kondisi fisik pada atlet dalam

latihan terdapat beberapa prinsip yang dianut agar latihan mendapatkan pelatihan yang optimal diantaranya yaitu:

1) Prinsip beban berlebih

Menurut prinsip peningkatan beban berlebih, semua program latihan harus memasukkan komponen beban lebih. Sebagai contoh bahwa untuk menambah kekuatan otot harus diberi beban berlebih atau durasi yang lama atau keduanya, yang terangkum dalam volume latihan total, artinya atlet harus dibebani melebihi latihan normal, seperti dengan metode latihan seperti gym, VO2MAX, jogging beberapa kilometer.

2) Intensitas Latihan

Dalam latihan yang harus diperhatikan yaitu kemampuan atlet, ukuran atau intensitas latihan tidak boleh berlebihan atau kurang. Bila program latihan yang diberikan pada atlet berlebihan maka akan berdampak *overtraining* dan apabila yang diberikan terlalu ringan maka akan tidak memperoleh hasil sama sekali.

3) Kualitas Latihan

Dalam kualitas latihan ini bukan hanya latihan yang menggunakan waktu yang lama, pengeluaran keringat yang banyak tetapi kualitas latihan ini adalah latihan yang diberikan dengan kebutuhan atlet sesuai cabang olahraga dan nomor yang dikuasainya, memberikan koreksi atau pengawasan yang begitu detail kepada atlet.

ii. Teknik

Kebanyakan orang menganggap bahwa bermain sepakbola adalah olahraga yang mudah dimainkan. Akan tetapi pada kenyataannya bermain sepakbola itu sulit, karena banyak teknik-teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain bola. Beberapa teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai

oleh pemain sepakbola untuk dapat bermain dengan baik adalah *passing, dribbling, controlling, heading, shooting dan goalkeeping*. Dari semua teknik dasar yang ada dalam sepakbola, Teknik-teknik dasar tersebut tidak akan mampu menjadi maksimal jika tidak dilatih dengan baik, sehingga di perlukan latihan khusus dan spesifik agar tercapainya suatu kualitas teknik dasar bermain sepakbola.

Pemilihan metode latihan dan variasi latihan sangat di perlukan untuk meningkatkan kualitas teknik dasar, dengan perencanaan program latihan yang terstruktur, pelatih mampu memberikan pelatihan yang tepat pada waktu dan kebutuhan. Beberapa metode latihan yang mampu meningkatkan teknik dasar *passing*:

- a. *Passing* dengan jarak tertentu
- b. Menggunakan target dalam *passing*
- c. Membiasakan diri dengan bola agar tercipta *ball felling* yang lebih baik

Beberapa metode latihan yang mampu meningkatkan teknik dasar

dribbling:

- a. Menggiring bola dengan melewati cone
- b. Melakukan *man to man 1 vs 1* dengan penguasaan bola penuh
- c. Memberikan kombinasi antara *dribbling* dan *passing* gerak

Beberapa metode latihan yang mampu meningkatkan teknik dasar *controlling*:

- a. Melakukan *passing* kemudian *controlling* secara berpasangan

- b. Melakukan *passing* gerak untuk meminta *wall pass*
- c. Melakukan pembiasaan pelatihan *controlling* melalui umpanlambung

Beberapa metode latihan yang mampu meningkatkan teknik dasar *heading*:

- a. Melempar bola berpasangan kemudian salah satu pemain melakukan *heading*
- b. Latihan tendangan sudut, dengan begitu pemain bertahan dan menyerang mampu melatih cara mereka dalam berduel di udara

Beberapa metode latihan yang mampu meningkatkan teknik dasar *shooting*:

- a. Melakukan tendangan bebas di depan gawang dengan target untuk memasukan bola ke gawang
- b. Memberikan target pada bagian tertentu digawang
- c. Pelatih turut serta dalam pembenahan posisi perkenaan kaki yang benar

Beberapa metode latihan yang mampu meningkatkan teknik dasar

goalkeeping:

- a. Melatih kiper dengan berbagai gerakan
- b. Menambah jam terbang antara kiper dan lawan seperti kejadian yang sebenarnya terjadi di lapangan
- c. Pelatihan menangkap dan menepis bola dengan bola kasti

iii. Taktik

Di dalam suatu pertandingan ataupun pra pertandingan dibutuhkan taktik dan strategi dengan harapan untuk meraih hasil yang maksimal berupa kemenangan, metode-metode dan pelatihan taktik tidak bisa di sepelekan, karena merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap keberlangsungan permainan, berikut adalah metode pelatihan taktik yang dikemukakan oleh Irianto (2018;96-97) yaitu:

1) Petunjuk Teoritik

Petunjuk teoritik berkaitan dengan pemberian pengetahuan tentang kegiatan olahraga yang relevan dengan taktik, diajarkan sesuai peraturan permainan dan pertandingan, terutama taktik khusus yang berkaitan dengan cabang olahraga tertentu. Seperti seluruh tim dikumpulkan untuk menonton suatu pertandingan yang dijalankan oleh calon musuh yang akan mereka lawan pada laga selanjutnya. Dengan demikian seorang olahragawan memiliki kesempatan untuk mempelajari lawan, dapat menyesuaikan dengan situasi lapangan, iklim, dan lain-lain. Metode ini juga mengajarkan bagaimana mengatasi lawan dengan berbagai tipe dan kondisi yang dihadapi di lapangan serta mempersiapkan taktik lain, apabila suatu taktik gagal memecahkan suatu masalah.

2) Pengetahuan Praktis

Latihan praktis akan melengkapi keseluruhan penampilan

ketrampilan secara progresif yang dimulai dari intruksi teoritik yang sederhana ke yang kompleks, dari yang sudah diketahui ke yang belum diketahui dan yang penting ke yang kurang penting. Selain dengan metode tersebut di atas latihan taktik perlu ditunjang melalui proses sosial, berlatih bekerjasama, berlatih memahami kemampuan dirinya, dan paham kemampuan kawan maupun lawan. Dengan cara tersebut pengembangan kemampuan taktik akan berjalan optimal.

iv. Mental

Mental Training merupakan salah satu hal penting dalam proses latihan atlet selain fisik, teknik, dan mental (Fahrizqi, Aguss, et al., 2021). Keempat aspek ini sangat bergantung satu sama lain dalam pencapaian prestasi olahraga. Tanpa latihan yang baik, terencana dan terprogram secara sistematis akan sangat sulit mencapai hasil yang maksimal. *Mental training* merupakan bentuk latihan yang dilakukan dengan jangka panjang dan dilakukan secara sistematis untuk proses perkembangan dan belajar mengendalikan tingkah laku, penampilan, emosi dan *mood* (suasana hati) (Fahrizqi, Aguss, et al., 2021). *Mental training* secara umum dilakukan dengan cara penguatan jati diri, latihan meningkatkan rasa percaya diri, pemberian ujian untuk menjadi orang yang bisa menyelesaikan masalah atau memberi solusi, dan untuk memancing atau memunculkan keahlian yang mungkin

sebelumnya belum diketahui. Dengan *mental training*, setiap orang akan memiliki keyakinan yang lebih terhadap segala sesuatu yang dialami (Gumantan et al., 2021).

Terdapat beberapa hal mengenai manfaat, antara lain; Untuk meningkatkan ketrampilan seseorang sesuai dengan perubahan kehidupan, Untuk membantu masalah operasional, Untuk menyiapkan seseorang dalam jenjang langkah yang baru, Untuk memberorientasi seseorang untuk lebih mengenal lingkungannya, Untuk menyesuaikan diri terhadap tuntutan kehidupan dan tekanan sekitar (Yuliandra et al., 2020). Meningkatkan kuantitas dan kualitas produktivitas dalam setiap bidang kehidupan, Membentuk sikap, loyalitas, dan kerjasama yang lebih menguntungkan antar individu, Mengurangi frekuensi stress dan depresi, dan masih banyak manfaat lainnya (Aguss & Yuliandra, 2020). Mental seorang atlet perlu dilatih dalam proses latihan yang dilakukan, dapat dilakukan pada masa persiapan umum, khusus, pra kompetisi, dan saat kompetisi berlangsung (Fahrizqi et al. 2021). Yang paling sering dilakukan adalah dengan pendampingan mental atau psikologi pada tahap pra kompetisi dan kompetisi dengan persentase yang lebih besar. hal ini dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet dalam bertanding (Mahfud & Yuliandra, 2020).

Latihan mental adalah metode pelatihan di mana membayangkan atau memvisualisasikan melakukan tugas tanpa aktivitas fisik yang terlihat (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021). Pelatihan mental atau otak mengacu pada penggunaan terstruktur dari latihan atau teknik kognitif. Tujuannya adalah untuk meningkatkan fungsi otak tertentu (Nugroho, 2021). Latihan mental dilakukan sepanjang atlet menjalani latihan olahraga, karena latihan mental merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program latihan tahunan atau perodesasi latihan (Gumantan & Mahfud, 2018). Latihan-latihan tersebut ada yang memerlukan waktu khusus (terutama saat-saat pertama mempelajari latihan relaksasi dan konsentrasi), namun pada umumnya tidak terikat oleh waktu sehingga dapat dilakukan kapan saja. Pelatihan mental harus dianggap sebagai penting bagian dari mempersiapkan atlet untuk jadwal yang menuntut praktek dan kompetisi sebagai latihan fisik (Nugroho & Gumantan, 2020).

Pelaksanaan latihan mental secara bertahap dapat dibagi menjadi tahap awal dan tahap penguatan/pengembangan (Agus et al., 2013). Fase-fase perkembangan intelektual ini dapat dilakukan dengan sistem dan teknik yang berbeda. Adapun tujuan yang akan dicapai untuk pada setiap tahap, ini juga dapat bervariasi sesuai dengan keadaan dan perkembangan (Melyza & Aguss, 2021). Tahapan pelaksanaan *mental training* dijelaskan sebagai berikut:

1. Tahapan awal

Tahapan ini merupakan persiapan latihan mental dengan sasaran utama membentuk citra "*image building*" serta menyiapkan kondisi fisik untuk menghadapi latihan mental berikutnya (Saputra & Aguss, 2021). Tahapan latihan mental pada tahapan ini sebagai berikut:

- a. Latihan pernafasan
- b. Latihan konsentrasi
- c. *Imagery* atau *visualization*
- d. Pembinaan citra *image building*

2. Tahapan Lanjutan

Tahapan ini merupakan tahapan untuk menguatkan kemampuan komponen-komponen mental atlet. Karena mental merupakan keseluruhan struktur dan proses kejiwaan maka pada tahapan lanjutan ini semua teknik mental training harus terarah untuk menguatkan fungsi-fungsi psikologi yang berhubungan dengan aspek akal, kemauan dan emosional (Aguss, 2020).

3. Hakikat Performa bermain

a. Definisi Performa Bermain

Performa adalah suatu bentuk penampilan/kinerja atau perilaku dalam bentuk tindakan seseorang. Performa adalah perilaku seseorang dalam lingkungan tertentu. Hal khusus yang dimaksud adalah salah satu proses kinerja dalam olahraga. pengertian kinerja (Pertunjukan), sering dikaitkan dengan istilah kinerja, menunjukkan sejauh mana seorang individu atau organisasi menafsirkan kinerja sebagai pencapaian dalamkaitannya dengan tujuan tertentu. Jadi ada dua asumsi umum tentang pengertian konsep kinerja atau performance. Menurut Smrdu (2015)

setelah adanya performa yang baik maka atlet pun dapat merasakan kepuasan, kebahagiaan, bahkan mereka semakin terbuka pada lingkungan sekitar, dalam arti mereka akan lebih mempunyai suatu simpati kepada atlet yang lain yang telah berjuang bersama.

Performa atlet pada sebuah pertandingan berhubungan dengan penentu kemenangan pada berbagai hal yaitu kemampuan yang dimiliki, psikologi atlet saat bertanding, kebugaran jasmani atlet, latihan yang dilaksanakan sebelum pertandingan dan didukung oleh asupan karbohidrat selama pertandingan serta status hidrasi (Armina Immawati, 2011: 1). Dalam pengukuran objektif performa bertanding atlet biasanya menilai performa dengan alat ukur fisiologis, seperti tes jumlah maksimal oksigen yang dihirup, tes kecepatan maksimal, akselerasi, dan kegesitan atlet performa atlet juga bisa diukur menggunakan ukuran referensi pengukuran diri atau secara subjektif. Peningkatan performa bertanding, terlibatnya beberapa aspek yaitu motivasi, kecemasan, rangsangan, konsentrasi, dan kepercayaan diri.

Performa bertanding ini dipengaruhi sejumlah komponen pertama, Fisik, Fisik terdiri dari stamina, fleksibilitas, dan koordinasi. Disini diperlukan pembentukan kondisi fisik yang ditargetkan melalui suatu proses. Hal ini dicapai melalui prosedur latihan yang baik, teratur, sistematis dan terencana. Penampilan seorang atlet juga dipengaruhi oleh faktor keterampilan khusus yang dimiliki, yang harus dikembangkan menjadi suatuampilan sesuai dengan yang diharapkan. Seseorang tidak

mungkin mencapai prestasi yang luar biasa apabila tidak memiliki dorongan yang kuat dari dalam dirinya untuk berprestasi sebaik-baiknya. Seringkali kemauan kuat belum tentu dapat menjamin atlet dapat berprestasi yang baik.

Menurut Smrdu (2015) setelah adanya performa yang baik maka atlet berpendapat merasakan kepuasan, kebahagiaan, bahkan mereka semakin terbuka pada lingkungan sekitar, dalam arti mereka akan lebih mempunyai suatu simpati kepada atlet yang lain yang telah berjuang bersama. Energi atlet pun akan bertambah dengan hal itu. Dengan itu atlet akan menjadi semakin bersemangat. Ditambah adanya suatu kedamaian dalam diri atlet setelah adanya performa yang dia tampilkan tersebut, sebab usaha selama latihan sudah tercurah pada penampilannya. Atlet akan cenderung mempunyai pencapaian yang lebih besar dari biasanya jika ia menyadari bahwa dia sudah mencapai performa yang baik. Manfaat dari adanya performa yang baik adalah adanya suatu umpan balik suatu pengetahuan tentang dirinya terutama mengenai hal kemampuan performanya yang telah atlet capai (Amir, 2015).

Disamping hal-hal tersebut ada juga dampak negatif oleh karena performa yang buruk yang ditunjukkan oleh atlet itu sendiri. Yang paling jelas adalah tidak mendapatkannya prestasi maupun tujuan yang sudah di targetkan. Menurut Galli dan Vealey (2008), atlet yang jika stress melanda atlet yang gagal dan tidak bisa kembali ke keadaan yang semula maka bisa membuat atlet akan cenderung melakukan perbuatan yang membahayakan

dirinya, seperti mengkonsumsi obat-obatan. Dampak adanya perform yang buruk, yaitu performa atlet selanjutnya akan menjadi buruk juga. Mereka menjelaskan adanya *Learning Helpness* yang dialami oleh atlet sehingga membuat mereka berbuat tidak jauh berbeda pada penampilan selanjutnya. *Self efficacy* juga akan menurun saat adanya penampilan kurang baik oleh atlet. Atlet akan beranggapan bahwa mereka tidak cukup baik dalam kompetisi itu.

b. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Performa

Harsono (2015: 130) terdapat faktor yang dapat mempengaruhi performa atlet pada saat bertanding adalah:

1. Organisasi pertandingan

Menghadapi suatu pertandingan tentu saja seorang atlet mengharapkan situasi dan kondisi yang optimal, namun tidak menutup kemungkinan sesuatu yang diharapkan tersebut tidak dapat terpenuhi sehingga hal-hal yang tidak terduga mungkin saja terjadi dalam situasi pertandingan. Misalnya: Kondisi alam seperti angin, pencahayaan, hujan, fasilitas pertandingan, peralatan pertandingan, suhu udara yang ekstrim di lokasi pertandingan (dingin atau panas), undian, perwasitan, perangkat pertandingan dan penonton.

2. Keadaan atlet

Keadaan atlet meliputi gaya hidup, etika dan moral atlet seperti pergaulan, narkoba, kurang tidur, diet yang salah, dan perilaku lainnya yang dapat mempengaruhi kinerja atlet, selain itu juga pola istirahat

yang kurang baik. Lingkungan sosial sekolah, keluarga, tempat Latihan dan lainnya. Sehingga dapat mempengaruhi penampilan atlet baik saat Latihan maupun pertandingan. Keadaan atlet dalam aspek psikologis seperti kecemasan bertanding yang tidak optimal, kepercayaan diri yang tinggi terlalu bergairah (*overexcaaiement*), hilang motivasi karena takut kalah dan takut cedera juga termasuk keadaan atlet.

3. Program latihan dan pelatih

Penyusunan program latihan yang tidak dibuat secara baik, mengatur volume dan intensitas dengan tepat dan tidak terlalu cepat ditingkatkan, terlalu padatnya pertandingan sehingga kurangnya istirahat akan menimbulkan stress bagi atlet. Latihan yang terlalu berat sehingga pemulihan (*recovery*) yang kurang maksimal, sehingga memperkecil terjadinya performa buruk.

Performa atlet dipengaruhi oleh banyak faktor baik faktor dari dalam diri(*internal*) atlet ataupun dari luar (*eksternal*) atlet itu sendiri. Faktor *internal* contohnya kecemasan dan perasaan yang tidak menentu, kepercayaan diri terlalu tinggi, dan hilangnya motivasi. Sedangkan untuk faktor *eksternal* seperti sarana dan prasarana pertandingan, cuaca di tempat pertandingan, dan banyak penonton. Oleh karena itu untuk mencapai performa atlet harus berada dalam kondisi baik atau ideal

Berdasarkan ringkasan di atas dapat dirumuskan ada tiga faktor yang mempengaruhi peforma yaitu faktor dari organisasi pertandingan

dimana kondisi atlet mengharapkan sarana dan prasarana pertandingan berada pada situasi dan kondisi yang optimal. Selanjutnya faktor yang berhubungan dengan atlet yakni bagaimana atlet tersebut dapat mengatur gaya hidup, lingkungan sekitar dan psikologis dari diri atlet tersebut, dan yang terakhir yaitu faktor dari program latihan yang baik dan pelatih yang memiliki kompetensi dibidang tersebut.

c. Karakteristik Performa Bermain

Menurut Smrdu (2015) setelah adanya performa yang baik maka atlet pun dapat merasakan kepuasan, kebahagiaan, bahkan mereka semakin terbuka pada lingkungan sekitar, dalam arti mereka akan lebih mempunyai suatu simpati kepada atlet yang lain yang telah berjuang bersama. Energi atlet pun akan bertambah dengan hal itu. Dengan itu atlet akan menjadi semakin bersemangat. Ditambah adanya suatu kedamaian dalam diri atlet setelah adanya performa yang dia tampilkan tersebut sebab usaha selama latihan sudah tercurah pada penampilannya.

Atlet ketika bergerak terkendali dan tidak terburu-buru dan dapat menyelesaikan pertandingan dengan baik. Kondisi yang dialami adalah mampu berkonsentrasi dengan sangat baik dan menikmati apa yang dilakukannya. Garfield & Bennet dalam Satiadarma (2000: 165) telah melakukan penelitian dengan atlet *elit* menjelaskan bahwa terdapat delapan kondisi spesifik yang atlet alami ketika sedang berada dalam kondisi performa yang baik yaitu:

1. Mental rileks

Mental rileks digambarkan seperti kondisi atlet merasa tenang dalam melakukan sesuatu tindakan. Atlet dapat melakukan aktivitas secara efektif, efisien, tidak melampaui batas waktu, dan merasakan waktu lebih lambat daripada pergerakan yang dilakukan

2. Fisik rileks

Fisik rileks yang dialami atlet ketika aktivitas motorik dapat dilakukan secara efektif, efisien, *refleks*, mampu bergerak dengan cepat, tepat dan mudah. Dan atlet mampu mengatasi ketegangan dan kesulitannya dalam melakukan suatu gerakan tertentu.

3. Optimis

Kondisi atlet merasa yakin bahwa dirinya mampu mencapai suatu hasil yang maksimal dengan penuh kepercayaan diri, tidak ragu-ragu dalam bertindak, mampu memberikan reaksi yang tepat terhadap ancaman.

4. Terpusat pada kekinian

Atlet merasakan semua gerakan yang dilakukan bekerja secara harmonis dan otomatis pada saat itu juga.

5. Berenergi tinggi

Dalam kondisi baik performa atlet merasa menikmati aktivitas yang dilakukan dengan penuh gairah

6. Kesadaran tinggi

Kondisi yang ini atlet memiliki kesadaran yang cukup tinggi terhadap apa yang akan terjadi. Atlet merasakan beberapa bentuk perubahan yang terjadi, baik dalam diri sendiri maupun pada diri lawan.

Atlet selalu siap terhadap segala bentuk rangsangan dan mampu mengantisipasi dengan secara tepat.

7. Terkendali

Atlet mampu mengendalikan segala hal dalam bentuk gerakan-gerakan, tetapi terkadang tanpa disadari gerakan tersebut bergerak secara otomatis.

8. Terseludang (terhindar dari gangguan)

Dalam kondisi ini atlet merasa mampu menutupi penginderaan nyadari gangguan-gangguan *eksternal* maupun *internal*. Sehingga atlet lebih mudah mengakses keterampilan psikologis dan menyingkirkan berbagai masalah atau hambatan psikologi fisik dan menjawab semua tantangan.

Smrdu (2015) juga menyatakan bahwa penampilan yang baik ini akan mengarah juga kepada adanya performa, yaitu suatu performa puncak yang dapat dicapai oleh atlet dalam suatu pertandingan. Masters (2009) menyatakan bahwa adanya performa yang baik yang ditunjukkan oleh atlet akan meningkatkan *Subjective wellbeing* bagi dirinya sendiri dan bisa berdampak positif bagi dirinya. Ada banyak hal yang menstimulus pertumbuhan motivasi-motivasi berprestasi bagi atlet, salah satunya adalah adanya performa yang baik dari atlet. Menurut Mc Cafrey dan Orlick dalam Satiadrma (2010: 167) terdapat beberapa karakteristik seorang atlet dikatakan berada pada performa baik diantaranya: niat, determinasi, sikap, tekad dan motivasi diri.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa atlet yang berada pada kondisi penampilan puncak dapat diamati melalui beberapa tingkahlaku atau ciri-ciri seperti; mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada kekinian, berenergi tinggi, kesadaran tinggi, terkendali, dan terseludang (terlindungi dari gangguan).

4. SSB Persopi Elang Timur

SSB Persopi Elang Timur merupakan salah satu sekolah sepakbola yang ber *homebase* di Lapangan Piyungan yang beralamat di Tegal Piyungan, Srimulyo, Piyungan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Sekolah sepakbolaini berdiri pada tahun 2014, belum di ketahui pasti tanggal dan bulan apa sekolah sepakbola ini berdiri, menurut ketua pengurus saat ini yaitu Bapak Rudi Hartono, SSB Persopi Elang Timur ini adalah sebuah nama baru dengan sistem kepengurusan yang baru, dengan nama SSB yang sebelumnya adalah SSB Cobra Kids, pada 2014 sistem kepengurusan berpindah tangan, sehingga terciptanya visi misi dan lahirlah semangat baru dengan nama SSB Persopi Elang Timur, secara garis besar, perubahan tidak signifikan, perubahan disini dikarenakan kepengurusan SSB Cobra Kids dinilai tidak mengalami *progress* dalam menjalankan pembinaan, khususnya di daerah kapanewon Piyungan, dengan bergantinya nama serta kepengurusan, SSB Persopi Elang Timur mengalami banyak proses yang terjadi, mulai membentuk dan membuka kelompok umur dengan usia 10, 12, 15, 17 tahun, pada tahun pertama, peminat pembinaan sepakbola ini sangat

ramai di kunjungi orang tua wali yang ingin mendaftarkan anak-anaknya untuk melakukan pembinaan di SSB Persopi.

Elang Timur, dengan uang pendaftaran 150.000 rupiah, anak pembinaan mendapatkan beberapa fasilitas, seperti : bola sesuai kelompok umur, jersey latihan, kaos kaki, dan jaket(bila masih tersedia) , sedangkan untuk biaya setiap latihan sebesar 5.000 rupiah, dibayarkan setelah berlatih kepada pengurus kelompok umur.

SSB Persopi Elang Timur ini membuktikan keseriusan pembinaan SSB Persopi Elang Timur dengan mengikuti beberapa turnamen yang di gelar pada setiap kelompok umur, karena pengikut sertaan pada turnamen adalah salah satu fasilitas yang akan anak didik dapatkan, karena jam terbang anak akan sangat membantuk untuk pengalaman bermain anak tersebut. Pola regenerasi SSB Persopi Elang Timur ini cukup bagus, karena progres kedepannya sangat jelas, dengan sistem setiap kelompok umur yang bertambah usia, maka anak tersebut akan naik ke pada kelompok umur yang sesuai dengan umurnya, jika anak didik sudah mencapai umur 17 keatas, maka peran pelatih adalah mengorbitkannya agar mampu mendapat klub yang digunakan untuk liga-liga yang di gelar PSSI, seperti piala askab, asprov, Piala Soeratin, Liga 3 , dan yang lainnya, peran pelatih serta pengurus sangat *vital* dalam pengorbitan pemain, karena pengorbitan pemain ini sangat memerlukan koneksi setiap perorangannya, sehingga dibutuhkan pelatih dan pengurus yang cukup eksis dan ternama terutama di Daerah Istimewa Yogyakarta.

B. Kajian penelitian yang relevan

- 1) Novi Resmi Ningrum (2023) dengan judul “Model Resilensi Atlet Anggar Ditinjau Dari *Sport Anxiety* Dan *Burnout* Melalui Mediator *Emotional Intelligence*” Penelitian ini bertujuan untuk (1) untuk menguji model teoritis pengaruh *sport anxiety* dan *athlete burnout* terhadap *resiliensi* melalui *emotional intelligence* sebagai variabel mediator fit dengan data empirik, (2) mengetahui pengaruh *sport anxiety* terhadap *emotional intelligence*, (3) mengetahui pengaruh *athlete burnout* terhadap *emotional intelligence*, (4) mengetahui pengaruh *emotional intelligence* terhadap *resiliensi*, (5) mengetahui pengaruh *sport anxiety* terhadap *resiliensi*, (6) mengetahui pengaruh *athlete burnout* terhadap *resiliensi*, (7) mengetahui pengaruh *sport anxiety* terhadap *resiliensi* melalui mediator *emotional intelligence* dan (8) mengetahui pengaruh *athlete burnout* terhadap *resiliensi* melalui mediator *emotional intelligence*. Hasil penelitian menunjukkan model teoritik mengenai pengaruh *sport anxiety* dan *athlete burnout* terhadap *resiliensi* melalui mediator *emotional intelligence fit* dengan data empirik, dengan hasil pengujian ketepatan model menunjukkan bahwa indeks dalam kategori *good fit*. Dalam penelitian ini pun menunjukkan ada pengaruh *sport anxiety* terhadap *emotional intelligence*; ada pengaruh *athlete burnout* terhadap *emotional intelligence*; ada pengaruh *emotional intelligence* terhadap *resiliensi*; ada pengaruh *sport anxiety* terhadap *resiliensi*; ada pengaruh *sport anxiety* terhadap *resiliensi* melalui mediator *emotional intelligence*; ada pengaruh *athlete burnout* terhadap *resiliensi*; ada pengaruh *athlete burnout* terhadap *resiliensi* melalui mediator *emotional intelligence*.
- 2) Krisma ambarwati (2021) dengan judul “Hubungan antara kejenuhan dengan motivasi berprestasi pada atlet sepakbola”. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kejenuhan dengan

motivasi berprestasi pada atlet sepak bola. Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif. Teknik sampling yang digunakan adalah accidental sampling sehingga dihasilkan sampel sejumlah 35 orang atlet Unit Kegiatan Mahasiswa(UKM)sepak bola dengan rentang usia 19-24 tahun yang berjenis kelamin laki-laki.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah adaptasi skala kejenuhan dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,847 dan adaptasi skala motivasi berprestasi dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,921. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *product moment*. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,440 dengan taraf signifikan sebesar $0,008 < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara kejenuhan dengan motivasi berprestasi pada atlet sepak bola. Semakin tinggi kejenuhan maka semakin rendah motivasi berprestasi pada atlet sepak bola, begitupun sebaliknya. Atlet yang memiliki kejenuhan menyebabkan ia menjadi malas berlatih dan kehilangan tujuannya untuk berprestasi. Akibatnya, motivasi atlet untuk berprestasiipun berpotensi rendah.

- 3) Fitri fatimah zuhra (2021) dengan judul “Hubungan *Burnout* akademik dengan prestasi belajar siswa di SMP Lembah Seulawah” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan yang terdapat antara *burnout* akademik dengan prestasi belajar di SMP Negeri 1 Lembah Seulawah. Jenis penelitian kuantitatif, menggunakan metode survei dan desain penelitian yang digunakan yaitu desain survei cross sectional. Sampel penelitian 66 siswa, pemilihan teknik menggunakan sampling jenuh. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner, dan nilai prestasi belajar dilihat dari nilai UTS (Ujian Tengah Semester). Pada uji hipotesis penelitian ini menggunakan uji kolerasi *person product moment*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikansi antara *burn-out* akademik dengan prestasi belajar siswa, besarnya hubungan dilihat dari output data nilai

koefisien kolerasi $-0,477$ dan signifikansi $0,000 < 0,299$ rtabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil keputusan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara burn-out akademik dengan prestasi belajar siswa di SMP Negeri 1 Lembah Seulawah dengan derajat hubungan kolerasi sedang dalam bentuk negative.

- 4) Ita Vitasari (2016) dengan judul “Kejenuhan (*Burnout*) belajar ditinjau dari kesepian dan kontrol diri pada siswa XI SMA Negeri 9 Yogyakarta” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kesepian dengan kejenuhan belajar, kontrol diri dengan kejenuhan belajar dan kontrol diri dengan kesepian siswa kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *ex-post facto* atau pengukuran sesudah kejadian dan deskriptif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta sebanyak 196 siswa. Penentuan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 131 siswa. Metode pengumpulan data dalam penelitian adalah metode angket. Hasil uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* yakni sebesar 0,650 untuk kesepian, 0,610 untuk kontrol diri dan reliabilitas untuk kejenuhan (*burnout*) belajar milik Mubiar Agustin telah diketahui sebelumnya yaitu sebesar 0,862. Uji hipotesis korelasi sederhana dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif dan signifikan antara kesepian dengan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa SMAN 9 Yogyakarta. Besarnya hubungan dilihat dari nilai harga korelasi sebesar 0,305 dengan signifikansi $p=0,000$ ($p < 0,05$)
- 5) I Made Feby, et. al (2020) dengan judul “Instrumen Pengukuran *Burnout* Pada Pekerja Industri Pariwisata di Badung” Penelitian ini bertujuan untuk menemukan skala psikologi yang akurat dalam mengukur *burnout* dan mengetahui gambaran *burnout* pada pekerja

industri pariwisata di Badung. Peneliti mengadaptasi Maslach *Burnout Inventory (MBI)* dan *Oldenburg Burnout Inventory (OLBI)*. Data yang terkumpul dari penyebaran skala melalui Google Form sebanyak 100 orang pekerja industri pariwisata di Badung. Responden penelitian ini ditentukan dengan menggunakan metode *quota sampling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah metode korelasi Pearson untuk menganalisis adanya hubungan antara *burnout* dengan *job satisfaction*. Metode tabulasi silang digunakan untuk mengetahui gambaran *burnout* pada pekerja. Hasil analisis menemukan bahwa skala MBI merupakan alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur gambaran *burnout* pada pekerja industri pariwisata di Badung. Penelitian ini juga menunjukkan tingkat burnout pada pekerja tergolong sedang dilihat dari kategorisasi.

- 6) Ryan Nur Fadzillah (2022) dengan judul “Pengaruh Kelelahan Otot Terhadap Performa Bermain Dan Kondisi Fisik Pada Pemain Mlese Star Futsal Club Kabupaten Klaten” penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari kelelahan otot terhadap performa bermain dan kondisi fisik pada pemain Mlese Star Futsal Club Klaten, metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode observasi, data dilakukan dengan tes, sampel dalam penelitian ini adalah 10 pemain Mlese Star Futsal Club Klaten. Instrumen yang digunakan yaitu *The Game Performance Evaluation Tool (GPET) In Soccer* untuk menilai performa bermain, Test kelelahan yang di berikan yaitu dengan melakukan *harvard step test*, *Suttle run*, lari 30 meter dan *vertical jump* untuk menilai kondisi fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa performa bermain dari *on the ball* 81,0 menjadi 71,7, *support* 61,0 menjadi 47,5, hasil kondisi fisik yang di ukur menggunakan *suttle run* dari 17,0 detik menjadi 17,62, lari 30 meter 4,4 detik menjadi 4,5 detik, *vertical jump* 52,6 cm menjadi 51,1 cm. Kesimpulan kelelahan dapat menurunkan performa bermain dan kondisi fisik.

- 7) Vincen Simatupang (2019) dengan judul “Pengaruh Kelelahan Terhadap Performa Bermain Dalam Permainan Futsal” relevan dengan penelitian ini. Hasil yang didapat dalam penelitian ini adalah kelelahan berpengaruh pada performa bermain. Pada saat pemain mengalami kelelahan, pemain masih dapat melakukan teknik dasar seperti *dribbling*, *passing*, *control*, dan *shooting*. Namun pemain kesulitan melakukan *decision making/support* karena pada gerakan ini dilakukan tanpa bola tetapi gerakan yang dilakukan membutuhkan kecepatan. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh kelelahan terhadap performa bermain futsal.
- 8) Fahmi Hidayat, et. al (2019) dengan judul “Pengaruh Audiovisual *Traning* Dan *Imagery Traning* Terhadap Performa Bermain Sepakbola” Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh audiovisual *training* dan *imagery training* terhadap performa bermain sepak bola. Metode penelitian yang digunakan eksperimen. Desain penelitian yang digunakan *The Pretest-Post-Test Two Treatment Design*. Populasi SSB Ranggajati Kabupaten Cirebon sebanyak 50 orang. Sampel yang diambil sebanyak 30 orang. Instrument penelitian *GPET (Game Performance Evaluation Tool)*. Berdasarkan hasil uji *paired sample test* audiovisual terhadap performa bermain sepak bola menunjukkan nilai $\text{Sig } 0,000 < \alpha 0,05$. Artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga terdapat pengaruh antara metode latihan audiovisual terhadap performa bermain sepak bola. Dan pengaruh *imagery* terhadap performa bermain sepak bola menunjukkan nilai $\text{Sig } 0,000 < \alpha 0,05$. Artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga terdapat pengaruh metode latihan *imagery* terhadap performa bermain sepak bola. perbandingan audiovisual dengan *imagery* yang memiliki nilai $\text{Sig } 0,000 < \alpha 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya terdapat perbedaan pengaruh antara audiovisual dengan *imagery* terhadap performa bermain sepak bola.

- 9) Ryan Ahmad Hidayat, et. Al (2022) dengan judul “Pengaruh Latihan Reaksi terhadap *Performance Goalkeeper*” Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pada latihan reaksi terhadap kecepatan reaksi dan performa penjaga gawang saat bertanding. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan desain *PretestPosttest design*. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh penjaga gawang SSB Putra Bungbulang yang berjumlah 10 orang. Teknik yang digunakan untuk mengambil sampel adalah teknik sampling jenuh. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji Hipotesis. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menyatakan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dari latihan reaksi terhadap performa penjaga gawang di SSB Putra Bungbulang yang dibuktikan dengan nilai Signifikan (2-tailed) yaitu sebesar $0,00 < 0,05$ dan berdasarkan hasil perhitungan uji *N-gain score*, menunjukkan bahwa nilai rata – rata *N-gain score* untuk *performance goalkeeper* adalah sebesar 70,95% atau 71%. Termasuk dalam kategori efektif. Dengan begitu latihan reaksi ini dapat memberi pengaruh sebesar 50% terhadap performa penjaga gawang. Maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode latihan reaksi penjaga gawang sangat efektif untuk meningkatkan performa penjaga gawang pada saat bertanding.
- 10) Muh. Rinaldy (2022) dengan judul “Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi, Dan Kecemasan Terhadap Performa Bertanding Atlet Bola Basket Sma Di Kota Bau” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap performa bertanding, pengaruh motivasi terhadap performa bertanding, pengaruh kecemasan terhadap performa bertanding, dan pengaruh antara kepercayaan diri, motivasi dan kecemasan secara bersamaan terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA di Kota Baubau. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *ex-post facto*. Penelitian ini dilakukan di beberapa SMA yang terletak di Kota

Baubau. Sampel yang digunakan adalah 119 atlet. Teknik pengumpulan data menggunakan skala kepercayaan diri, motivasi, kecemasan, dan performa bertanding. Teknik validitas instrumen menggunakan validitas isi mengacu pada rumus Gregory dan reliabilitas berdasarkan *Alpha Cronbach*. Teknik analisis data menggunakan regresi berganda pada taraf signifikan 0,05. Ada pengaruh positif yang signifikan antara kepercayaan diri dan performa bertanding pada atlet bola basket SMA ($\beta = 0,361$ dan t hitung sebesar $4,481 >$ dari t -table 1.660 pada taraf signifikan 5%). Ada pengaruh positif yang signifikan antara motivasi dan performa bertanding pada atlet bola basket SMA ($\beta = 0,306$ dan t hitung sebesar $3,708 >$ dari t -tabel 1,660 pada taraf signifikan 5%) Ada pengaruh negatif yang signifikan antara kecemasan terhadap performa bertanding pada atlet bola basket SMA ($\beta = -0,459$ dan t hitung sebesar $-7,415 <$ dari t -table - 1,660 pada taraf signifikan 5%). Ada pengaruh antara kepercayaan diri, motivasi, kecemasan dan performa bertanding pada atlet bola basket SMA (F hitung $>$ dari F tabel yaitu $61,081 > 2,70$ pada tingkat signifikan 5%). Kontribusi kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan terhadap performa bertanding pada atlet bola basket SMA adalah 57,1%.

Berdasarkan analisis *review* terhadap skripsi dan jurnal penelitian yang relevan di atas, dapat dipastikan perbedaan, kebaruan dan keunikan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Tabel 1 di bawah akan memperlihatkan perbedaan, kebaruan dan keunikan tersebut.

Tabel 1. Kebaharuan Penelitian

Aspek	Penelitian yang Relevan	Penelitian yang akan Peneliti Lakukan
Variabel	<i>Burnout</i> , sepakbola prestasi, Kejenuhan, Motivasi berprestasi, Beban kerja, Prestasi belajar, Performa bermain, kondisi fisik, reaksi	<i>Burnout</i> , sepakbola, terhadap Performa bermain
Metode	Survey, Eksperimen	Survey, <i>Ex post facto</i>
Pengumpulan data	Kuesioner	Kuesioner
Pertisipan	Atlet Bulutangkis, Siswa Smp, Perawat, Basket	Atlet Sepakbola
Analisis data	Teknik analisis data menggunakan uji korelasi <i>product moment</i> dan analisis deskriptif kuantitatif, Analisi korelasi	analisis deskriptif kuantitatif

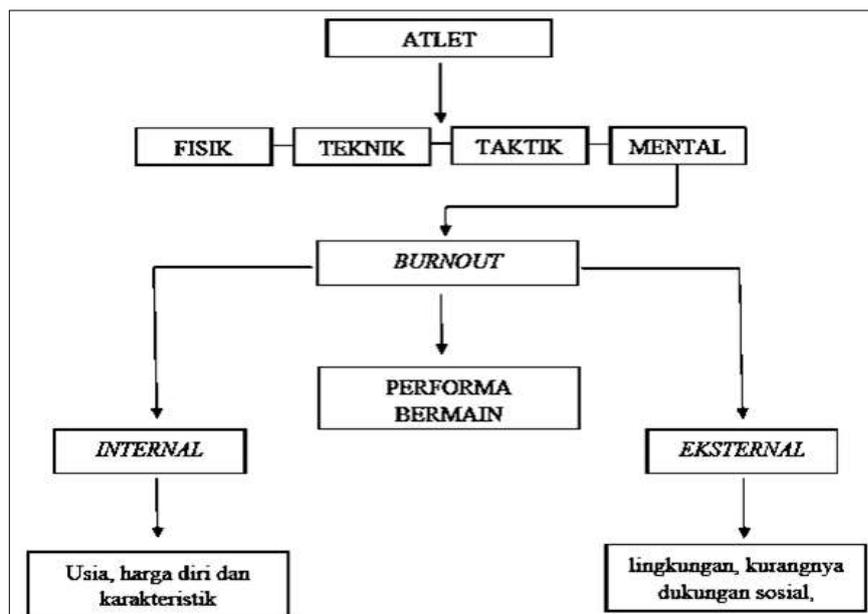
C. Kerangka Pikir

Burnout merupakan bentuk kelelahan seseorang yang disebabkan karena beraktivitas terlalu intens dan terlalu lama serta memandang kebutuhan dan keinginan mereka sebagai hal kedua. *Burnout* dapat terjadi di dalam diri manusia tidak memandang usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan dan semakin disadari sebagai sesuatu masalah serius yang dapat mempengaruhi kehidupan seseorang. Seorang atlet sepak bola banyak dituntut untuk selalu berlatih setiap hari dan adanya tuntutan dari luar seperti pelatih, club atau pun tuntutan dari orang tua yang sangat rentan mengalami *burnout*. Para atlet dituntut untuk menjadi yang terbaik dari semua yang terbaik di sekitar lingkungannya. Hal seperti ini terkadang menimbulkan konflik saat individu sedang berlatih

dan menghadapi situasi yang kompleks sehingga menimbulkan perasaan lelah, letih, lesu dan merasa tertekan.

Permasalahan yang muncul akan membuat atlet merasakan kelelahan baik secara fisik maupun emosi. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya *burnout*, yaitu faktor *eksternal* dan faktor internal. Faktor *eksternal* meliputi: lingkungan, kurangnya dukungan sosial, tuntutan pekerjaan. Lalu faktor *internalnya* meliputi: usia, harga diri dan karakteristik kepribadian. *Burnout* yang dialami oleh atlet akan mempengaruhi performa bermain atlet baik pada saat latihan maupun pertandingan.

Jadi ada pengaruh burnout terhadap performa bermain atlet sepakbola. *Burnout* yang tinggi akan menurunkan performa bermain atlet sepak bola, sedangkan *burnout* yang rendah akan menaikkan performa bermain atlet.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

D. Hipotesis penelitian

Hipotesis ini digunakan untuk memberikan jawaban sementara terhadap rumusan masalah. Hipotesis ini bersifat sementara jadi perlu di uji kebenarannya. Berdasarkan kerangka berpikir diatas maka hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh kondisi *Burnout* terhadap performa bermainpemain sepak bola saat berlaga.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian yang digunakan ialah *ex-post facto reaserch*. Menurut Darmadi(2013) penelitian *Ex post facto* adalah penelitian di mana variabel-variabel bebas telah terjadi ketika peneliti memulai dengan pengamatan variabel terikat dalam suatu penelitian. Artinya, penelitian *ex-post facto* adalah penelitian yang bertujuan untuk melihat keterkaitan variabel bebas dengan variabel terikat yang sebelumnya telah terjadi karena manifestasi dari variabel tersebut muncul sebelum penelitian dilakukan. Secara sederhana dapat diartikan bahwa variabel- variabel yang diteliti sudah melekat pada objek yang diteliti.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan mengukur variabel bebas dan variabel terikat menggunakan angka-angka yang diolah melalui statistik. Penelitian ini dilakukan untuk mengungkap pengaruh variabel bebas *burnout* dengan variabel terikat performa bermain. Desain penelitian digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Desain Penelitian

B. Tempat dan waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SSB Persopi Elang Timur yang dilaksanakan pada Maret-April 2024.

C. Definisi operasional variabel

1. Performa Bermain Atlet (Y)

Performa bermain atlet merupakan salah satu penentu kemenangan dalam sebuah pertandingan. Performa bermain atlet ini berhubungan dengan berbagai hal seperti kemampuan yang dimiliki, psikologi atlet saat bertanding, kebugaran jasmani atlet, latihan yang dilaksanakan sebelum pertandingan. Aspek yang digunakan untuk mengukur performa atlet yaitu mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada pertandingan, berenergi tinggi, kesadaran yang tinggi, gerakan yang terkendali, terselubung (terhindar dari gangguan) Instrumen yang digunakan untuk mengukur performa bermain atlet adalah berupa non tes dengan kuesioner.

2. *Burnout* (X)

Burnout merupakan tahap-tahap kelelahan emosional, fisik, dan mental disebabkan keterlibatan yang lama dalam situasi yang menuntut secara emosional (Pines & Aronson, 2001 , dalam Vitasari, 2016). *Burnout* pada penelitian ini diukur dengan aspek yaitu kelelahan (*exhaustion*), depersonalisasi dan rendahnya hasrat pencapaian prestasi diri (*Low personal accomplishment*). Instrumen yang digunakan untuk mengukur *burnout* adalah kuesioner.

D. Populasi dan Sampel

1) Populasi

Menurut Arikunto (2006: 173) “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian” Sugiyono (2009: 215). “populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Persopi Elang dengan total populasi sejumlah 80 atlet dari seluruh kelompok umur.

2) Sampel

Arikunto (2006: 174) “sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu usia 15 tahun dan tergabung sebagai pemain SSB Persopi Elang timur. Sampel dalam penelitian ini adalah tim SSB Persopi Elang Timur sebanyak 21 pemain, peneliti memilih atlet dengan beberapa kriteria, seperti sudah turut serta mengikuti turnamen minimal tingkat asprov, sudah mengikuti pelatihan di SSB Persopi Elang Timur selama kurang lebih 3 bulan dan berusia 15 tahun, dikarekanan pada usia tersebut atlet memasuki fase pengembangan permainan sepakbola (Danurwinda et.al 2017)

E. Instrumen dan teknik pengumpulan data

1. Instrumen penelitian

Menurut Arikunto (2006: 192), “Instrumen pengumpulan data

adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket.

Selanjutnya, Arikunto (2006: 102-103) membagi angket menjadi dua jenis, yaitu angket terbuka dan angket tertutup. Angket terbuka adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden dapat memberikan isian sesuai dengan kehendak dan keadaannya. 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. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan empat pilihan jawaban yaitu, disajikan pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 2. Alternatif Jawaban Angket

Alternatif Jawaban	Skor	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

a) Instrumen *Burnout*

Dalam penelitian ini, peneliti mengadopsi instrumen dari penelitian Novi Resmi Ningrum tahun 2023 dengan judul “Model Resilensi Atlet Anggar Ditinjau Dari Sport Anxiety Dan *Athlete Burnout* Melalui Mediator *Emotional Intelegence*” menggunakan

analisis *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), instrumen dapat dilihat pada lampiran.

b) Instrumen Performa bermain

Instrumen penelitian pada variabel performa bertanding mengadopsi berdasarkan kajian teori Garfield dan Bennet (1983) dalam Rinaldy (2022) yang berjudul “Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi, Dan Kecemasan Terhadap Performa Bertanding Atlet Bola Basket SMA Di Kota BauBau” pada penelitian sebelumnya yang telah memiliki nilai validitas 0,863 dan nilai reliabilitas 0,953. Instrumen ini terdiri dari 34 butir pernyataan dari delapan aspek yang diantaranya: (1) mental rileks, (2) fisik rileks, (3) optimis, (4) terpusat pada pertandingan, (5) berenergi tinggi, (6) 77 kesadaran yang tinggi, (7) gerakan yang terkendali, dan (8) terseludang (terhindar dari gangguan). Kisi-kisi instrumen performa bermain dapat dilihat dalam lembar lampiran 2.

F. Validitas dan Realibitas

a. Validitas

Uji Validitas Konstruk (*Construct Validity*) dan Reliabilitas Konstruk (*Construct Reliability*) dengan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) digunakan untuk menguji dimensionalitas suatu konstruk. Sebelum melakukan analisis model struktural terlebih dahulu harus dilakukan pengukuran model (*measurement model*) untuk menguji validitas dan reliabilitas dari indikator-indikator (item-item) pembentuk konstruk laten dengan melakukan *Confirmatory*

Factor Analysis (CFA) (Latan, 2012). Hasil dari uji validitas instrumen pada penelitian ini di hasilkan sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Validitas Instrumen *Burnout*

No Butir	r Hitung	r Tabel	Keterangan
Butir 01	0,477	0,433	VALID
Butir 02	0,627	0,433	VALID
Butir 03	0,553	0,433	VALID
Butir 04	0,446	0,433	VALID
Butir 05	0,601	0,433	VALID
Butir 06	0,637	0,433	VALID
Butir 07	0,453	0,433	VALID
Butir 08	0,506	0,433	VALID
Butir 09	0,478	0,433	VALID
Butir 10	0,485	0,433	VALID
Butir 11	0,529	0,433	VALID
Butir 12	0,468	0,433	VALID
Butir 13	0,475	0,433	VALID
Butir 14	0,63	0,433	VALID
Butir 15	0,475	0,433	VALID
Butir 16	0,574	0,433	VALID
Butir 17	0,622	0,433	VALID
Butir 18	0,644	0,433	VALID
Butir 19	0,546	0,433	VALID
Butir 20	0,609	0,433	VALID
Butir 21	0,566	0,433	VALID
Butir 22	0,585	0,433	VALID
Butir 23	0,578	0,433	VALID
Butir 24	0,622	0,433	VALID
Butir 25	0,588	0,433	VALID
Butir 26	0,496	0,433	VALID
Butir 27	0,458	0,433	VALID
Butir 28	0,567	0,433	VALID
Butir 29	0,438	0,433	VALID
Butir 30	0,682	0,433	VALID
Butir 31	0,509	0,433	VALID
Butir 32	0,513	0,433	VALID

Tabel 4. Hasil Validitas Instrumen Performa bermain

No Butir	r Hitung	r Tabel	Keterangan
Butir 01	0,494	0,433	VALID
Butir 02	0,657	0,433	VALID
Butir 03	0,498	0,433	VALID
Butir 04	0,531	0,433	VALID
Butir 05	0,629	0,433	VALID
Butir 06	0,433	0,433	VALID
Butir 07	0,573	0,433	VALID
Butir 08	0,447	0,433	VALID
Butir 09	0,794	0,433	VALID
Butir 10	0,585	0,433	VALID
Butir 11	0,468	0,433	VALID
Butir 12	0,529	0,433	VALID
Butir 13	0,449	0,433	VALID
Butir 14	0,521	0,433	VALID
Butir 15	0,472	0,433	VALID
Butir 16	0,566	0,433	VALID
Butir 17	0,595	0,433	VALID
Butir 18	0,469	0,433	VALID
Butir 19	0,503	0,433	VALID
Butir 20	0,554	0,433	VALID
Butir 21	0,498	0,433	VALID
Butir 22	0,562	0,433	VALID
Butir 23	0,534	0,433	VALID
Butir 24	0,515	0,433	VALID
Butir 25	0,536	0,433	VALID
Butir 26	0,731	0,433	VALID
Butir 27	0,538	0,433	VALID
Butir 28	0,555	0,433	VALID
Butir 29	0,536	0,433	VALID
Butir 30	0,564	0,433	VALID
Butir 31	0,459	0,433	VALID
Butir 32	0,587	0,433	VALID
Butir 33	0,506	0,433	VALID
Butir 34	0,51	0,433	VALID

b. Realibilitas

Hasil Uji Reliabilitas pada penelitian ini ditemukan pada instrumen *burnout* terdapat hasil *Cronbach's Alpha* 0,917 dan pada instrumen performa bermain didapatkan hasil *Cronbach's Alpha* 0,916 yang artinya kedua instrumen ini reliabel.

2. Teknik pengumpulan data

Metode pengumpulan data dengan menggunakan kombinasi *GoogleForm* dan penyebaran angket secara *offline* adalah pendekatan yang efektif untuk memperoleh informasi dari responden dengan cara yang nyaman dan fleksibel. Pendekatan ini memungkinkan pengumpulan data secara daring melalui *GoogleForm*, serta memperluas cakupan dengan menyebarkan angket secara langsung di lokasi tertentu.

Langkah-langkah yang dapat diikuti dalam metode ini adalah sebagai berikut:

a. Persiapan *GoogleForm*

- 1) Membuat *GoogleForm* dengan pertanyaan-pertanyaan yang relevan dan sesuai dengan tujuan penelitian atau pengumpulan data.
- 2) Desain formulir dengan tata letak yang jelas dan mudah diikuti oleh responden.
- 3) Pastikan setiap pertanyaan memiliki jenis respons yang tepat, seperti jawaban pilihan ganda, *skala likert*, isian singkat, atau area teks panjang.
- 4) Atur pengaturan privasi dan *aksesibilitas* yang sesuai dengan kebutuhan.

b. Penyebaran *GoogleForm*

- 1) Bagikan tautan *GoogleForm* kepada responden melalui email, platform media sosial, situs web, atau saluran komunikasi lainnya.
- 2) Berikan penjelasan yang jelas tentang tujuan pengumpulan data, jangka waktu yang diberikan untuk mengisi formulir, dan privasi data responden.
- 3) Minta responden untuk mengisi formulir secara online dengan mengikuti tautan yang diberikan.

c. Penyebaran Angket secara Offline

- 1) Memberikan *GoogleForm* melalui platform digital melalui grub whatsapp.
- 2) Tentukan lokasi atau acara di mana dapat menemui responden secara langsung, seperti latihan, pertandingan ataupun training camp.
- 3) Bagikan angket kepada responden secara langsung dan berikan petunjuk yang jelas tentang cara mengisinya.
- 4) Pastikan tersedia kotak pengumpulan atau tempat untuk mengumpulkan angket yang telah diisi.

d. Penggabungan Data

- 1) Setelah batas waktu pengumpulan data selesai, unduh hasil tanggapan dari *GoogleForm* dalam bentuk file data yang dapat

diolah, seperti *spreadsheet*.

- 2) Kumpulkan juga angket yang telah diisi secara offline dan masukkan responsnya ke dalam format yang dapat diolah.
- 3) Gabungkan data dari *GoogleForm*
- 4) Lakukan analisis data sesuai dengan kebutuhan, seperti membuat grafik, menerapkan statistik, atau menarik kesimpulan dari hasil yang diperoleh. Pengambilan data dengan kombinasi *Google Form* dan penyebaran angket secara offline memberikan fleksibilitas dalam mencapai responden di berbagai lingkungan dan memperoleh informasi yang lebih komprehensif. Hal ini juga memungkinkan kombinasi keuntungan dari pengumpulan data daring dan secara langsung, seperti kenyamanan responden dalam mengisi formulir secara online dan interaksi langsung dengan responden saat penyebaran angket *offline*.

G. Teknik Analisis Data

1. Statistik Deskriptif

Setelah data responden terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data, sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif. Penghitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif persentase, karena yang termasuk dalam statistik deskriptif antara lain penyajian data melalui tabel, grafik, diagram, lingkaran,

piktogram, perhitungan mean, modus, median, perhitungan desil, persentil, perhitungan penyebaran data perhitungan rata-rata, standar deviasi, dan persentase (Sugiyono, 2009: 112). Cara perhitungan analisis mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40):

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Pengkategorian menggunakan Mean dan Standar Deviasi. Menurut Azwar (2010: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 5. Norma Penilaian

NO	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 SD > X$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Sedang
4	$M - 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

(Sumber: Azwar, 2010: 16)

Keterangan:

M : Nilai rata-rata (Mean)

X : Skor

SD : Standar Deviasi

2. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Ananda & Fadhil (2018: 193) menyatakan bahwa “uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal”. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Uji normalitas dalam penelitian menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 23. Dasar pengambilan keputusan bisa dilakukan berdasarkan probabilitas, yaitu:

- 1) Jika probabilitas $> 0,05$, maka distribusi dari populasi adalah normal.
- 2) Jika probabilitas $< 0,05$, maka populasi tidak berdistribusi secara normal.

b. Uji Linearitas

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

- 1) Jika nilai probabilitas $\geq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear.
- 2) Jika nilai probabilitas $\leq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan *Pearson Correlation Product Moment*. Analisis korelasi ini digunakan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara variabel dimana variabel lainnya yang dianggap berpengaruh dikendalikan atau dibuat tetap (sebagai variabel kontrol). Sugiyono (2017: 248) menjelaskan bahwa penentuan koefisien korelasi dengan menggunakan metode analisis korelasi *Pearson Product Moment* dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi *pearson*
 x_i = Variabel independen
 y_i = Variabel dependen
 n = Banyak sampel

d. Koefisien determinasi (R^2)

Pada model regresi linier berganda, kontribusi variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen dapat diketahui dengan melihat besaran koefisien determinasi totalnya (R^2). Jika nilai (R^2) yang diperoleh mendekati 1 maka hubungan variabel independen terhadap variabel dependen semakin kuat. Sebaliknya jika nilai (R^2) yang diperoleh mendekati 0 maka hubungan variabel independen terhadap variabel dependen lemah. Nilai (R^2) dapat naik atau turun apabila satu variabel independen ditambahkan ke dalam model (Ghozali, 2018: 56).

BAB IV
HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Hasil Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif bertujuan untuk mengetahui seberapa besar penilaian pemain sepakbola di SSB Persopi Elang Timur Usia 15 Tahun terhadap *BURNOUT* dengan Performa Bermain. Hasilnya sebagai berikut.

a. *BURNOUT* (X)

Deskriptif statistik data *BURNOUT* pemain sepakbola di SSB Persopi Elang Timur Usia 15 Tahun selengkapnya pada Tabel 6 berikut.

Tabel 6. Deskriptif Statistik *BURNOUT* (X)

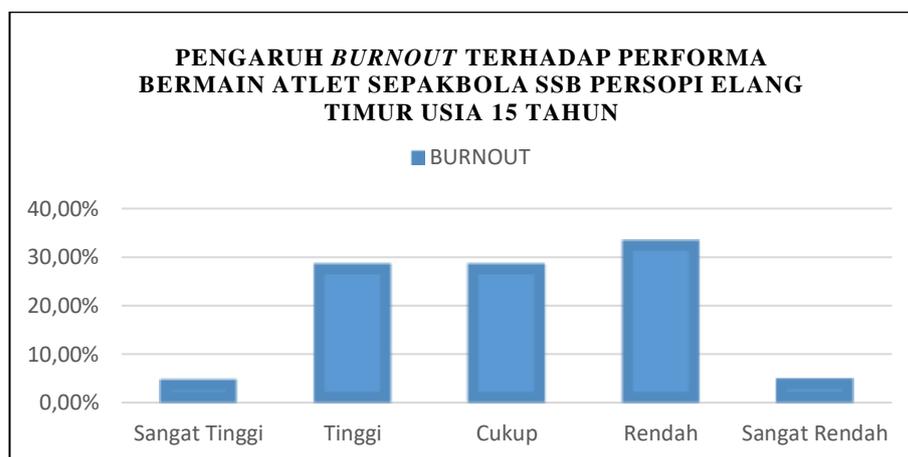
Statistik	
<i>N</i>	21
<i>Mean</i>	106,90
<i>Median</i>	109,00
<i>Mode</i>	95,00
<i>Std. Deviation</i>	11,76
<i>Minimum</i>	84,00
<i>Maximum</i>	127,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, *BURNOUT* pemain sepakbola di SSB Persopi Elang Timur Usia 15 Tahun disajikan pada Tabel 7 sebagai berikut.

Tabel 7. Norma Penilaian *BURNOUT* (X)

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$124,54 < X$	Sangat Tinggi	1	4,76%
2	$112,78 < X \leq 124,54$	Tinggi	6	28,57%
3	$101,02 < X \leq 112,78$	Cukup	6	28,57%
4	$89,27 < X \leq 101,02$	Rendah	7	33,33%
5	$X \leq 89,27$	Sangat Rendah	1	4,76%
Jumlah			21	100%

Berdasarkan Tabel 7 di atas, *BURNOUT* pemain sepakbola di SSB Persopi Elang Timur Usia 15 Tahun dapat disajikan pada Gambar 3 sebagai berikut.



Gambar 3. Histogram *BURNOUT* (X)

Berdasarkan Tabel 7 dan Gambar 3 di atas menunjukkan bahwa *BURNOUT* pemain sepakbola di SSB Persopi Elang Timur Usia 15 Tahun berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 4,76% (1 atlet), “rendah” sebesar 33,33% (7 atlet), “cukup” sebesar 28,57% (6 atlet), “tinggi” sebesar 28,57% (6 atlet), dan “sangat tinggi” 4,76% (1 atlet).

b. Performa Bermain (Y)

Deskriptif statistik data Performa Bermain pemain sepakbola di SSB Persopi Elang Timur Usia 15 Tahun selengkapnya pada Tabel 8 berikut.

Tabel 8. Deskriptif Statistik Performa Bermain (Y)

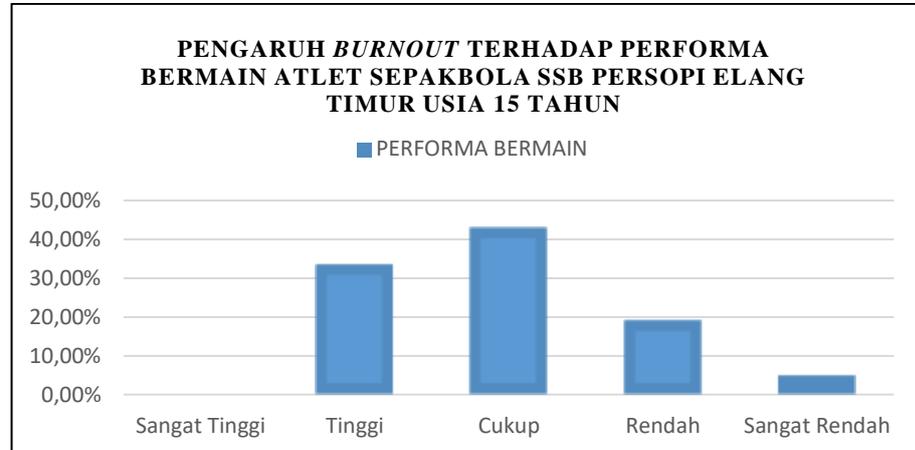
Statistik	
<i>N</i>	21
<i>Mean</i>	110,29
<i>Median</i>	113,00
<i>Mode</i>	120,00
<i>Std. Deviation</i>	15,79
<i>Minimum</i>	55,00
<i>Maximum</i>	130,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, Performa Bermain pemain sepakbola di SSB Persopi Elang Timur Usia 15 Tahun disajikan pada Tabel 9 sebagai berikut.

Tabel 9. Norma Penilaian Performa Bermain (Y)

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$133,97 < X$	Sangat Tinggi	0	0,00
2	$118,18 < X \leq 133,97$	Tinggi	7	33,33
3	$102,39 < X \leq 118,18$	Cukup	9	42,86
4	$86,61 < X \leq 102,39$	Rendah	4	19,05
5	$X \leq 86,61$	Sangat Rendah	1	4,76
Jumlah			21	100%

Berdasarkan Tabel 9 di atas, Performa Bermain pemain sepakbola di SSB PERSOPI Elang Timur Usia 15 Tahun dapat disajikan pada Gambar 4 sebagai berikut.



Gambar 4. Histogram *Performa Bermain* (Y)

Berdasarkan Tabel 9 dan Gambar 4 di atas menunjukkan bahwa Performa Bermain pemain sepakbola di SSB PERSOPI Elang Timur Usia 15 Tahun berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 4,76% (1 atlet), “rendah” sebesar 19,05% (4 atlet), “cukup” sebesar 42,86% (9 atlet), “tinggi” sebesar 33,33% (7 atlet), dan “sangat tinggi” 0,00% (0 atlet).

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* yaitu dengan melihat nilai signifikansi pada *Unstandardized Residual* apabila nilainya berada di atas 0,05, maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai signifikansi variabel residual berada di bawah 0,05, maka data terdistribusi tidak normal. Rangkuman data disajikan pada Tabel 10 berikut.

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas

		<i>Unstandardized Residual</i>
N		21
<i>Normal Parameters^a</i>	<i>Mean</i>	0,0000000
	<i>Std. Deviation</i>	14,48953280
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	0,156
	<i>Positive</i>	0,129
	<i>Negative</i>	-1,56
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>		0,156
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		0,196

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorof-Smirnov* pada Tabel 10, didapat hasil uji normalitas *Asymp. Sig. (2-tailed)* $0,196 > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran halaman.

b. Uji Linieritas

Pengujian linieritas dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dinyatakan linier apabila nilai sig $> 0,05$. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam Tabel 11 berikut:

Tabel 11. Hasil Uji Linieritas

Pengaruh Fungsional	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
<i>BURNOUT</i> (X) * Performa Bermain (Y)	0,583	0,05	Linier

Berdasarkan Tabel 11 di atas, terlihat bahwa pengaruh *Burnout* (X) terhadap Performa Bermain (Y) nilai signifikansi $0,583 > 0,05$. Jadi, hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran halaman.

3. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan *Pearson Correlation Product Moment*. Hasil pengujian menunjukkan jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan signifikansi $< 0,05$, maka hipotesis diterima dan sebaliknya. Hipotesis yang akan diuji berbunyi “ada pengaruh yang signifikan antara *Burnout* dengan *Performa Bermain* pemain sepakbola di SSB Persopi Elang Timur Usia 15 Tahun”. Hasil analisis uji hipotesis disajikan pada Tabel 12 sebagai berikut.

Tabel 12. Hasil Analisis Uji Hipotesis

Korelasi	r_{hitung}	r_{tabel}	<i>Sig.</i>	Keterangan
<i>Burnout</i> (X) dengan <i>Performa Bermain</i> (Y)	0,481	0,433	0,027	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis dapat dilihat nilai r_{hitung} 0,481 dan r_{tabel} 0,433, serta nilai signifikansi (sig) 0,027. Oleh karena nilai r_{hitung} 0,481 $>$ r_{tabel} 0,433, signifikansi $0,027 < 0,05$, maka H_0 ditolak, artinya H_a yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan antara *Burnout* dengan *Performa Bermain* pemain sepakbola di SSB Persopi Elang Timur Usia 15 Tahun”

diterima. Koefisien korelasi bernilai positif, artinya jika *Burnout* semakin baik, maka Performa Bermain akan semakin tinggi.

Besarnya sumbangan variabel *Burnout* (X) dalam menjelaskan atau memprediksi variabel *Performa Bermain* (Y) sebesar $0,481^2 \times 100\% = 0,2314 \times 100 = 23,14\%$. Hal ini berarti sumbangan *Burnout* dengan Performa Bermain pada pemain sepakbola di SSB Persopi Elang Timur Usia 15 Tahun sebesar 23,14%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 76,86% di luar penelitian. Variabel lain yang mempengaruhi yaitu fisik, teknik, pengalaman bertanding, kecemasan, percaya diri, dan lain-lain.

B. Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara *BURNOUT* dengan Performa Bermain pemain sepakbola di SSB Persopi Elang Timur Usia 15 Tahun. Bernilai positif, artinya jika *BURNOUT* semakin tinggi/baik, maka *Performa Bermain* akan semakin baik. Sumbangan *BURNOUT* dengan Performa Bermain pada pemain sepakbola di SSB Persopi Elang Timur Usia 15 Tahun sebesar 23,14%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 76,86% di luar penelitian. Variabel lain yang mempengaruhi yaitu fisik, teknik, pengalaman bertanding, kecemasan, percaya diri, dan lain-lain.

Hasil penelitian ini didukung dalam studi yang dilakukan Krisma

Ambarwati (2021) yang bertujuan untuk menguji hubungan *Burnout* akademik dengan prestasi belajar siswa di SMP Lembah Seulawah” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan yang terdapat antara *burnout* akademik dengan prestasi belajar di SMP Negeri 1 Lembah Seulawah. Jenis penelitian kuantitatif, menggunakan metode survei dan desain penelitian yang digunakan yaitu desain survei cross sectional. Sampel penelitian 66 siswa, pemilihan teknik menggunakan sampling jenuh. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner, dan nilai prestasi belajar dilihat dari nilai UTS (Ujian Tengah Semester). Pada uji hipotesis penelitian ini menggunakan uji kolerasi *person product moment*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikansi antara *burn-out* akademik dengan prestasi belajar siswa, besarnya hubungan dilihat dari output data nilai koefisien kolerasi $-0,477$ dan signifikansi $0,000 < 0,299$ rtabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil keputusan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *burn-out* akademik dengan prestasi belajarsiswa di SMP Negeri 1 Lembah seulawah dengan derajat hubungan kolerasisedang dalam bentuk *negative*. Drees & Mack (2012) juga menjelaskan bahwa *Burnout* merupakan keterampilan psikologis yang berhubungan secara positif dengan kesuksesan kompetitif. Atlet yang memiliki mental yang tangguh sering memenangkan pertandingan, karena perbedaan antara keberhasilan dan kegagalan disebabkan oleh faktor psikologis.

Jang, et al., (2020: 156) menyatakan bahwa sejumlah penelitian

telah menunjukkan bahwa ketangguhan mental memainkan peran penting dalam kesuksesan kinerja olahraga. Dalam olahraga, atlet yang mempertahankan kemenangan yang belum pernah terjadi sebelumnya, mengatasi segala rintangan, bertahan dalam menghadapi kesulitan, dan bangkit dari ketertinggalan untuk menang sering digambarkan sebagai pemain yang tangguh secara mental. Lebih lanjut Bahari, et al., (2016: 6) menyatakan bahwa para peneliti percaya bahwa dibandingkan dengan kemampuan fisik, ketangguhan mental terutama pada atlet pada tingkat keterampilan yang lebih tinggi dapat menciptakan perbedaan yang lebih besar dalam *peak performance*.

Cowden (2017: 12) menuturkan bahwa *Burnout* dapat dikaitkan dengan sejumlah kinerja yang positif dalam kompetisi. *Burnout* yang tinggi dikaitkan dengan kemungkinan yang lebih besar untuk memenangkan kompetisi, sehingga *Burnout* menjadi salah satu faktor penting untuk mencapai hasil kinerja olahraga yang sukses. Lebih lanjut, Cowden (2017: 14) menuturkan bahwa semakin tinggi *Burnout* yang dimiliki seorang atlet, maka hal itu akan mempengaruhi performa terbaik atlet di lapangan. Seorang atlet yang mempunyai *Burnout* rendah, berdampak pada penampilannya saat berlatih ataupun kompetisi dan kemampuan yang ditampilkan atlet tersebut menjadi tidak maksimal. Namun, apabila atlet mempunyai *Burnout* yang tinggi, maka akan mudah membantu atlet tersebut mencapai prestasi yang tinggi.

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Pengumpulan data dalam penelitian hanya didasarkan pada hasil kuesioner, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian kuesioner.
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. Peneliti tidak melakukan triangulasi pada penelitian.
4. Peneliti tidak melakukan analisis validitas dan reliabilitas ulang instrumen.

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 antara *BURNOUT* dengan Performa Bermain pemain sepakbola di SSB PERSOPI Elang Timur Usia 15 Tahun, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,481. Koefisien korelasi bernilai positif, artinya jika *BURNOUT* semakin baik, maka Performa Bermain akan semakin tinggi. Sumbangan *BURNOUT* dengan Performa Bermain sebesar 23,14%, sedangkan 76,86% di luar penelitian. Variabel lain yang mempengaruhi yaitu fisik, teknik, pengalaman bertanding, kecemasan, percaya diri, dan lain-lain.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan menunjukkan bukti ilmiah bahwa ada pengaruh yang signifikan antara *BURNOUT* dengan Performa Bermain pemain sepakbola di SSB Persopi Elang Timur Usia 15 Tahun, akan berimplikasi yaitu:

1. Setiap atlet dan pelatih selalu ingin menghasilkan yang terbaik dalam segala pertandingan, dan untuk menghasilkan yang terbaik tidak lepas dari *BURNOUT* yang dimiliki. Atlet harus mampu mengurangi *BURNOUT* agar Performa Bermain semakin baik.

2. Berdasarkan hasil yang diperoleh, implikasi dari penelitian ini adalah diharapkan seorang atlet sepakbola dapat meminimalisir terjadinya *BURNOUT* yang baik seperti dapat menerima segala tantangan pada saat latihan maupun saat bertanding. Seorang atlet sepakbola juga diharapkan dapat selalu memperhatikan keadaan fisik maupun psikisnya, sehingga dapat mencapai Performa Bermain dalam perjalanannya sebagai seorang atlet. Selain itu, untuk pelatih maupun peneliti selanjutnya juga dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi untuk mengkaji variabel *BURNOUT* dan Performa Bermain.
3. Berdasarkan hasil presentase sumbangan *Burnout* dengan Performa Bermain pada pemain sepakbola di SSB Persopi Elang Timur Usia 15 Tahun sebesar 23,14%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 76,86% di luar penelitian. Variabel lain yang mempengaruhi yaitu fisik, teknik, pengalaman bertanding, kecemasan, percaya diri, dan lain-lain, maka dari itu atlet serta pelatih wajib memperhatikan aspek-aspek di luar *burnout*, demi mencapai performa bermain yang lebih baik.
4. Penelitian tentang pengaruh *BURNOUT* terhadap Performa Bermain pemain sepakbola di SSB Persopi Elang Timur Usia 15 Tahun dapat digunakan bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian sejenis kepada atlet pada cabang olahraga lain.

C. Saran

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

1. Saran kepada Atlet

Bagi atlet, diharapkan memiliki *BURNOUT* yang baik dengan memiliki kontrol diri yang baik, komitmen dalam menjalani tugasnya sebagai atlet, dapat menerima segala tantangan, dan percaya pada kemampuan diri sendiri melalui latihan mental. Selain itu, diharapkan memperhatikan dan mengontrol faktor internal dan eksternal yang dapat memengaruhi *Performa Bermain* pada saat latihan ataupun bertanding. Seorang atlet yang ingin dapat meningkatkan prestasinya, harus lebih bisa menerima dan memahami informasi dari pelatih yang memberikan motivasi untuk dapat meningkatkan prestasi atlet tersebut.

2. Saran kepada Pelatih

- a. Pada penelitian ditemukan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara *BURNOUT* dengan *Performa Bermain* pemain sepakbola. Selanjutnya agar-aspek psikologis sebaiknya mulai diperhatikan, mulai dari latihan hingga pasca pertandingan untuk mendapatkan hasil yang maksimal.
- b. Bagi pelatih disarankan untuk lebih kooperatif dengan memperhatikan atletnya, selain dari segi teknik dan taktik namun juga dalam segi psikologis seperti mental atlet dan *performance* atletnya untuk kemajuan dalam berlatih dan bertanding.

3. Saran kepada Peneliti Selanjutnya
 - a. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menguji variabel lain yang mungkin ikut mempengaruhi *Performa Bermain* olahraga atau melakukan penelitian dengan metode kualitatif maupun eksperimen.
 - b. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan pengawasan lebih ketat pada saat pengambilan data agar hasilnya lebih objektif.
 - c. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan uji triangulasi misalnya melakukan wawancara.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2020). Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Saat Bertanding. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 274–288.
- Aji, Sukma. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Jakarta: PT Serambi Semesta Distribusi.
- Amir, N. (2015). Instrument Development of Self-Confidence for Badminton Athletes. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 30(2), 101–110.
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Armina Immawati. (2011). *Pengaruh Pemberian Sport Drink terhadap Performadan Tes Keterampilan pada Atlet Sepak Bola Usia 15-18 Tahun*. Semarang: FK Undip
- Bahari, F., Biyabani, M., & Zandi, H. G. (2016). Relationship between mental toughness and behavioral regulation among university Student-athletes. *IOSR Journal of Sports and Physical Education*, 3(4), 06-10.
- Cowden, R. G. (2017). Mental toughness and success in sport: a review and prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, 10(1).
- Danurwinda, Putera, G., & Sidik, B. (2017). *Buku Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. 1–11.
- Darmadi, Hamid. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- DeFreese, J. D., & Barczak, N. (2017). A Pilot Study of Trait Emotional Intelligence as a Moderator of the Associations Among Social Perceptions, Athlete Burnout, and Well-Being in Collegiate Athletes. *Athletic Training & Sports Health Care*, 9(6). <https://doi.org/10.3928/19425864-20171010-01>
- Dimiyati. (2019). *Psikologi Olahraga untuk Sepakbola*. In UNY Press. <https://staffnew.uny.ac.id/upload/132001804/>
- Drees, M. J., & Mack, M. G. (2012). An examination of mental toughness over

- the course of a competitive season. *Journal of Sport Behavior*, 35(4), 377.
- Effendi, Rustam. (2016). Pengaruh Metode Latihan Practice Session, Test Session, dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menendang dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan UNSIKA*, Volume 4 Nomor 1, Maret 2016.
- Fahrizqi, E. B., Agus, R. M., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2021). The Learning Motivation and Physical Fitness of University Students During the Implementation of the New Normal Covid-19 Pandemic. *JUARA: Jurnal Olahraga*. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 6(1), 88–100.
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani DanOlahraga*, 20(1), 43–54.
- Galli, N & Vealey, R.S. (2008). Bouncing Back from Adversity : Athletes experiece of resilience. *The Sport Psychologist*
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ginanjari, M., Yusup, U., & Hermanu, E. (2015). Tingkat Kejenuhan Atlet Usia Dini Dalam Latihan Keterampilan Teknik Dasar Menggunakan Metode Drill Pada Cabang Olahraga Sepak Bola. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 7(1).
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2021). Analysis of the Implementation of Measuring Skills and Physical Futsal Sports Based Desktop Program. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(1), 11–15.
- Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2017a). Athlete burnout: review and recommendations. In *Current Opinion in Psychology* (Vol. 16). <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.002>
- Harsono. (2015). *Periodesasi Program Pelatihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Hidayat, F., Subarjah, H., & Komarudin, K. PENGARUH AUDIOVISUAL TRAINING DAN IMAGERY TRAINING TERHADAP PERFORMA BERMAIN SEPAK BOLA. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(2), 84-90.
- Hidayat, Witono. (2017). *Buku Pintar Sepakbola*. Jakarta: Anugrah.

- Indra, P., & Marheni, E. (2020). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Ssb Persika Jaya Sikabau. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 56-69.
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola FortunaFc Kecamatan Rantau RasaU. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*. <https://doi.org/10.21009/jsce.03105>
- Irianto, D.P. (2018). Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara. Bantul: Pohon Cemara.
- Jang, D., Ahn, J., & Kwon, S. (2020). Relationships between implicit beliefs and mental toughness: The role of implicit beliefs of adolescent football players and their coaches. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 156-163.
- Li, C., Zhu, Y., Zhang, M., Gustafsson, H., & Chen, T. (2019). Mindfulness and athlete burnout: a systematic review and meta- analysis. *International journal of environmental research and public health*, 16(3), 449.
- Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). Survey Of Student Anxiety Levels During The Covid19 Pandemic. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 86–97.
- Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Pengembangan Model Gerak Dasar Keterampilan Motorik Untuk Kelompok Usia 6-8 Tahun. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 54–66.
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16.
- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Padang, Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota. *Jurnal Performa Olahraga*, 5, 9–16
- Ningrum, N.R. (2023) Model Resilensi Atlet Anggar Ditinjau Dari *Sport Anxiety* Dan *Athlete Burnout* Melalui Mediator *Emotional Intelligence*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nugroho, R. A. (2021). The Effect of 4-Way Ball Training on Motion Reactions in South Lampung SSB Porsewa Goalkeeper. The 1st International

Conference on Language Linguistic Literature and Education (ICLLE).

- Pellerone, M. (2021). Self-perceived instructional competence, self-efficacy and burnout during the covid-19 pandemic: A study of a group of italianschool teachers. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(2).<https://doi.org/10.3390/ejihpe11020035>
- Permata,G.S. (2022). Kondisi Motivasi Bertanding Pemain Sepakbola Jogja Istimewa Football Di Piala Soeratin Cup 2022 U17, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Primasoni, Nawan, dan Sulistiyono. (2018). Kondisi Fisik Sepakbola. Yogyakarta: UNY Press.
- Primasoni, Nawan. (2017). Pedoman Melatih Sepakbola Anak Usia Dini Berkarakter. Yogyakarta: UNY Press
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Performa Olahraga*, 5(2018), 65–72.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo142019>
- Rinaldy, M. (2022) PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI, MOTIVASI, DAN KECEMASANTERHADAP PERFORMA BERTANDING ATLET BOLA BASKETSMADI KOTA BAUBAU. UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
- Setyawan, Angga Leo. "PENGARUH SIKAP MENTAL ATLET TERHADAP PRESTASI OLAHRAGA." *Jurnal Edukasimu* 1.2(2021).
- Smrdu,.M. (2015).First-person experience of optimal sport Competition performance of elite team athletes. Slovenia: Department of Psychology, FAMNIT, University of Primorska, Slovenia
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyanto, A. (2013). Pemasalan Olahraga Melalui Sifat Androgini Pada Anak Sejak Dini. In *Seminar Nasional Pengembangan Ipteks Olahraga* (Vol. 1).
- Vitasari, I. (2016) Kejenuhan (*Burnout*) Belajar Ditinjau Dari Tingkat Kesepian Dan Kontrol Diri Pada Siswa Kelas XI Sma Negeri 9 Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Wati, K. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara kejenuhan dengan motivasi berprestasi pada atlet sepak bola. *Jurnal Psikologi*, 8(03), 126-136.
- Wu, D., Luo, Y., Ma, S., Zhang, W., & Huang, C. J. (2022). Organizational stressors predict competitive trait anxiety and burnout in young athletes: Testing psychological resilience as a moderator. *Current Psychology*, 41(12), 8345-8353.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2020). Development Of Endurance With The Ball Exercise Model In Basketball Games. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 61–72.
- Zuhra, F.F (2021) Hubungan *Burnout* Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Smpn 1 Lembah Seulawah. Universitas Islam Negeri AR- Raniry Banda Aceh.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



**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, 0274-592626, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1116/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

8 Maret 2024

Yth. **SSB Persopi Elang Timur,**
Tegal Piyungan, Srimulyo, Piyungan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta

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

Nama : Ivan Ilyas Fachrezi
NIM : 20602244033
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Burnout Terhadap Performa Bermain Atlet Sepakbola SSB Persopi Elang Timur Usia 15 Tahun
Waktu Penelitian : Senin - Sabtu, 11 - 16 Maret 2024

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.



Dekan,

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

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

Lampiran 2. Surat keterangan sudah penelitian



SEKOLAH SEPAKBOLA PERSOPI ELANG TIMUR
Jl Lapangan Tegai Piyungan, Scrimulyo, Piyungan, Bantul, Daerah Istimewa
Yogyakarta
Tlp (62)81328324434

SURAT KETERANGAN **TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini, Pengurus SSB Persopi Elang Timur menerangkan bahwa:

Nama Lengkap : IVAN ILYAS FACHREZI
Nomor Induk Mahasiswa : 20602244033
Program Studi : PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA -S1
Fakultas : ILMU KEOLAAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Universitas : NEGERI YOGYAKARTA

Yang bersangkutan telah melakukan penelitian di SSB Persopi Elang Timur mulai tanggal 11-16 Maret 2024 berdasarkan Surat Izin Penelitian dari Universitas Negeri Yogyakarta Nomor : B/1116/UN34.16/PT.0104/2024 Tertanggal, 8 Maret 2024,

Sebagai Bahan Penyusunan Skripsi dalam menyelesaikan tugas akhir
Program Sarjana (S1)

Dengan Judul :

**"PENGARUH *BURNOUT* TERHADAP PERFORMA BERMAIN ATLET
SEPAKBOLA SSB PERSOPI ELANG TIMUR USIA 15 TAHUN"**

Demikian Surat Keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat digunakan
sebagaimana mestinya.

Bantul, 16 maret 2024
Umum,

RUDI HARTONO

Lampiran 3. Surat Bimbingan Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550107,
Fax: (0274) 513092. Laman: fk.uny.ac.id, email: humas_fk@uny.ac.id

Nomor : 008/PKO/I/2024
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Dr. CH. Fajar Sriwahyaniati, M.Or

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

Nama : Ivan Hyas Fachrezi
NIM : 20602244033

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

PENGARUHBURNOUT TERHADAP PERFORMA BERMAIN ATLET SEPAKBOLA SSB
PERSOPI ELANG TIMUR KU-15

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 18 Januari 2024
Ketua Departemen PKO

**). Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali*

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

Lampiran 4. Lembar Konsultasi TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Ivan Ilyas Fachrezi
NIM : 20602244033
Pembimbing : Dr. CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	22/2 2024	Perbaiki latar belakang Tuliskan yg Functif kenapa di ang Permasalahan, cantumkan kronologi- selala sampai tokoh peneliti m perlu dilakuk	Yh-
2.	31/1 2024	Tata tulis perbaiki, latar belakang ditambah identifikasi diperbaiki	Yh
3.	19/2 2024	lihat saku paragraf. Perbaiki tata tulis Bab I, II	Yh
4	26/2 2024	BAB II	Yh
5	7/3 2024	BAB III perlu dikang lagi.	Yh
6.	8/3 2024	Aturan penulisan dan surat y	Yh
7.	1/4 2024	Aturan penulisan dan penulisan Surat lebih dikang lagi	Yh
8	16/4 2024	Halaman penulisan di tambahi Perbaiki latar belakang	Yh
9	19/4 2024	Buat PPT	Yh
10	23/4 2024	Ajukan Yh	Yh

Ketua Departemen PKO

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Lampiran 5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

KISI KISI BURNOUT					
N O	ASPEK	INDIKATOR	Sub Indikator	Butir soal	
				+	-
1.	<i>Reduce sense of accomplishment</i>	Penurunan minat dalam aktivitas latihan	<ul style="list-style-type: none"> Partisipasi dalam kompetisi Kualitas latihan 	2	1
		Pengurangan motivasi untuk bertahan dalam tugas/latihan yang menantang	<ul style="list-style-type: none"> Kelelahan fisik dan mental Perasaan tidak adil 	4	3
		Peningkatan perasaan sedih atau depresi dan putus asa	<ul style="list-style-type: none"> Perubahan Mood Perubahan Perilaku 	6	5
		Ketakutan akan kegagalan	<ul style="list-style-type: none"> Menghindari situasi kompetisi 	8	7
		Membandingkan diri dengan orang lain	<ul style="list-style-type: none"> Perasaan tidak mampu Rasio Prestasi Kesempatan Sponsorship 	10	9
2.	<i>Emotional and physical exhaustion</i>	Mudah lelah	<ul style="list-style-type: none"> Waktu pemulihan Frekuensi istirahat 	12	11
		Menurunkan daya tahan tubuh	<ul style="list-style-type: none"> Frekuensi cedera Pengukuran fisik 	14	13
		Mengalami kelelahan fisik yang berkepanjangan	<ul style="list-style-type: none"> Gangguan tidur Penurunan nafsu makan 	15	16
		Rasa frustrasi	<ul style="list-style-type: none"> Tingkat ketidakpuasan Tingkat perasaan terjebak atau terhambat 	17	18
		Rasa putus asa dan bersalah	<ul style="list-style-type: none"> Mengalami perasaan rendah diri Mengalami perasaan bersalah 	19	20
		Mudah lelah	<ul style="list-style-type: none"> Kadar asam laktat Kekuatan otot 	21	22
3.	<i>Sport devaluation</i>	Perubahan dalam motivasi	<ul style="list-style-type: none"> Hasrat dan semangat Dorongan intrinsik dan ekstrinsik 	23	24
		Perubahan dalam kinerja	<ul style="list-style-type: none"> Peningkatan ketepatan atau akurasi Peningkatan daya tahan 	25	26
		Perubahan dalam keinginan untuk berlatih	<ul style="list-style-type: none"> Mentalitas kemenangan Komitmen jangka panjang 	27	28
		Perubahan dalam keinginan untuk berkompetisi	<ul style="list-style-type: none"> Tingkat keterlibatan atlet dalam memimpin dan memotivasi Tingkat partisipasi dan kontribusi atlet dalam kerja tim 	29	30
		Perubahan dalam keinginan untuk mencapai tujuan	<ul style="list-style-type: none"> Perubahan dalam pemikiran Perbaikan hasil kompetisi 	31	32

KISI KISI PERFORMA BERMAIN				
Variabel	Aspek	Indikator	Butir Soal	
			+	-
Performa Bertanding	Mental rileks	Tenang saat bertanding	1,2	
		Bertanding dengan tepat dan cepat	3	26
	Fisik rileks	Tubuh tidak tegang	4	27
		Tubuh mudah koordinasi	5	6
	Optimis	Mempercayai kemampuan diri	7,28	
		Mempunyai keyakinan	8	9
		Tidak memiliki keraguan		10,29
	Terpusat pada pertandingan	Focus pada pertandingan	11,12	
		Fisik dan psikis berjalan sinergi	30	13
	Berenerg tinggi	Siap menghadapi pertandingan	14	15
		Memiliki semangat untuk bertanding	16,31	
	Kesadaran yang tinggi	Peka terhadap situasi pertandingan	17	18
		Sadar akan kemampuan diri sendiri	32	19
	Gerakan yang terkendali	Gerakan yang dilakukan sesuai dengan kehendak	20	33
		Mampu mengontrol Gerakan	21	22
	Terseludang (terhindar dari gangguan)	Tidak terpengaruh terhadap perasaan atau gangguan internal	23,24	
Tidak terpengaruh gangguan-gangguan eksternal		25	34	

Lampiran 6. Instrumen Penelitian

ANGKET BURNOUT					
NO	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
1.	Saya merasa terbebani oleh persyaratan dan tekanan yang ada dalam latihan dan kompetisi.				
2.	Saya merasa bahwa program latihan saat ini efektif dalam mencapai tujuan atlet.				
3.	Saya mengalami kesulitan pulih dari kelelahan fisik dan mental yang saya alami sebagai atlet.				
4.	Saya merasa tidak adil ketika tidak ada transparansi dalam proses seleksi atau penilaian atlet.				
5.	Perubahan dan penambahan jadwal latihan yang tidak terduga membuat suasana hati saya menjadi lebih buruk.				
6.	Saya merasa didorong untuk terus mempertahankan perubahan perilaku ini dalam latihan sehari-hari.				
7.	Saya merasa intimidasi oleh lawan-lawan dalam situasi kompetisi.				
8.	Saya merasa rendah diri ketika dibandingkan dengan atlet lain yang lebih unggul.				
9.	Saya sering merasa bahwa prestasi atlet saya jauh di bawah rata-rata dibandingkan dengan orang lain.				
10.	Saya memiliki kesempatan sponsor atlet yang sama dengan orang lain.				
11.	Saya merasa tidak diberikan waktu istirahat yang cukup untuk mengembalikan energi setelah berlatih atau bertanding.				
12.	Saya mendapatkan cukup waktu istirahat antara latihan dan kompetisi.				
13.	Saya merasa bahwa tingginya frekuensi cedera pada atlet dapat mengganggu jadwal pertandingan.				
14.	Saya merasa memiliki kekuatan fisik yang cukup untuk menghadapi latihan yang intens.				
15.	Saya sering mengalami kesulitan tidur sebelum atau setelah berkompetisi.				
16.	Saya percaya bahwa penurunan nafsu makan dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi saat berkompetisi.				
17.	Saya merasa tidak puas dengan kondisi fasilitas dan peralatan olahraga yang tersedia.				
18.	Saya merasa terjebak dalam rutinitas yang monoton dan kurang menantang.				
19.	Saya sering merasa tidak puas dengan diri sendiri dan pencapaian yang telah saya raih.				
20.	Saya merasa sangat menyesal jika tidak mencapai standar yang telah saya tetapkan sebagai seorang atlet.				
21.	Saya melihat tingkat kelelahan yang tinggi sebagai penghalang dalam mencapai prestasi olahraga yang optimal.				
22.	Saya merasa kekuatan otot saya sering menurun saat				

	mencapai puncak latihan atau pertandingan.				
23.	Saya tidak merasa termotivasi untuk terlibat dalam kegiatan ekstra atau program pengembangan diri yang dapat mendukung perjalanan olahraga saya.				
24.	Saya merasa didorong oleh dorongan orang-orang terdekat, seperti keluarga dan teman, untuk terus meningkatkan performa olahraga.				
25.	Saya merasa tidak berhasil mencapai tingkat ketepatan atau akurasi yang diharapkan.				
26.	Saya percaya bahwa pengukuran dan evaluasi yang teratur terhadap peningkatan daya tahan atlet sangat penting.				
27.	Saya cenderung menyalahkan faktor eksternal atau orang lain atas kegagalan pribadi.				
28.	Saya memiliki visi yang jelas tentang apa yang ingin saya capai sebagai seorang atlet dalam jangka panjang.				
29.	Saya merasa tidak memiliki kemampuan komunikasi yang efektif dalam memotivasi rekan-rekan atlet lainnya.				
30.	Saya berpartisipasi aktif dalam berkomunikasi dengan anggota tim dan berupaya mendukung pencapaian kesuksesan tim.				
31.	Saya mengutamakan hasil akhir daripada proses pembelajaran.				
32.	Saya meyakini bahwa langkah penting untuk mencapai keunggulan dalam kompetisi adalah dengan terus meningkatkan hasil yang dicapai.				

ANGKET PERFORMA BERMAIN					
No	Pernyataan	TP	PR	SR	SL
1	Saya dapat menikmati setiap jalannya pertandingan				
2	Saya dapat bergerak sesuai dengan keinginan				
3	Saya dapat bermain efektif dalam pertandingan				
4	Saat bertanding tubuh saya meras rileks				
5	Pergerakan saya efektif				
6	Permainan saya sesuai dengan keinginan				
7	Saya mampu menghadapi keadaan terdesak pada saat bertanding				
8	Pada saat dilapangan pikiran saya tertuju pada pertandingan yang akan dijalani				
9	Saya ragu dengan kemampuan sendiri				
10	Saya tidak mudah untuk beradaptasi dengan situasi pertandingan				
11	Saya tetap fokus meskipun lapangan ramai penonton				
12	Kemampuan saya dapat diterima dengan baik oleh rekan saya				
13	Saya sulit mengeluarkan kemampuan terbaik pada situasi terdesak				

14	Saya yakin akan menang dalam pertandingan				
15	Saya tidak bisa menampilkan performa terbaik				
16	Saya merasa semangat dalam bertanding				
17	Saya dapat menentukan titik lemah lawan untuk memenangkan Pertandingan				
18	Saya lambat beradaptasi dalam pertandingan				
19	Saya tidak bisa memaksimalkan kemampuan dalam bertanding				
20	Saya merasa gerakan yang dilakukan saat bertanding berjalan sesuai keinginan				
21	Saya mampu mengontrol pergerakan saat bertanding				
22	Gerakan saya cenderung kurang efektif				
23	Saya sangat percaya diri saat bertanding				
24	Saya yakin akan menang dalam pertandingan				
25	Sorakan dan teriakan penonton menjadikan saya semakin bersemangat				
26	Saya bertanding dengan terburu-buru				
27	Saat bertanding tubuh saya terasa kaku				
28	Saya percaya mampu bertanding dengan maksimal				
29	Saya ragu mampu menghadapi lawan jika lawan saya lebih bagus				
30	saya mampu mengantisipasi situasi yang mendesak dalam pertandingan				
31	Saya bersemangat dalam setiap pertandingan				
32	Saya menerima dengan lapang dada hasil pertandingan				
33	Gerakan saya saat bertanding tidak sesuai dengan kehendak				
34	Saya terganggu dengan sorakan penonton				

Lampiran 7. Data Penelitian

NO	NAMA	Instrumen Burnout																																
		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	
1	ANC	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	
2	AMA	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	
3	AZ	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	1	1	2	2	3	1	3	3	3	1	3	4	3	4	3	4	3	1	4	3	4	1	
4	BBP	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	4	3	
5	BSK	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	
6	BRS	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	
7	DWS	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	
8	FA	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4
9	FPR	4	3	4	2	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	4	4	3	
10	GZY	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
11	GBA	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	
12	MA	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	2	4	4	2	2	4	3	3	4	4	4	2	2	3	4	4	3	4	
13	MPS	4	4	3	4	4	4	2	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	4	4	4	4	3	4	
14	MFH	2	4	3	1	4	4	3	3	4	4	1	4	4	1	1	3	3	1	3	3	4	3	3	3	4	3	1	1	4	3	3	3	
15	MKA	4	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	1	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	
16	MRA	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	
17	MRH	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	1	4	4	2	3	3	3	
18	MRZ	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	
19	RJ	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	
20	RZZ	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	
21	RAC	4	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	3	3	1	4	4	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	2	3	

NO	NAMA	Instrumen Performa																																			
		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	ANC	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	2	2	2	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
2	AMA	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	
3	AZ	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	
4	BBP	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	2	3	3	3	3	1	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	2	
5	BSK	4	4	3	1	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	1	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	
6	BRS	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	
7	DWS	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
8	FA	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	2	3	4	3	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	
9	FPR	4	3	4	1	3	4	3	3	4	3	3	1	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	4	1	
10	GZY	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	
11	GBA	3	4	3	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	
12	MA	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	2	4	4	4	1	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	1	1	1	
13	MPS	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	3	4	4	3	3	4	2	2	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	1
14	MFH	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	1	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	1	3	4	3	4	4	4	4	4	
15	MKA	1	2	3	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	3	3	3	4	4	3	3	3	4	1	3	3	2	1	1		
16	MRA	1	3	1	1	3	3	3	2	4	3	1	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	1	
17	MRH	1	4	4	4	3	3	3	3	4	3	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	4	4	4	3	4	3	4	2	1	3	4	3	3	4		
18	MRZ	1	2	2	1	3	3	2	2	2	2	1	1	2	1	2	3	2	2	2	1	2	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
19	RJ	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	
20	RZZ	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	2	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	2	1	2	2	4	4		
21	RAC	3	4	3	1	4	4	4	4	4	4	3	1	4	4	3	4	4	2	1	1	1	4	1	2	3	3	3	1	4	4	3	4	4	4		

Lampiran 8. Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji Validitas Instrumen <i>Burnout</i>			
No Butir	r Hitung	r Tabel	Keterangan
Butir 01	0,477	0,433	VALID
Butir 02	0,627	0,433	VALID
Butir 03	0,553	0,433	VALID
Butir 04	0,446	0,433	VALID
Butir 05	0,601	0,433	VALID
Butir 06	0,637	0,433	VALID
Butir 07	0,453	0,433	VALID
Butir 08	0,506	0,433	VALID
Butir 09	0,478	0,433	VALID
Butir 10	0,485	0,433	VALID
Butir 11	0,529	0,433	VALID
Butir 12	0,468	0,433	VALID
Butir 13	0,475	0,433	VALID
Butir 14	0,63	0,433	VALID
Butir 15	0,475	0,433	VALID
Butir 16	0,574	0,433	VALID
Butir 17	0,622	0,433	VALID
Butir 18	0,644	0,433	VALID
Butir 19	0,546	0,433	VALID
Butir 20	0,609	0,433	VALID
Butir 21	0,566	0,433	VALID
Butir 22	0,585	0,433	VALID
Butir 23	0,578	0,433	VALID
Butir 24	0,622	0,433	VALID
Butir 25	0,588	0,433	VALID
Butir 26	0,496	0,433	VALID
Butir 27	0,458	0,433	VALID
Butir 28	0,567	0,433	VALID
Butir 29	0,438	0,433	VALID
Butir 30	0,682	0,433	VALID
Butir 31	0,509	0,433	VALID
Butir 32	0,513	0,433	VALID

Uji Validitas Instrumen Performa bermain			
No Butir	r Hitung	r Tabel	Keterangan
Butir 01	0,494	0,433	VALID
Butir 02	0,657	0,433	VALID
Butir 03	0,498	0,433	VALID
Butir 04	0,531	0,433	VALID
Butir 05	0,629	0,433	VALID
Butir 06	0,433	0,433	VALID
Butir 07	0,573	0,433	VALID
Butir 08	0,447	0,433	VALID
Butir 09	0,794	0,433	VALID
Butir 10	0,585	0,433	VALID
Butir 11	0,468	0,433	VALID
Butir 12	0,529	0,433	VALID
Butir 13	0,449	0,433	VALID
Butir 14	0,521	0,433	VALID
Butir 15	0,472	0,433	VALID
Butir 16	0,566	0,433	VALID
Butir 17	0,595	0,433	VALID
Butir 18	0,469	0,433	VALID
Butir 19	0,503	0,433	VALID
Butir 20	0,554	0,433	VALID
Butir 21	0,498	0,433	VALID
Butir 22	0,562	0,433	VALID
Butir 23	0,534	0,433	VALID
Butir 24	0,515	0,433	VALID
Butir 25	0,536	0,433	VALID
Butir 26	0,731	0,433	VALID
Butir 27	0,538	0,433	VALID
Butir 28	0,555	0,433	VALID
Butir 29	0,536	0,433	VALID
Butir 30	0,564	0,433	VALID
Butir 31	0,459	0,433	VALID
Butir 32	0,587	0,433	VALID
Butir 33	0,506	0,433	VALID
Butir 34	0,51	0,433	VALID

Burnout Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.917	32

Item-Total Statistics					
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Butir01	103.1429	132.529	.441	.	.915
Butir02	103.3333	129.833	.595	.	.914
Butir03	103.5714	130.157	.513	.	.914
Butir04	103.7619	131.190	.395	.	.916
Butir05	103.2381	131.690	.574	.	.914
Butir06	103.2381	131.290	.611	.	.914
Butir07	103.5238	132.362	.411	.	.916
Butir08	103.6667	129.733	.455	.	.915
Butir09	103.2857	130.514	.428	.	.916
Butir10	103.5238	132.862	.452	.	.915
Butir11	103.9048	128.590	.474	.	.915
Butir12	103.9048	129.790	.409	.	.916
Butir13	103.3333	129.333	.414	.	.916
Butir14	104.0000	128.400	.592	.	.913
Butir15	104.0000	131.700	.432	.	.916
Butir16	103.6667	126.433	.517	.	.915
Butir17	103.3810	129.848	.589	.	.914
Butir18	103.9524	126.748	.601	.	.913
Butir19	103.8571	129.329	.500	.	.915
Butir20	103.5714	128.357	.568	.	.914
Butir21	103.2857	131.914	.536	.	.915
Butir22	103.8095	131.162	.554	.	.914
Butir23	103.6190	129.948	.540	.	.914
Butir24	103.4286	129.857	.589	.	.914
Butir25	103.5238	131.662	.559	.	.914
Butir26	103.5714	127.957	.430	.	.916
Butir27	103.5714	130.357	.402	.	.916
Butir28	103.5238	126.862	.510	.	.915

Butir29	103.4286	131.757	.389	.	.916
Butir30	103.3810	130.348	.657	.	.913
Butir31	103.4286	131.457	.469	.	.915
Butir32	103.6190	130.148	.466	.	.915

Performa bermain	
<i>Reliability Statistics</i>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.916	34

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Butir01	107.5714	239.157	.434	.915
Butir02	106.8571	243.329	.633	.913
Butir03	107.0476	244.448	.458	.914
Butir04	107.4286	235.257	.465	.915
Butir05	106.7143	248.814	.613	.914
Butir06	106.7619	250.890	.411	.915
Butir07	106.9524	246.148	.547	.914
Butir08	107.1429	244.429	.399	.915
Butir09	106.6190	245.848	.784	.913
Butir10	107.0476	245.848	.559	.914
Butir11	107.4286	240.457	.408	.915
Butir12	107.5714	239.057	.476	.914
Butir13	106.9524	245.748	.408	.915
Butir14	107.3810	243.248	.480	.914
Butir15	107.3333	246.933	.439	.914
Butir16	106.8571	248.229	.545	.914
Butir17	107.0952	243.090	.563	.913
Butir18	107.4762	243.762	.423	.915
Butir19	107.8095	240.862	.451	.914
Butir20	107.7143	239.514	.507	.913
Butir21	107.4286	241.857	.449	.914
Butir22	107.4286	240.657	.520	.913

Butir23	107.3810	238.348	.480	.914
Butir24	107.1905	244.262	.477	.914
Butir25	107.3333	242.533	.495	.914
Butir26	107.2381	235.290	.701	.911
Butir27	107.2857	242.214	.497	.914
Butir28	107.5238	239.962	.510	.913
Butir29	107.3810	239.648	.486	.914
Butir30	107.4762	240.962	.523	.913
Butir31	107.4762	245.562	.418	.915
Butir32	107.2857	240.814	.549	.913
Butir33	107.3333	240.433	.454	.914
Butir34	107.7619	237.190	.446	.915

Lampiran 9. Statistik Deskripsi

		Statistics	
		Burnout	Performa Bermain
N	Valid	21	21
	Missing	0	0
Mean		106.9048	110,2857
Median		109.0000	113.0000
Mode		95.00	120.00
Std. Deviation		11.75970	15.78652
Minimum		84.00	55.00
Maximum		127.00	130.00
Sum		2245.00	2316.00

Frequency Table

		Burnout			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	84.00	1	4.8	4.8	4.8
	91.00	1	4.8	4.8	9.5
	95.00	3	14.3	14.3	23.8
	98.00	1	4.8	4.8	28.6
	99.00	1	4.8	4.8	33.3
	101.00	1	4.8	4.8	38.1
	103.00	1	4.8	4.8	42.9
	104.00	1	4.8	4.8	47.6
	109.00	2	9.5	9.5	57.1
	111.00	1	4.8	4.8	61.9
	112.00	1	4.8	4.8	66.7
	113.00	1	4.8	4.8	71.4
	115.00	1	4.8	4.8	76.2
	119.00	1	4.8	4.8	81.0
	120.00	1	4.8	4.8	85.7
	122.00	1	4.8	4.8	90.5
	123.00	1	4.8	4.8	95.2
	127.00	1	4.8	4.8	100.0
Total		21	100.0	100.0	

		Performa			Cumulative	
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent	
Valid	55.00	1	4.8	4.8	4.8	
	99.00	1	4.8	4.8	9.5	
	101.00	2	9.5	9.5	19.0	
	102.00	1	4.8	4.8	23.8	
	103.00	1	4.8	4.8	28.6	
	104.00	1	4.8	4.8	33.3	
	106.00	1	4.8	4.8	38.1	
	108.00	1	4.8	4.8	42.9	
	111.00	1	4.8	4.8	47.6	
	113.00	1	4.8	4.8	52.4	
	115.00	1	4.8	4.8	57.1	
	116.00	1	4.8	4.8	61.9	
	117.00	1	4.8	4.8	66.7	
	120.00	3	14.3	14.3	81.0	
	122.00	1	4.8	4.8	85.7	
	126.00	1	4.8	4.8	90.5	
	127.00	1	4.8	4.8	95.2	
	130.00	1	4.8	4.8	100.0	
	Total		21	100.0	100.0	

Lampiran 10. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		21
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	14.48953280
Most Extreme Differences	Absolute	.156
	Positive	.129
	Negative	-.156
Test Statistic		.156
Asymp. Sig. (2-tailed)		.196

Lampiran 11. Uji Linieritas

		ANOVA Table					
		Sum of		Mean			
		Squares	df	Square	F	Sig.	
Performa *	Between Groups	(Combined)	4369.786	17	257.046	1.255	.488
Burnout		Linearity	1099.151	1	1099.151	5.366	.103
		Deviation from Linearity	3270.635	16	204.415	.998	.583
	Within Groups		614.500	3	204.833		
	Total		4984.286	20			

Lampiran 12. Uji Hipotesis

		Correlations	
		Burnout	Performa
Burnout	Pearson Correlation	1	.481*
	Sig. (2-tailed)		.027
	N	21	21
Performa	Pearson Correlation	.481*	1
	Sig. (2-tailed)	.027	
	N	21	21

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian

