

**PENGARUH GAYA KEPEMIMPINAN PELATIH DAN LINGKUNGAN
LATIHAN TERHADAP *BURNOUT* ATLET RENANG DENGAN
MOTIVASI SEBAGAI VARIABEL MEDIASI**

TESIS



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Magister Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh:
ELSADIRRA AYU MELYA
NIM 23060640040

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2025**

PENGARUH GAYA KEPEMIMPINAN PELATIH DAN LINGKUNGAN LATIHAN TERHADAP *BURNOUT* ATLET RENANG DENGAN MOTIVASI SEBAGAI VARIABEL MEDIASI

Oleh:
ELSADIRRA AYU MELYA
NIM 23060640040

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengalisis (1) pengaruh antara gaya kepemimpinan pelatih terhadap *burnout* atlet renang. (2) pengaruh antara lingkungan latihan terhadap *burnout* atlet renang. (3) pengaruh antara gaya kepemimpinan pelatih terhadap motivasi atlet renang. (4) pengaruh antara lingkungan latihan terhadap motivasi atlet renang. (5) pengaruh antara motivasi terhadap *burnout* atlet renang. (6) pengaruh antara gaya kepemimpinan pelatih terhadap *burnout* atlet renang melalui motivasi. (7) pengaruh antara lingkungan latihan terhadap *burnout* atlet renang melalui motivasi.

Penelitian ini mengguakan pendekatan *explanatory research*. Populasi dalam penelitian adalah atlet renang di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dari klub Jinggar Garuda Muda, Tirta Amanda Sleman, Tirta Alvita Bantul, Tirta Dhaksinarga Gunung Kidul, dan Tirta Amanda Binangun Kulon Progo yang berjumlah 102 atlet. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) bersedia menjadi sampel, (2) berusia di atas 12 tahun, (3) pernah mengikuti perlombaan, (4) masih aktif berlatih. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 79 atlet. Instrumen menggunakan kuesioner Skala Likert 1-4. Analisis data menggunakan *Structural Equation Modeling (SEM)* dengan bantuan *SMART-PLS 4.0*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Tidak ada pengaruh yang signifikan antara gaya kepemimpinan pelatih terhadap *burnout* atlet renang di Provinsi DIY, dengan t-statistik $0,818 < 1,96$ dan *p-values* $0,414 > 0,05$. (2) Ada pengaruh yang signifikan antara lingkungan latihan terhadap *burnout* atlet renang di Provinsi DIY, dengan t-statistik $2,046 > 1,96$ dan *p-values* $0,041 < 0,05$. (3) Ada pengaruh yang signifikan antara gaya kepemimpinan pelatih terhadap motivasi atlet renang di Provinsi DIY, dengan t-statistik $4,526 > 1,96$ dan *p-values* $0,000 < 0,05$. (4) Ada pengaruh yang signifikan antara lingkungan latihan terhadap motivasi atlet renang di Provinsi DIY, dengan t-statistik $5,593 > 1,96$ dan *p-values* $0,000 < 0,05$. (5) Ada pengaruh yang signifikan antara motivasi terhadap *burnout* atlet renang di Provinsi DIY, dengan t-statistik $2,456 > 1,96$ dan *p-values* $0,000 < 0,05$. (6) Ada pengaruh yang signifikan gaya kepemimpinan pelatih terhadap *burnout* melalui motivasi sebagai variabel mediasi, dengan t statistik $3,629 > 1,96$ dan *p-values* sebesar $0,000 < 0,05$. (7) Ada pengaruh yang signifikan lingkungan latihan terhadap *burnout* melalui motivasi sebagai variabel mediasi, dengan t statistik $4,743 > 1,96$ dan *p-values* sebesar $0,000 < 0,05$.

Kata kunci: *gaya kepemimpinan pelatih, lingkungan latihan, burnout, motivasi*

**THE INFLUENCE OF COACH LEADERSHIP STYLE AND TRAINING
ENVIRONMENT ON BURNOUT OF SWIMMING ATHLETES WITH
MOTIVATION AS A MEDIATING VARIABLE**

By:
ELSADIRRA AYU MELYA
NIM 23060640040

ABSTRACT

This research aims to examine (1) the effect of coaching leadership style towards the swimming athletes burnout, (2) the effect of the training environment towards the swimming athlete burnout, (3) the effect of coaching leadership style towards the swimmer motivation, (4) the effect of the training environment on swimming athlete motivation, (5) the effect of motivation on burnout in competitive swimmers, (6) the effect of coaching leadership style on swimming athlete fatigue via motivation, and (7) the effect of the training environment on swimming athlete burnout via motivation.

This research employed an explanatory research method. The research population comprised 102 swimming athletes from the Jinggar Garuda Muda, Tirta Amanda Sleman, Tirta Alvita Bantul, Tirta Dhaksinarga Gunung Kidul, and Tirta Amanda Binangun Kulon Progo clubs in the Special Region of Yogyakarta Province. The sampling method employed purposive sampling, with the criteria: (1) were willing to participate as a sample, (2) aged over 12 years old, (3) had prior participation in competitions, and (4) were ongoing training activity. 79 athletes had met these criteria. The research instrument employed a 1-4 Likert Scale questionnaire. The data analysis utilized Structural Equation Modeling (SEM) with SMART-PLS 4.0.

The research findings indicate that there is no significant effect of the coach's leadership style on the burnout of swimming athletes in the Special Region of Yogyakarta Province, shown by a t -statistic of 0.818 (less than 1.96) and p -values of 0.414 (more than 0.05). There exists a substantial effect of the training environment on the burnout of swimming athletes in the Special Region of Yogyakarta Province, shown by a t -statistic of 2.046, which exceeds 1.96, and a p -value of 0.041, which is less than 0.05. There is a substantial effect of the coaching leadership style on the motivation of swimming athletes in the Special Region of Yogyakarta Province, shown by a t -statistic of 4.526, which exceeds 1.96, and a p -value of 0.000, which is less than 0.05. There exists a substantial effect of the training environment on the motivation of swimming athletes in the Special Region of Yogyakarta Province, shown by a t -statistic of 5.593, which exceeds 1.96, and p -values of 0.000, which are less than 0.05. There exists a substantial effect of motivation on the burnout of swimming athletes in the Special Region of Yogyakarta Province, shown by a t -statistic of 2.456, which exceeds 1.96, and p -values of 0.000, which are less than 0.05. The coaching leadership style significantly affects burnout through motivation as a mediating variable, shown by a t -statistic of 3.629, which exceeds 1.96, and p -values of 0.000, which are less than 0.05. The training environment significantly affects burnout through

motivation as a mediating variable, shown by a t-statistic of 4.743, which exceeds 1.96, and p-values of 0.000, which are less than 0.05..

Keywords: *coach leadership style, training environment, burnout, motivation*

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH GAYA KEPEMIMPINAN PELATIH DAN LINGKUNGAN
LATIHAN TERHADAP *BURNOUT* ATLET RENANG DENGAN
MOTIVASI SEBAGAI VARIABEL MEDIASI

TESIS

ELSADIRRA AYU MELYA
NIM 23060640040

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal:.....2 Mei 2025.....

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing,

Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.
NIP 196004071986012001

Dr. Christina Fajar Sriwahyuniati, M.Or.
NIP 197112292000032001

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama mahasiswa : Elsadirra Ayu Melya
Nomor mahasiswa : 23060640040
Program Studi : Magister Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar Magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang sepengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 4 April 2025



Elsadirra Ayu Melya
23060640040

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH GAYA KEPEMIMPINAN PELATIH DAN LINGKUNGAN LATIHAN TERHADAP *BURNOUT* ATLET RENANG DENGAN MOTIVASI SEBAGAI VARIABEL MEDIASI

TESIS

ELSADIRRA AYU MELYA
NIM 23060640040

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 5 Mei 2025

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S. (Ketua/Penguji)		9-5-2025
Dr. Wisnu Nugroho, M.Pd. (Sekretaris/Penguji)		9-5-2025
Dr. Fauzi, M.Si. Penguji I		8-5-2025
Dr. Christina Fajar Sriwahyuniati, M.Or. Penguji II/Pembimbing		9-5-2025

Yogyakarta, 14-5-2025
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or.
NIP 197702182008011002

HALAMAN MOTTO

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

"Musuh terbesar dari pengetahuan bukanlah ketidaktahuan, melainkan ilusi pengetahuan." - Stephen Hawking

HALAMAN PERSEMBAHAN

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

1. Ayahanda tercinta Alm. Bron Laksana yang sudah terlebih dahulu dipanggil oleh yang maha kuasa pada saat penulis sedang menjalani studi strata satu (sarjana). Melanjutkan studi ke jenjang magister ini juga merupakan pesan dan permintaan beliau sebelum wafat, semoga dengan berakhirnya masa studi penulis di jenjang magister ini cukup mampu membuat beliau bangga menjadi ayah penulis.
2. Ibunda tercinta Emila Sholiha perempuan hebat yang selalu menjadi panutan penulis dalam banyak hal, yang selalu memberikan doa, dukungan, semangat serta kasih sayang yang tak terhingga kepada penulis. Terimakasih sudah melahirkan, merawat dan membesarkan penulis dengan penuh kasih sayang.
3. Kedua kakak penulis, Muhammad Elwan Abdurrosyid Ridlo dan Elvanisa Ayu Muhsina yang selalu membantu dan mendukung secara materi maupun dukungan moril dalam menyelesaikan proses studi penulis, semoga semuanya selalu dalam ridho dan rahmat Allah SWT.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas kasih dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tesis dapat terselesaikan dengan baik. Tesis yang berjudul “Pengaruh Gaya Kepemimpinan Pelatih dan Lingkungan Latihan terhadap *Burnout* Atlet Renang dengan Motivasi Sebagai Variabel Mediasi“ ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Magister Pendidikan.

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

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk studi di kampus ini.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tesis.
3. Ibu Dr. Christina Fajar Sriwahyuniati, M.Or., selaku pembimbing Tesis beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tesis ini.
4. Ibu Prof. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S., selaku Koordinator Magister Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tesis ini.

5. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tesis ini.
6. Pelatih dan dan Atlet Renang Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tesis ini.
7. Teman teman selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini.
8. Teman teman yang selalu memberikan support hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tesis ini.

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

Yogyakarta, 4 April 2025

Penulis,



Elsadirra Ayu Melya
NIM 23060640040

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	v
SURAT PERNYATAAN	vi
LEMBAR PENGESAHAN	vii
HALAMAN MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	12
C. Batasan Masalah	12
D. Rumusan Masalah.....	13
E. Tujuan Penelitian	13
F. Manfaat Penelitian	14
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	16
1. <i>Grand Theory</i>	16
2. Olahraga Renang.....	17
3. Gaya Kepemimpinan Pelatih.....	22
4. Lingkungan Latihan	36
5. Motivasi.....	43
6. <i>Burnout</i>	50
B. Hasil Penelitian yang Relevan	62
C. Kerangka Pikir	67
D. Hipotesis Penelitian	69
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	71
B. Tempat dan Waktu Penelitian	72
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	72
D. Definisi Operasional Variabel	73
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	75
F. Teknik Analisis Data	77

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	82
1. Deskripsi Responden.....	82
2. Hasil Analisis Deskriptif.....	83
3. Model Pengukuran (<i>Outer Model</i>)	89
4. Model Struktural (<i>Inner Model</i>).....	98
B. Pembahasan	107
C. Keterbatasan Penelitian	123
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	125
B. Implikasi	126
C. Saran	127
DAFTAR PUSTAKA	130
LAMPIRAN	145

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Penelitian Terdahulu.....	62
Tabel 2. <i>Novelty</i> Penelitian	66
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Gaya Kepemimpinan Pelatih	76
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Lingkungan Latihan.....	76
Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Motivasi	77
Tabel 6. Kisi-kisi Instrumen <i>Burnout</i>	77
Tabel 7. Norma Penilaian	78
Tabel 8. Evaluasi Model Pengukuran Outer Model	79
Tabel 9. Data Karakteristik Responden	82
Tabel 10. Deskriptif Statistik Gaya Kepemimpinan Pelatih.....	83
Tabel 11. Norma Penilaian Gaya Kepemimpinan Pelatih	83
Tabel 12. Deskriptif Statistik Lingkungan Latihan	84
Tabel 13. Norma Penilaian Lingkungan Latihan.....	85
Tabel 14. Deskriptif Statistik Motivasi.....	86
Tabel 15. Norma Penilaian Motivasi	86
Tabel 16. Deskriptif Statistik <i>Burnout</i>	87
Tabel 17. Norma Penilaian <i>Burnout</i>	88
Tabel 18. <i>Outer Loading</i> 1	91
Tabel 19. <i>Outer Loading</i> 2	94
Tabel 20. Hasil Uji <i>Average Variance Extracted</i> (AVE)	95
Tabel 21. Hasil Uji Validitas <i>Discriminant</i>	96
Tabel 22. Hasil Uji Reliabilitas	98
Tabel 23. Hasil Nilai <i>R – Square</i>	100
Tabel 24. Hasil <i>Effect Size</i> f^2	101
Tabel 25. Hasil <i>Q Square</i>	102
Tabel 26. Hasil Uji Multikolinearitas	102
Tabel 27. Hasil <i>Goodness of Fit</i>	103
Tabel 28. Hasil <i>Path Coefficients</i>	104
Tabel 29. Hasil <i>Indirect Effect</i>	106

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Kerangka Pikir	69
Gambar 2. Desain Penelitian	71
Gambar 3. Diagram Gaya Kepemimpinan Pelatih	84
Gambar 4. Diagram Lingkungan Latihan	85
Gambar 5. Diagram Motivasi	87
Gambar 6. Diagram <i>Burnout</i>	88
Gambar 7. Hasil Uji <i>Outer Model 1</i>	90
Gambar 8. Hasil Uji <i>Outer Model 2</i>	93
Gambar 9. Hasil Uji <i>Inner Model</i>	99

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Validasi Instrumen	146
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari FIKK	148
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari Klub	153
Lampiran 4. Instrumen Penelitian	157
Lampiran 5. Data Penelitian Sebelum Uji Validitas	164
Lampiran 6. Data Penelitian Sesudah Valid.....	176
Lampiran 7. Karakteristik Responden	188
Lampiran 8. Deskripsi Data Penelitian.....	191
Lampiran 9. Analisis Deskriptif Gaya Kepemimpinan Pelatih	195
Lampiran 10. Analisis Deskriptif Lingkungan Latihan.....	196
Lampiran 11. Analisis Deskriptif Motivasi	197
Lampiran 12. Analisis Deskriptif <i>Burnout</i>	198
Lampiran 13. Menghitung Norma Penilaian	199
Lampiran 14. <i>Output Outer Loading</i> 1	202
Lampiran 15. Hasil <i>Outer Loading</i> 1	203
Lampiran 16. <i>Output Outer Loading</i> 2.....	205
Lampiran 17. Hasil <i>Outer Loading</i> 2	206
Lampiran 18. Hasil Uji <i>Average Variance Extracted</i> (AVE).....	208
Lampiran 19. Hasil Uji Validitas Diskriminan.....	209
Lampiran 20. Hasil Uji Reliabilitas	211
Lampiran 21. Hasil Uji <i>Inner Model</i>	212
Lampiran 22. Hasil Nilai <i>R – Square</i>	213
Lampiran 23. Hasil <i>Effect Size f²</i>	214
Lampiran 24. <i>Predictive Relevance</i>	215
Lampiran 25. Hasil Uji Multikolinearitas	216
Lampiran 26. <i>Goodness of Fit</i>	217
Lampiran 27. Hasil <i>Path Coefficients</i>	218
Lampiran 28. Hasil <i>Total Effects</i>	219
Lampiran 29. Dokumentasi Penelitian	220

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang di Indonesia. Perkembangan olahraga renang dapat dilihat dengan adanya kejuaraan-kejuaraan di daerah, di kota ataupun nasional. Perkembangan ini menunjukkan bahwa olahraga renang juga salah satu wujud nyata dalam upaya meningkatkan harkat dan martabat bangsa, guna mewujudkan cita-cita bangsa. Renang adalah salah satu cabang olahraga yang bisa diajarkan pada semua umur, baik itu anak-anak maupun orang dewasa, bahkan bayi yang berumur beberapa bulan juga sudah dapat diajarkan renang (Peden & Franklin, 2020). Menjadi seorang atlet diperlukan kerja keras dari awal sampai akhir, seperti persiapan saat latihan yang keras, mempersiapkan kondisi fisik, maupun persiapan secara mental, sehingga tidak jarang atlet mengalami *burnout*.

Istilah *burnout* pertama kali didefinisikan sebagai pola perilaku yang dialami oleh relawan-relawan yang berasal dari *Free Clinic of New York* untuk para pecandu narkoba. Pola perilaku ini termasuk kehilangan energi dalam jumlah yang banyak, menurunnya motivasi individu, dan kehilangan minat dalam suatu pekerjaan hingga kelelahan (De Francisco, Arce, del Pilar Vilchez, & Vales, 2016). *Burnout* merupakan faktor penting dan mendapat perhatian dalam beberapa dekade terakhir (Appleby Davis, Davis, & Gustafsson, 2022; Martínez-Alvarado, Aguiar Palacios, Chávez-Flores,

Berengüí, Asadi-González, & Magallanes Rodriguez, 2021). Atlet *burnout* adalah kelelahan fisik dan emosional (Glandorf, Coffee, & Madigan, 2022; Tang, Liu, Jing, Wang, & Yang, 2022), devaluasi olahraga (Madigan, Stoeber, & Passfield, 2022; Woods, Dunne, Gallagher, & McNicholl, 2022) dan berkurangnya prestasi (Yang, Hsueh, Chang, & Hsieh 2023). Pada dasarnya, olahraga memiliki kompetisi yang sangat tinggi (Conesa, Plaza, Arce, & De Francisco, 2020), yang dapat memicu terjadinya *burnout* pada atlet. Oleh karena itu, *burnout* harus dianggap sebagai ancaman utama dan berdampak negatif pada performa atlet (Wilczyńska, Qi, Jaenes, Alarcón, Arenilla, & Lipowski, 2022).

Burnout adalah suatu kondisi yang dipenuhi oleh rasa jenuh, sehingga banyak energi dan tenaga terbuang sia-sia. *Burnout* umumnya didefinisikan sebagai sindrom kognitif-afektif yang terdiri dari kelelahan emosional dan fisik, berkurangnya rasa pencapaian, dan devaluasi olahraga (Gustafsson, DeFreese, & Madigan, 2017). *Burnout* adalah sindrom yang disebabkan oleh kelelahan fisik dan emosional, rasa pencapaian yang rendah dan devaluasi olahraga. *Burnout* di bidang aktivitas fisik dan olahraga dianggap sebagai keadaan yang dapat dikaitkan dengan variabel-variabel negatif seperti pengabaian latihan fisik, penurunan kinerja fisik, kurangnya kenikmatan terhadap aktivitas olahraga yang dipraktikkan atau peningkatan cedera. Atlet dengan tingkat *burnout* yang tinggi sering mengembangkan perilaku yang menjauhkan dari olahraga, secara eksplisit menunjukkan pemisahan dari

latihan fisik (Gerber, Brand, Antoniewicz, Isoard-Gauthier, Gustafsson, Bianchi, & Ludyga, 2019).

Burnout terjadi karena proses pemulihan dari pertandingan kurang memadai. Hal itu berarti *burnout* disebabkan karena terlalu padatnya jadwal, sedangkan masa untuk pemulihan pemain kurang. Penelitian mengenai dampak buruk karena terhadap para atlet telah mendorong topik tersebut menjadi sesuatu yang penting di kalangan para peneliti (Gustafsson, *et al.*, 2017). Beberapa penelitian sebelumnya menyoroti bahwa sangat penting untuk mencegah atau mengurangi *burnout* pada atlet (Ferreira, Raposo, Tavares, & Pinto, 2021; Peraita-Costa, Llopis-Morales, Marí-Bauset, Marí-Sanchis, Marí-Sanchis, & Morales-Suárez-Varela, 2020; Yıldırım, Kaynar, Chirico, & Magnavita, 2023). Kondisi ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, misalnya program latihan yang panjang dan intensif, kurangnya variasi dan inovasi dalam latihan, tekanan dari kompetisi dan organisasi olahraga (Li, Zhu, Zhang, Gustafsson, & Chen, 2019), dan kurangnya dukungan sosial (Fan, Chen, Chen, Li, Guo, Shi, & Shi, 2023).

Burnout yang tinggi diyakini memiliki beberapa dampak negatif bagi atlet, misalnya menyebabkan stres yang tinggi, hubungan personal yang buruk (Nicholls *et al.*, 2022), kesehatan mental yang buruk (Yang *et al.*, 2023), penyebab utama atlet mengundurkan diri (Shang & Yang, 2021), ketidakhadiran dalam latihan hingga performa yang rendah (De Francisco, Sánchez-Romero, Vilchez Conesa, & Arce, 2020; Morales-Suárez-Varela *et al.*, 2023). Selain itu, penelitian terbaru oleh Santos-Afonso, Lourenção,

Afonso, Saes, Santos, Penha, & Neves (2023), melaporkan bahwa atlet dengan tingkat *burnout* yang tinggi menyebabkan hilangnya motivasi, kenikmatan, dan kepuasan dalam berolahraga. Sementara itu, data melaporkan bahwa 9% atlet yang mengikuti kompetisi dengan tingkat persaingan yang tinggi cenderung mengalami gejala *burnout* (Raanes, Hrozanova, & Moen, 2019).

Ada berbagai alasan mengapa atlet mengakhiri karier olahraga, tetapi *burnout* adalah salah satu penyebab utamanya. Sejauh ini, sejumlah penelitian telah dilakukan dari perspektif karakteristik individu dan faktor sosio-psikologis untuk mencegah *burnout* atlet (Choi, Cho, & Eklund, 2017). *Burnout* atlet dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya gaya kepemimpinan pelatih, lingkungan latihan, dan motivasi yang dimiliki atlet (Moen & Federici, 2017; Cahyono, Hartono, Gani, Ahmedov, Sliz, Lobo, & Setiawan, 2023).

Gaya kepemimpinan pelatih adalah cara atau gaya yang digunakan pelatih dalam proses pelatihan. Pelatih yang efektif mungkin dituntut untuk menempati banyak peran dalam kehidupan atlet termasuk hasil perilaku, kepemimpinan, dan hubungan pelatih dengan atlet. Sikap dan gaya kepemimpinan pelatih dalam berkomunikasi dengan atlet dapat membentuk citra atlet yang dilatihnya. Duhaylungsod, Icalina, & Longakit (2024) menunjukkan bahwa kepemimpinan pelatih memainkan peran penting dalam membina hubungan yang suportif antara pelatih dan atlet, sehingga mengurangi *burnout* secara signifikan.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa perilaku pelatih sangat menentukan kepuasan kebutuhan psikologis dasar (Pineda-Espejel, López-Walle, & Tomás-Marco, 2017). Pelatih ketika menunjukkan gaya interaksi yang mengontrol, hal itu dapat berdampak negatif pada atlet, seperti yang telah ditunjukkan oleh beberapa penelitian, yang menimbulkan kebutuhan psikologis dasar yang terabaikan, tekanan fisik dan psikologis, dan pengalaman olahraga yang kurang memuaskan (Cantú-Berrueto, Castillo, López-Walle, Tristán, & Balaguer, 2016). Namun, ketika pelatih mendukung otonomi, meningkatkan kepuasan kebutuhan psikologis dasar dan kesejahteraan yang lebih besar pada atlet, menjadi lebih fleksibel dan kurang memaksa, memberikan lebih banyak pilihan dan cenderung menempatkan diri pada posisi atlet. Hal ini mengarah pada pengalaman aktivitas fisik yang lebih positif dan kepuasan yang lebih besar dengan tugas yang ada (Reigal-Garrido, Crespillo-Jurado, Morillo-Baro, & Hernández-Mendo, 2018).

Quested & Duda (2017) melaporkan bahwa atlet cenderung mengalami tingkat *burnout* yang lebih tinggi jika pelatih menunjukkan perilaku kepelatihan yang ketat atau mengontrol atau tidak memberikan dukungan otonomi. Hasil penelitian Choi, Jeong, & Kim (2020) menunjukkan pembinaan yang mendukung otonomi berhubungan signifikan dengan hubungan pelatih-atlet (positif) dan *burnout* atlet (negatif), sedangkan pembinaan yang mengendalikan hanya berhubungan dengan *burnout* atlet (positif). Hubungan pelatih-atlet berhubungan negatif dengan *burnout* atlet.

Penelitian Bai & Dana (2022) menunjukkan bahwa agar pelatih menggunakan gaya kepemimpinan yang memadai untuk mengurangi *burnout* atlet dan faktor-faktor lain yang memengaruhi *burnout* atlet dalam latihan dan kompetisi diperiksa. Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa gaya kepemimpinan pelatih yang memberikan ancaman dan tekanan pada atlet dapat memicu stres dan kegagalan (Moreno-Murcia, Huéscar Hernández, Conte Marín, & Nuñez, 2019). Dengan demikian, gaya kepemimpinan pelatih selama proses latihan menjadi parameter bagi siswa-atlet untuk berhasil atau gagal dalam kegiatan olahraga (Jin, Kim, Love, Jin, & Zhao, 2022).

Faktor lingkungan juga memainkan peran penting dalam mencapai performa olahraga yang optimal (Kean, Gray, Verdonck, Burkett, & Opreescu, 2017). Selain untuk mencapai performa optimal, faktor lingkungan yang positif juga memiliki dampak positif terhadap perkembangan bakat atlet (Xiang, Tengku Kamalden, Liu, & Ismail, 2022). Kualitas fasilitas olahraga, termasuk lapangan, stadion, dan fasilitas pendukung lainnya, dapat mempengaruhi performa atlet. Infrastruktur yang baik memberikan dukungan optimal untuk latihan dan kompetisi. Sebaliknya, fasilitas yang kurang baik atau tidak sesuai dengan tuntutan olahraga dapat menghambat kemajuan atlet dan bahkan meningkatkan risiko cedera (Puspita, 2023).

Selain itu, intervensi yang menargetkan perubahan pada lingkungan olahraga yang lebih luas juga dapat menjadi pilihan pencegahan atau pengobatan *burnout* yang efektif (Kania, Meyer, & Ebersole, 2019; Eklund & DeFreese, 2015). Appleby, Davis, Davis, & Gustafsson (2018) menunjukkan

bahwa persepsi atlet tentang *burnout* kolektif tim terkait dengan kelelahan individu atlet. Lebih khusus lagi, mengklaim bahwa suasana hati kolektif dapat berkembang di antara rekan satu tim sebagai hasil dari pengalaman bersama, dan rekan satu tim dapat mengembangkan emosi serupa yang dapat memengaruhi persepsi atlet. Park & Huh (2018) juga menunjukkan bahwa tingkat efikasi tim yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat *burnout* atlet yang lebih rendah, sehingga secara empiris menunjukkan bahwa efikasi tim memainkan peran penting dalam mencegah *burnout* atlet.

Lingkungan olahraga dapat memberikan stres yang berlebihan bagi atlet, dan paparan stres jangka panjang dapat menyebabkan *burnout* (Wiederhold, Cipresso, Pizzioli, Wiederhold, & Riva, 2018; Topa & Jurado-Del Pozo, 2018). MacIntosh, Kinoshita, & Sotiriadou (2020) menemukan hubungan penting antara lingkungan layanan acara dan kepuasan latihan atlet. Penelitian relevan menunjukkan bahwa atlet yang puas dengan lingkungan latihan, bimbingan kepelatihan, rangkaian latihan, dan intensitas lebih cenderung untuk menegakkan kondisi mental yang positif dan unggul dalam kinerja selama pertandingan. Sebaliknya, atlet yang tidak puas dengan proses pelatihan mungkin mengalami respons emosional negatif, seperti kecemasan dan kemarahan, yang dapat memengaruhi kinerja kompetitif (Campo, Mellalieu, Ferrand, Martinet, G., & Rosnet, 2012).

Barbosa-Luna, Tristan, Tomas, Gonzalez, & Lopez-Walle (2017) mengamati bahwa persepsi tugas yang melibatkan iklim motivasi berhubungan positif dengan motivasi yang ditentukan sendiri dan ini pada

gilirannya berhubungan negatif dengan *burnout* pada atlet. Demikian pula, Mars, Castillo, López-Walle, & Balaguer (2017) menganalisis sampel pemain sepak bola kategori di bawah 14 dan di bawah 16 tahun, menemukan korelasi positif antara gaya kepelatihan yang mengontrol, penanggulangan kebutuhan psikologis dasar, dan *burnout*. Penelitian Li, Wang, & Pyun (2017) menunjukkan bahwa faktor lingkungan pengembangan bakat mungkin penting untuk memfasilitasi pemenuhan kebutuhan atlet dan mencegah *burnout*.

Burnout dalam dunia olahraga merupakan suatu hal yang berdampak buruk karena dapat mempengaruhi prestasi (*performance* dan prestasi menurun). Jika atlet mengalami *burnout*, apalagi pada saat bertanding, maka akan mengakibatkan motivasi dan prestasinya akan menurun. Individu yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi akan mempunyai rasa tanggung jawab dan rasa percaya diri yang tinggi, lebih ulet, lebih giat dalam melaksanakan suatu tugas, mempunyai keinginan untuk menyelesaikan tugasnya dengan baik. Oleh karena itu prestasi yang dicapai biasanya akan lebih baik daripada individu yang rendah motif berprestasinya. Individu akan lebih tahan terhadap tekanan-tekanan sosial, lebih suka memilih teman sekedar teman akrab, dalam bertindak selalu mempertimbangkan resiko tingkat sedang.

Penelitian Madigan, Stoeber, & Passfield (2016) menunjukkan bahwa motivasi dapat menjadi mediasi *burnout* atlet. Penelitian Nastiti & Prakoso (2018) atlet dengan kondisi *burnout* tinggi mempunyai optimisme yang rendah untuk berprestasi. Dalam dunia olahraga, kejenuhan merupakan suatu hal yang berdampak buruk karena dapat mempengaruhi prestasi (*performance*

dan penurunan prestasi). Penelitian Isoard-Gauthier, Trouilloud, Gustafsson, & Guillet-Descas (2016) menunjukkan bahwa hubungan antara persepsi atlet terhadap perilaku pelatih dan *burnout* dapat dimediasi oleh karakteristik motivasi atlet. Penelitian De Francisco *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa terdapat peran mediasi dari regulasi motivasi antara kepuasan kebutuhan psikologis dasar dan *burnout* serta keterlibatan pada atlet.

Berdasarkan hasil observasi di klub renang Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan bahwa atlet usia di atas 12 tahun merasa selama ini tekanan untuk menang dari pelatih semakin membebani. Ditambah lagi *volume* latihan fisik yang tinggi sebelum menghadapi kompetisi mencapai dua kali lipat dari jam latihan biasanya, hal ini membuat atlet merasa jenuh dan mengalami kelelahan. Lingkungan latihan dari aspek sarana dan prasarana masih kurang mendukung, sehingga latihan menjadi tidak maksimal.

Beberapa pendapat dari atlet renang di Provinsi daerah Istimewa Yogyakarta mengatakan bahwa atlet memiliki jadwal yang padat, sehingga mengalami kelelahan. Salah satu dari atlet juga ada yang sudah tidak aktif lagi dalam mengikuti latihan, karena merasa selama ini tidak mampu menjadi yang terbaik. Kondisi-kondisi tersebut membuat individu merasa tertekan tentunya dapat menimbulkan *burnout*. Dari studi pendahuluan peneliti tentang *burnout*, menunjukkan bahwa setelah lama mengikuti latihan, subjek mengalami kelelahan yang, nafsu makan yang berkurang, perubahan kebiasaan makan, merasa tertekan, rasa bosan dengan rutinitas latihan yang setiap hari.

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

Permasalahan lain tentang gaya kepemimpinan pelatih yaitu pelatih yang terlalu ketat dan tidak memberikan kebebasan kepada atlet untuk mengambil keputusan. Kurangnya komunikasi pelatih. Pelatih yang tidak efektif dalam berkomunikasi dengan atlet, menyebabkan kesalahpahaman dan frustrasi. Pelatih yang memberikan tekanan terlalu besar pada atlet, menyebabkan stres dan kecemasan. Pelatih kurang memberikan dukungan emosional kepada atlet, menyebabkan kehilangan motivasi. Gaya pelatih yang tidak fleksibel. Pelatih kurang dapat menyesuaikan gaya pelatihan dengan kebutuhan dan karakteristik atlet. Pelatih kurang sabar ketika melatih.

Peneliti juga melakukan observasi terkait motivasi yang dimiliki atlet, hasilnya menunjukkan bahwa atlet mempunyai motivasi yang cukup baik, tetapi saat latihan kurang bisa menunjukkan kesungguhan. Misalnya masih

ada atlet yang datang latihan tidak tepat waktu dan masih suka mengobrol dengan teman ketika pelatih memberikan penjelasan. Penurunan motivasi ini dapat menyebabkan kinerja atlet menurun, kurangnya semangat berlatih, dan bahkan kehilangan kesempatan untuk meraih prestasi. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi atlet dan mengembangkan strategi efektif untuk meningkatkan motivasi atlet.

Burnout atlet memiliki banyak potensi efek negatif (Gustafsson *et al.*, 2017; Eklund & DeFreese, 2020), termasuk kurangnya motivasi, penurunan keterlibatan, kinerja olahraga yang buruk, memburuknya hubungan pribadi, dan peningkatan risiko depresi (Jowett, Hill, Hall, & Curran, 2016; Smith, Pacewicz, & Raedeke, 2019). Atlet yang menderita efek ini mungkin akan menghindari latihan dan kompetisi atau bahkan meninggalkan olahraga selamanya (Larson, Young, McHugh, & Rodgers, 2019). Oleh karena itu, faktor-faktor yang memengaruhi kelelahan atlet perlu diselidiki untuk memahami mekanisme kelelahan atlet dengan lebih baik. Dengan memperluas perspektif teoritis tentang apa yang menyebabkan kelelahan atlet, ide-ide praktis dapat ditawarkan untuk mengurangi *burnout* atlet pada atlet.

Berdasarkan studi empiris di atas, ditemukan kebaruan dalam penelitian ini yaitu belum ada yang melakukan penelitian dengan menggunakan variabel peran mediasi motivasi terhadap hubungan gaya kepemimpinan pelatih dan lingkungan latihan terhadap *burnout* atlet renang. Paparan di atas tentunya menarik untuk dikaji dan diteliti lebih dalam, oleh

karena itu, peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Gaya Kepemimpinan Pelatih dan Lingkungan Latihan terhadap *Burnout* Atlet Renang dengan Motivasi Sebagai Variabel Mediasi”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, ada beberapa hal yang dapat diidentifikasi dari permasalahan tersebut yaitu:

1. Tingkat *burnout* atlet renang meningkat, dikarenakan memiliki jadwal yang padat, sehingga mengalami kelelahan.
2. Atlet mengalami kelelahan yang ditandai dengan tekanan dari pelatih ketika latihan fisik.
3. Gaya kepemimpinan pelatih yang masih kurang sesuai dengan keinginan atlet.
4. Lingkungan latihan dari aspek sarana dan prasarana masih kurang mendukung, sehingga latihan menjadi tidak maksimal.
5. Atlet mempunyai motivasi yang cukup baik, tetapi saat latihan kurang bisa menunjukkan kesungguhan.
6. Pengaruh gaya kepemimpinan pelatih dan lingkungan latihan terhadap *burnout* atlet renang dengan motivasi sebagai variabel mediasi belum diketahui.

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas jelas bahwa permasalahan yang terkait sangat luas, maka peneliti akan memfokuskan pada masalah yang

berkaitan dengan pengaruh gaya kepemimpinan pelatih dan lingkungan latihan terhadap *burnout* atlet renang dengan motivasi sebagai variabel mediasi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka yang menjadi masalah pokok dalam penelitian adalah:

1. Adakah pengaruh antara gaya kepemimpinan pelatih terhadap *burnout* atlet renang?
2. Adakah pengaruh antara lingkungan latihan terhadap *burnout* atlet renang?
3. Adakah pengaruh antara gaya kepemimpinan pelatih terhadap motivasi atlet renang?
4. Adakah pengaruh antara lingkungan latihan terhadap motivasi atlet renang?
5. Adakah pengaruh antara motivasi terhadap *burnout* atlet renang?
6. Adakah pengaruh antara gaya kepemimpinan pelatih terhadap *burnout* atlet renang melalui motivasi?
7. Adakah pengaruh antara lingkungan latihan terhadap *burnout* atlet renang melalui motivasi?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sesuai dengan permasalahan yang ada, yaitu:

1. Untuk menganalisis pengaruh antara gaya kepemimpinan pelatih terhadap *burnout* atlet renang.

2. Untuk menganalisis pengaruh antara lingkungan latihan terhadap *burnout* atlet renang.
3. Untuk menganalisis pengaruh antara gaya kepemimpinan pelatih terhadap motivasi atlet renang.
4. Untuk menganalisis pengaruh antara lingkungan latihan terhadap motivasi atlet renang.
5. Untuk menganalisis pengaruh antara motivasi terhadap *burnout* atlet renang.
6. Untuk menganalisis pengaruh antara gaya kepemimpinan pelatih terhadap *burnout* atlet renang melalui motivasi.
7. Untuk menganalisis pengaruh antara lingkungan latihan terhadap *burnout* atlet renang melalui motivasi.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis sebagai berikut:

1. Secara teoritis
 - a. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat memberikan sumbangan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai peran mediasi motivasi terhadap pengaruh gaya kepemimpinan pelatih dan lingkungan latihan terhadap *burnout* atlet renang.
 - b. Sebagai bahan acuan dan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.
2. Secara Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang ilmu yang telah dipelajari selama studi dan pengalaman penulis dalam bidang kepelatihan olahraga.
- b. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi maupun saran bagi atlet yang membutuhkan cara untuk meminimalisir *burnout* pada atlet renang.
- c. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi, pembandingan, dan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah wawasan atau variabel lain, sehingga berguna untuk para atlet yang membutuhkan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. *Grand Theory*

Grand theory yang digunakan dalam penelitian ini *Self-Determination Theory*. Pandangan ini bertepatan dengan *Self-Determination Theory* (SDT) yang diusulkan oleh Deci dan Ryan. Menurut SDT, individu cenderung tumbuh dan menyempurnakan kepribadian sendiri dan memiliki tiga kebutuhan psikologis dasar untuk integrasi diri (otonomi, kompetensi, dan keterkaitan). Kepuasan terhadap tiga kebutuhan psikologis dasar ini bergantung pada lingkungan eksternal. Ketika faktor lingkungan memenuhi kebutuhan psikologis, individu akan berkembang secara positif dan sehat (Deci & Ryan, 2017). Atlet akan membuat pilihan tindakan bebas berdasarkan kesadaran akan kebutuhan sendiri dan lingkungan sosial. Usulan SDT memberikan kerangka teoritis baru untuk *burnout* atlet. Penelitian tentang *burnout* atlet telah mengalihkan perhatian dari individu ke faktor sosial (Davis, Stenling, Gustafsson, Appleby, & Davis, 2019).

Menurut *Self-Determination Theory*, pelatih dapat mengadopsi dua cara berinteraksi dengan atlet: gaya pengendalian atau gaya yang mendukung otonomi. Ketika pelatih menggunakan gaya pengendalian, lebih otoriter, memberikan lebih sedikit pilihan, memberi lebih banyak tekanan pada atlet, mencoba memaksakan cara berpikir dan tidak berusaha

berempati terhadap atlet. Perilaku ini sangat signifikan, karena dapat berdampak pada bagaimana atlet berhubungan dengan olahraga dan bagaimana mungkin bertindak sehubungan dengan olahraga tersebut di masa depan (Morales-Sánchez, Crespillo-Jurado, Jiménez-López, Morillo-Baro, Hernández-Mendo, & Reigal, 2020).

Self-Determination Theory (SDT) merupakan salah satu kerangka teori yang digunakan untuk menjelaskan asal muasal terjadinya *sport burnout* pada atlet (Langan, Toner, Blake, & Lonsdale, 2015), sehingga penelitian yang mengaitkan motivasi dengan *sport burnout* semakin meningkat dalam beberapa tahun terakhir (Jordalen, Lemyre, Solstad, & Ivarsson, 2018; Markati, Psychountaki, Kingston, Karteroliotis, & Apostolidis, 2018). Pengaturan perilaku manusia adalah salah satu poin utama SDT. SDT menetapkan bahwa motivasi terdiri dari enam faktor pengaturan perilaku, mulai dari penentuan nasib sendiri yang lebih tinggi hingga yang lebih rendah: pengaturan intrinsik, pengaturan terintegrasi, pengaturan teridentifikasi, pengaturan introjeksi, pengaturan eksternal, dan amotivasi.

2. Olahraga Renang

Berenang adalah salah satu olahraga Olimpiade yang paling menarik karena menawarkan banyak tantangan dan atraksi untuk olahraga dan rekreasi tujuan. Berenang juga merupakan hiburan yang menarik, manfaat kardiovaskular dipromosikan untuk kesehatan dan umum kebugaran. Saat ini cukup banyak pengetahuan tentang renang tersedia

untuk ilmuwan olahraga. Dalam rangka untuk kinerja yang sukses, atlet membutuhkan karakteristik fisik yang berkembang dengan baik khusus untuk persyaratan renang dan acara tertentu di mana bersaing (Banerjee & Bag, 2019, p. 414).

Berenang adalah olahraga yang menggunakan anggota tubuh terutama tangan dan kaki untuk bergerak di dalam air (Burkhardt, Born, Singh, Oberhofer, Carradori, Sinistaj, & Lorenzetti, 2023, p.2). Olahraga renang merupakan suatu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat. Kegemaran masyarakat terhadap olahraga renang karena cukupnya fasilitas yang dapat mendukung untuk berolahraga renang. Peden & Franklin (2020, p. 1) menjelaskan bahwa belajar berenang melalui program terstruktur adalah keterampilan penting untuk mengembangkan akuatik kompetensi dan mencegah tenggelam. Takut air bisa menghasilkan perilaku fobia yang kontra produktif ke proses belajar. Belajar berenang telah ditemukan sebagai strategi pencegahan tenggelam yang efektif dan telah diusulkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebagai salah satu dari sepuluh strategi kunci untuk pencegahan penenggelaman global.

Peralatan latihan dalam olahraga renang, sering digunakan untuk melakukan latihan dan meningkatkan gerakan spesifik renang dengan meningkatkan resistensi. Peralatan ini juga dapat berfungsi sebagai alat bantu yang memungkinkan perenang mengisolasi gerakan atau serangkaian keterampilan tertentu. Peralatan semacam itu tidak diperlukan

untuk olahraga, tetapi dapat membuat banyak keterampilan dan latihan lebih mudah dikuasai dan disempurnakan. Di banyak fasilitas, peralatan disediakan untuk pengunjung, sehingga memungkinkan Anda untuk mencoba peralatan dan mempelajari apa yang harus dicari jika Anda memilih untuk membeli peralatan sendiri. Peralatan yang umum digunakan dalam berenang termasuk papan luncur, *paddles*, *pull buoys*, dan *snorkels*.

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

Olahraga renang memiliki empat gaya dan masing masing gaya memiliki tingkat kesulitan berbeda-beda. Empat gaya tersebut adalah gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada, dan gaya bebas (Fauzi *et al.*,

2023). Renang memiliki empat gaya, yaitu (1) gaya dada, (2) gaya bebas, (3) gaya punggung, dan (4) gaya kupu-kupu. Gaya, tetapi dalam pembelajaran renang di gaya bebas dasar yang dipelajari, gaya bebas dianggap sebagai gaya mudah dipelajari (Elena-Diana & Vladimir, 2019, p. 32). Subagyo (2018, p. 27) menyatakan dalam cabang renang perlombaan, terdapat beberapa gaya-gaya renang yang diperlombakan secara resmi dalam suatu acara pertandingan/*event* perlombaan. Gaya-gaya renang tersebut antara lain: gaya *crawl* atau gaya bebas, gaya *back crawl* atau gaya punggung, gaya *breastroke* atau gaya dada, gaya *dolphin* atau gaya kupu-kupu.

Performa renang adalah hasil dari latihan rutin untuk meningkatkan kemampuan fisik, psikologis, dan teknis. Pada perenang muda, performa juga berkaitan erat dengan perubahan perkembangan selama masa kanak-kanak dan remaja. Peningkatan ukuran tubuh (tinggi badan, massa tubuh, panjang segmen) tentu saja merupakan salah satu modifikasi yang paling terlihat, dan sering kali menjadi alasan pertama yang dikemukakan oleh orang tua dan/atau pelatih untuk menjelaskan perkembangan penampilan perenang muda. Proses biologis yang mendasari peningkatan ukuran tubuh, organ, dan jaringan disebut pertumbuhan (Dekerle, 2020, p. 3).

Air bukanlah lingkungan alami bagi manusia. Untuk bergerak di dalam air, harus belajar untuk rileks dan membiarkan air mendukung daya apung alami, yaitu kemampuan Anda untuk mengapung. Memposisikan

tubuh untuk daya apung maksimum dengan upaya minimum adalah hal mendasar untuk berenang lebih cepat. Salah satu kunci untuk meningkatkan posisi tubuh dan daya apung adalah memahami bahwa posisi kepala sering kali menentukan kemudahan bagian tubuh lainnya bergerak di dalam air. Karena berat kepala yang padat, sedikit perubahan pada posisinya dapat secara signifikan mengubah posisi badan dan kaki. Jika kepala terlalu tinggi, akan terjadi peningkatan tarikan melalui batang tubuh dan tendangan menjadi kurang efektif. Jika kepala terlalu rendah, tarikan juga meningkat. Tujuannya adalah menciptakan garis tubuh yang terhubung dari kepala sampai ke tulang belakang (Guzman, 2017).

Performa renang adalah bidang yang kompleks dengan banyak faktor yang saling terkait. Pada tingkat yang paling dasar, renang yang baik paling baik dicapai dengan melatihnya dari dua sisi: mekanika kayuhan, atau teknik, dan kebugaran fisik, atau pengkondisian (Lucero & Bleul-Gohlke, 2016, P. 74). Tujuan dari program renang adalah untuk menghasilkan perenang yang nyaman dan percaya diri. Tujuan tersebut dicapai dengan mempelajari bagaimana perenang belajar dan tumbuh, di mana perenang berada dalam perjalanan emosional, seberapa baik mengenal tubuh dan bagaimana tubuh bereaksi di dalam air (Special Olympics, 2020, p. 64).

3. Gaya Kepemimpinan Pelatih

a. Pengertian Gaya Kepemimpinan Pelatih

Pelatih olahraga memiliki peran sebagai guru, bapak, dan teman. Sebagai seorang guru, pelatih disegani karena ilmunya, sebagai bapak dia dicintai, dan sebagai teman dia dapat dipercaya untuk tempat mencurahkan keluh kesah dalam hal pribadi sekalipun (Navkaria & Wijaya, 2021, p. 94). Pendapat Milsydayu & Kurniawan (2018, p. 10) pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi atlet menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat. Pelatih adalah seseorang manusia yang memiliki pekerjaan sebagai perangsang (simulator) untuk mengoptimalkan kemampuan aktivitas gerak atlet yang dikembangkan dan ditingkatkan melalui berbagai metode latihan yang disesuaikan dengan kondisi internal dan eksternal individu pelakunya.

Gufron (2020, p. 73) mendefinisikan kepemimpinan sebagai sebuah proses perilaku mempengaruhi individu dan kelompok untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Gaya kepemimpinan mengacu pada perilaku pemimpin yang memulai struktur atau pertimbangan, sedangkan tingkat perkembangan mengacu pada sejauh mana bawahan memiliki kompetensi dan komitmen yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas atau aktivitas yang diberikan. Dikembangkan oleh Hersey dan Blanchard, dasar pemikiran dari teori ini adalah

bahwa situasi yang berbeda menuntut jenis kepemimpinan yang berbeda pula. Untuk menjadi pemimpin yang efektif, seseorang harus menyesuaikan gaya kepemimpinannya dengan tuntutan situasi yang berbeda dan mengenali apa yang dibutuhkan atlet, dan kemudian menyesuaikan gayanya untuk memenuhi kebutuhan tersebut (Northouse, 2018; Pitts, Nyambane, & Butler, 2018).

Pelatih harus mengidentifikasi, memahami, dan fokus pada kekuatan atlet individu (Park, Ahn, Kim, & Park, 2023). Yang terpenting, pelatih harus mengakui bahwa kekuatan atlet pada akhirnya menambah daya saing tim (Kim & Park, 2020). harus mengeluarkan sumber daya atau bakat yang dimiliki atlet individu, dan membantu atlet menampilkan dan menggunakan kekuatan secara lebih efektif (Meyers, van Woerkom, de Reuver, Bakk, & Oberski, 2015). Dari perspektif ini, dukungan otonomi pelatih mengacu pada metode pelatihan yang memberikan otonomi kepada atlet dan menuntun untuk bertindak secara mandiri atas inisiatif sendiri, terus mengembangkan kemampuan dengan mempromosikan usaha yang diarahkan sendiri, dan memberi pilihan (Balaguer, Castillo, Cuevas, & Atienza, 2018; Raabe, Schmidt, Carl, & Höner, 2019). Misalnya, dalam situasi pelatihan, jika atlet menganggap pelatih memiliki sikap yang mengontrol dan memberi umpan balik yang tidak tepat (yaitu, pemberian informasi yang tidak jelas), akan memiliki sikap negatif

terhadap pelatih, tingkat kecemasan akan meningkat, dan tingkat motivasi akan menurun.

Perilaku pembinaan yang mendukung otonomi telah terbukti memiliki hubungan negatif dengan konflik di antara anggota (Weinstein, Legate, Kumashiro, & Ryan, 2016), perilaku agresif (Kim & Choi, 2022), dan kelelahan (Choi *et al.*, 2020; Jowett, Hill, Curran, Hall, & Clements, 2021), dan korelasi positif dengan pemeliharaan hubungan pelatih-atlet berkualitas tinggi, usaha, harga diri, dan kinerja. Oleh karena itu, ketika pelatih memilih untuk terlibat dalam perilaku yang mendukung otonomi daripada menggunakan metode kontrol untuk mengeluarkan kinerja terbaik atlet dan memimpin tim menuju kemenangan, dapat diharapkan hasil positif dari tim (Kim & Choi, 2022).

Gaya kepemimpinan pelatih memiliki beberapa gaya kepemimpinan, seperti yang dilaporkan oleh penelitian sebelumnya bahwa terdapat lima gaya yang dapat diterapkan oleh seorang pelatih dalam proses pelatihan (Hartoto, Ridwan, Andrijanto, Roepajadi, Sidik, Monterrosa-Quintero, & Setiawan, 2023). Pertama, gaya otokratis atau disebut juga otoriter, yaitu gaya kepelatihan yang memberikan instruksi tegas yang harus diikuti oleh setiap atlet tanpa ada komplain (Lobo, 2022). Kedua, demokratis yaitu gaya kepemimpinan yang memberikan kebebasan dan melibatkan atlet untuk menentukan tujuan dan hasil prestasi latihan (Sumarsono *et al.*,

2023). Ketiga, dukungan sosial adalah gaya kepemimpinan yang menunjukkan perilaku positif seperti dukungan atau perhatian kepada atlet (González-García, Martinent, & Trinidad Morales, 2019; Lisá, Sousa, Morais, & Gomes, 2023). Keempat, umpan balik positif adalah gaya kepemimpinan pelatih dengan memberikan banyak umpan balik positif seperti dorongan (Wang, Kang, & Choi, 2021). Kelima, mengapresiasi kerja keras atlet atau pujian dalam sesi latihan (de Albuquerque, Scheeren, Vagetti, & de Oliveira, 2021).

Gaya kepemimpinan pelatih merupakan sebuah inovasi dalam proses pelatihan olahraga yang menciptakan iklim latihan yang berbeda (Čaprić, Čaprić, Stanković, Đorđević, Špirtović, Mavrić, Zećirović, & Sporiš, 2023), dan sangat berpengaruh terhadap hasil dari sebuah program latihan yang diterapkan oleh pelatih (Caruzzo, Vissoci, Contreira, A. R., Caruzzo, & Fiorese, 2021). Gaya kepemimpinan pelatih telah terbukti memberikan banyak manfaat positif bagi atlet, misalnya motivasi (Calvo & Topa, 2019), dan komitmen (Hartoto *et al.*, 2023) untuk melaksanakan latihan dan meningkatkan performa olahraga (Álvarez, Castillo, Molina-García, & Tomás, 2019; Erikstad *et al.*, 2021). Selain itu, Fouraki, Stavrou, Apostolidis, & Psychountaki (2020), melaporkan bahwa dimensi Gaya kepemimpinan pelatih menunjukkan korelasi positif dengan kepuasan atlet. Selain itu, Gaya kepemimpinan pelatih dengan tipe demokratis

ditemukan memiliki hubungan positif dengan CAR, motivasi dan kepuasan (Jin *et al.*, 2022).

Gaya kepemimpinan pelatih satu dengan yang lain berbeda-beda. Setiap pelatih memiliki gaya kepemimpinan yang khas dan setiap gaya kepemimpinan seorang pelatih memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing. Gaya kepemimpinan pelatih sebagai berikut:

1) Gaya Otoriter

Kepemimpinan otoriter adalah kemampuan mempengaruhi orang lain agar bersedia bekerja sama untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan dengan cara segala kegiatan yang akan dilakukan diputuskan oleh pimpinan semata-mata. Di dalam gaya ini pemimpin memfokuskan komunikasi dengan memberi instruksi tentang bagaimana tujuan yang akan dicapai, sehingga waktu yang digunakan lebih sedikit, dan kemudian pemimpin mengawasi dengan hati-hati (Tabrani, 2018, p. 86).

Penerapan gaya kepemimpinan otoriter memiliki kelebihan antara lain berupa kecepatan serta ketegasan dalam pembuatan keputusan dan bertindak, sehingga untuk sementara produktivitas dapat naik. Tetapi penerapan gaya kepemimpinan otoriter dapat menimbulkan kerugian, antara lain berupa suasana kaku, tegang, mencekam, menakutkan, sehingga dapat berakibat lebih lanjut timbulnya ketidakpuasan. Penerapan kepemimpinan gaya otoriter

ternyata mengakibatkan merusak moral, meniadakan inisiatif, menimbulkan permusuhan, agresivitas, keluhan, absen, pindah, dan ketidakpuasan (Huda & Riyanto, 2018, p. 10).

Gaya otokratis menunjukkan bahwa pelatih menyimpan otoritas dalam pengambilan keputusan dan menekankan atlet ketika berhadapan dengan pelatih, dan sebaliknya gaya demokratis mencerminkan fakta bahwa pelatih mempraktikkan proses pengambilan keputusan partisipatif di mana atlet juga dianggap sebagai bagian darinya (Calvo & Topa, 2019)

Senada dengan pendapat tersebut, Dirham (2019, p. 2) menyatakan kepemimpinan otoriter adalah kepemimpinan berdasarkan kekuasaan mutlak, seorang pemimpin otoriter mempunyai tingkah laku anggota kelompoknya dengan mengarahkan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya oleh pemimpin. Segala keputusan berada di satu tangan, yakni pemimpin otoriter itu yang menganggap dirinya dan dianggap oleh orang lain lebih mengetahui dari pada orang lain dalam kelompoknya. Setiap keputusan dianggap sah dan pengikut-pengikutnya menerima tanpa pertanyaan, pemimpin otoriter ini dianggap sebagai manusia super.

Irianto (2018, p. 20-21), menyatakan ada beberapa kelemahan dalam gaya kepemimpinan otoriter. Secara umum, diperlukan banyak kerja, tetapi kualitas lebih kecil jika

dibandingkan kepemimpinan demokratis. Atlet cenderung menunjukkan semangat berlatih dan bertanding yang kurang. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa gaya otoriter adalah seorang pemimpin yang menganggap dirinya lebih dari orang lain dalam segala hal. Pelatih otoriter cenderung egois dan memaksakan kehendak/lebih senang memberikan perintah kepada bawahan tanpa menjelaskan langkah-langkah dan alasan-alasannya yang nyata.

2) Gaya Demokratis

Firdaus (2022, p. 43) menyatakan kepemimpinan demokratis adalah kepemimpinan yang selalu mendelegasikan wewenangnya yang praktis dan realistis tanpa kehilangan kendali organisasional dan melibatkan bawahan secara aktif dalam menentukan nasib sendiri melalui peran sertanya dalam proses pengambilan keputusan serta memperlakukan bawahan sebagai makhluk politik, ekonomi, sosial, dan sebagai individu dengan karakteristik dan jati diri. Pemimpin berfokus pada pencapaian tujuan dan pemenuhan sosialemosi pengikut, pemimpin juga terlibat dengan memberi dukungan dan meminta masukan dari pengikut, tetapi keputusan akhir tentang apa pencapaian tujuan di tangan pemimpin.

Kepemimpinan demokrasi adalah kepemimpinan berdasarkan demokrasi, bahwa dalam kepemimpinan demokrasi

bukan saja pengangkatan seseorang secara demokratis. Si pemimpin melakukan tugasnya sedemikian rupa, sehingga keputusan merupakan keputusan bersama dari semua anggota kelompok. Setiap anggota kelompok mempunyai kebebasan untuk menyatakan pendapatnya, akan tetapi jika suatu keputusan berdasarkan pendapat mayoritas anggota dapat dihasilkan, maka seluruh anggota wajib tunduk kepada keputusan-keputusan mayoritas tersebut dan melaksanakan dengan penuh kesadaran. Di sini jelas nampak adanya partisipasi seluruh anggota (Duryat, 2021, p. 31).

Irianto (2018, p. 20-21) menyatakan kelemahan gaya kepemimpinan demokratis yaitu, gaya kepemimpinan demokratis hanya cocok untuk persiapan sebuah tim yang memiliki waktu cukup lama tetapi kurang cocok jika pelatih harus mengambil keputusan yang mendadak dan harus diterima, bila dibandingkan dengan kepemimpinan otoriter, kepemimpinan demokratis bisa mengurangi agresifitas atlet dalam olahraga. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kepemimpinan demokrasi adalah kepemimpinan yang tidak hanya demokratis dalam pengangkatan pemimpinnya, tetapi juga dalam setiap pengambilan keputusan dan pelaksanaannya. Setiap anggota kelompok dan pemimpin berhak menyampaikan kritik, penghargaan maupun nasihat.

3) Gaya *Laissez Faire*

Nursyam (2020, p. 27) menyatakan bahwa gaya kepemimpinan bebas/*laissez faire* adalah kemampuan mempengaruhi orang lain agar bersedia bekerja sama untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan dengan cara berbagai kegiatan yang akan dilakukan lebih banyak diserahkan pada bawahan. *Laissez faire* (kendali bebas) merupakan kebalikan dari pemimpin otokrasi. Jika pemimpin otokratik selalu mendominasi organisasi maka pemimpin *laissez faire* ini memberi kekuasaan sepenuhnya kepada anggota atau bawahan. Bawahan dapat mengembangkan sarannya sendiri, memecahkan masalahnya sendiri dan pengarahan tidak ada atau hanya sedikit.

Adapun sifat kepemimpinan *laissez faire* seolah-olah tidak tampak, sebab pada tipe ini seorang pemimpin memberikan kebebasan penuh kepada para anggotanya dalam melaksanakan tugasnya. Disini seorang pemimpin mempunyai keyakinan bahwa dengan memberikan kebebasan yang seluas-luasnya terhadap bawahan maka semua usahanya akan cepat berhasil. Tingkat keberhasilan organisasi atau lembaga yang dipimpin dengan gaya *laissez faire* semata-mata disebabkan karena kesadaran dan dedikasi beberapa anggota kelompok dan bukan karena pengaruh dari pemimpinnya (Syihabuddin, 2019, p. 111).

Kepemimpinan bebas/*laissez faire* adalah kepemimpinan dimana si pemimpin menyerahkan tujuan dan usaha-usaha yang akan dicapai, sepenuhnya kepada anggota-anggota kelompok. Si pemimpin dalam menegakkan peranan kepemimpinannya hanya pasif saja. Dialah yang menyediakan bahan-bahan dan alat-alat untuk satu pekerjaan, tetapi inisiatif diserahkan kepada para anggota, jadi kepemimpinan bebas, bawahan mendapat kebebasan seluas-luasnya dari pemimpin tidak ada atau tidak berfungsi kepemimpinan, tidak mengatur apa-apa, tidak mengadakan rapat, tidak membina diskusi, dan tidak mencoba mengatur dulu pihak-pihak bila bertentangan (Duryat, 2021, p. 46).

Menerapkan gaya kepemimpinan pelatih dapat menciptakan latihan yang menyenangkan dan bermakna bagi para atlet (Lameiras, Martins, Lopes-De-Almeida, & García-Mas, 2017). Menurut Nascimento-Júnior, Vissoci, Codonhato, Fortes, Oliveira, Oliveira, & Fiorese (2018), gaya kepemimpinan pelatih memiliki peran penting dalam sesi latihan untuk menciptakan lingkungan yang kondusif dan pada akhirnya dapat meningkatkan performa atlet. Terdapat lima model gaya kepemimpinan pelatih, yaitu model pelatihan dan instruksi, model demokratis, model otokratis, model dukungan sosial, dan model umpan balik positif (de Albuquerque, *et al.*, 2021). Manfaat gaya kepemimpinan telah didokumentasikan dengan baik dalam penelitian sebelumnya, misalnya dapat memicu motivasi (Borghi,

Borges, Menegassi & Rinaldi, 2017), dan interaksi yang lebih tinggi pada atlet, sehingga dapat mencapai tujuan secara optimal (Kim & Cruz, 2016; Kim, *et al.*, 2021; Park, Park, Love, & Pang, 2021).

Model gaya kepemimpinan pelatih memiliki kelebihan yaitu dapat menciptakan hubungan yang harmonis antara pelatih dan student-athlete, dengan adanya hubungan yang baik maka student-athlete dapat lebih bersemangat, dan senang dalam menjalankan aktivitas latihan (Huang, Lee, Lo, Chen, & Hsu, 2021; Romão, Ribeiro, Gomes, & Singh, 2022). Penelitian lain menjelaskan bahwa model gaya kepemimpinan pelatih berupaya untuk meningkatkan performa atlet dengan memberikan pelatihan dan instruksi mengenai teknik dasar suatu cabang olahraga (Jawoosh, Alshukri, Kzar, Kizar, Ahmed, Ameer, & Razak, 2022). Selain itu, pemberian perhatian dan umpan balik positif diklaim berpotensi untuk memperbaiki kesalahan gerakan, sehingga atlet dapat mempelajari gerakan secara optimal (de Albuquerque, *et al.*, 2021). Hasil serupa dilaporkan oleh Fouraki, *et al.*, (2020), bahwa gaya kepemimpinan pelatih memiliki kekuatan positif untuk mempengaruhi performa student-athlete yang buruk menjadi baik.

Hal ini juga dijelaskan oleh Nascimento-Júnior *et al.* (2018) hasil penelitiannya menunjukkan hubungan yang signifikan antara gaya kepemimpinan dan sosial (10%, bahwa gaya kepemimpinan pelatih memiliki peran penting dalam sebuah pelatihan, karena dapat

menciptakan kekompakan dan pada akhirnya berpotensi untuk meningkatkan kinerja tim. Hasil penelitian sebelumnya melaporkan hasil yang serupa bahwa perilaku kepemimpinan pelatih berkaitan erat dengan motivasi (Moreno-Murcia, *et al.*, 2019), interaksi (Park, *et al.*, 2021) di antara siswa-atlet dalam kegiatan olahraga. Di sisi lain, penelitian lain melaporkan bahwa gaya kepemimpinan pelatih menjadi faktor penting, karena dapat memotivasi (Subijana, Martin, Tejón, & Côté, 2021), dan membuat pelajar-atlet berkomitmen dalam sebuah kegiatan latihan olahraga (De Clerck, Willem, Morbée, Van Dyck, & Haerens, 2022).

Berdasarkan beberapa hal yang sudah dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa gaya kepemimpinan pelatih, yaitu gaya otoriter, gaya demokratis, dan gaya bebas/*laissez faire*. Gaya otoriter adalah seorang pemimpin yang menganggap dirinya lebih dari orang lain dalam segala hal. Gaya otoriter cenderung egois dan memaksakan kehendak/lebih senang memberikan perintah kepada bawahan tanpa menjelaskan langkah-langkah dan alasan-alasannya yang nyata. Gaya demokrasi adalah kepemimpinan yang tidak hanya demokratis dalam pengangkatan pemimpinnya, tetapi juga dalam setiap pengambilan keputusan dan pelaksanaannya. Gaya bebas/*laissez faire* adalah kemampuan mempengaruhi orang lain agar bersedia bekerja sama untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan dengan cara berbagai kegiatan yang akan dilakukan lebih banyak diserahkan pada

bawahan. Dari tiga jenis kepemimpinan yang telah diuraikan di atas, seorang pelatih dapat menerapkan ketiga-tiganya tergantung pada situasi dan kondisi yang ada.

b. Instrumen Gaya Kepemimpinan Pelatih

Pengukuran perilaku kepemimpinan pelatih dalam penelitian ini menggunakan *Leadership Scale for Sports* (LSS). LSS mengukur model konstruk kepemimpinan multidimensional. Skala tersebut terdiri atas 40 item yang mengukur lima dimensi perilaku pelatih: *training and instruction* (13 item), perilaku demokratis (9 item), perilaku autokratis (5 item), dukungan sosial (8 item), dan umpan balik positif (5 item) (Perera, 2019, p. 51). Dalam LSS, terdapat lima pilihan jawaban yaitu: selalu, sering, kadang-kadang, jarang, dan tidak pernah. Terdapat tiga versi LSS yang mengukur, (a) perilaku seharusnya seorang pelatih menurut atlet; (b) persepsi atlet terhadap perilaku pelatih; dan (c) persepsi pelatih atas perilakunya. Chelladurai dalam Tenenbaum, *et al.*, (2012) menjelaskan konsistensi internal untuk empat faktor dalam LSS adalah adekuat, kecuali dimensi perilaku autokratis yang rendah yakni ($< 0,70$).

Diakui sebagai instrumen pengukuran kepemimpinan multidimensi terkemuka, LSS yang terdiri dari 40 butir pertanyaan ini terdiri dari tiga versi, yang mengevaluasi persepsi pelatih terhadap perilaku sendiri, preferensi atlet terhadap perilaku pelatih, dan persepsi atlet terhadap perilaku pelatih. Setiap versi mendefinisikan

lima konstruk kepemimpinan dan terdiri dari 40 butir pertanyaan yang membuat LSS menjadi instrumen yang panjang untuk digunakan dalam praktik dan penelitian terapan. Untuk menghindari kendala ini, baru-baru ini Chiu, Rodriguez, & Won (2016) memvalidasi versi pendek 25 item (LSS-25) dengan menggunakan pemodelan persamaan struktural eksplorasi. Hal ini merupakan kontribusi penting bagi literatur karena dalam banyak skenario, penggunaan ukuran 40-item penuh mungkin tidak dapat dilakukan.

Teques, Silva, Rosado, Calmeiro, & Serpa (2021) dalam penelitiannya menyatakan bahwa LSS yang terdiri dari 15 item ini dapat diterapkan pada studi perilaku pelatih dan digunakan dalam intervensi dengan spektrum populasi atletik yang luas, seperti anak-anak, remaja dan atlet dewasa dari kedua jenis kelamin. Selain itu, versi singkat ini juga dapat menjadi alat yang berguna untuk memberikan umpan balik cepat kepada para pelatih yang sedang menjalani penilaian perilaku dan rencana tindakan pengembangan profesional. Selain itu, temuan-temuan mengenai hubungan antara kepemimpinan dan kepuasan atlet memberikan informasi kepada para pelatih mengenai keampuhan dalam menggunakan strategi manajemen untuk meningkatkan kepuasan atlet terhadap kualitas pelatihan dan hubungan pribadi, dan akhirnya, karena penelitian ini mendukung validasi versi pendek dari skala perilaku pelatih yang dipersepsikan oleh diri sendiri, dan skala perilaku pelatih yang dirasakan dan disukai

oleh para atlet, maka kesesuaian antara konsep-konsep tersebut dapat diperiksa secara empiris. Pemeriksaan semacam itu akan memungkinkan pengembangan penelitian yang dapat menginformasikan jadwal pelatihan khusus dalam kepemimpinan kepelatihan.

Leadership Scale for Sport (LSS) ini mencakup lima subskala: pelatihan dan instruksi, perilaku demokratis, perilaku otokratis, dukungan sosial, dan umpan balik positif (Domuschieva-Rogleva & Doneva, 2023; Pitss, *et al.*, 2018). Berdasarkan pendapat di atas, tipe kepemimpinan pelatih yang digunakan peneliti mengacu dari alat ukur *Leadership Scale for Sports (LSS)*, yang terdiri dari 15 item yang mengukur lima dimensi *Training and Instruction* (composite reliability 0,7681 AVE 0,59), *Democratic Behavior* (composite reliability 0,79, AVE 0,56), *Autocratic Behavior* (composite reliability 0,82, AVE 0,62), *Social Support* (composite reliability 0,82, AVE 0,60), *Positive Feedback* (composite reliability 0,86, AVE 0,67).

4. Lingkungan Latihan

a. Pengertian Lingkungan Latihan

Faktor lingkungan juga memainkan peran penting dalam mencapai performa olahraga yang optimal (Kean *et al.*, 2017). Lingkungan olahraga adalah lingkungan yang mempengaruhi penampilan saat olahraga. Kondisi infrastruktur dan fasilitas olahraga,

seperti keberadaan lapangan yang baik, ruang ganti yang nyaman, dan peralatan olahraga yang memadai, dapat memengaruhi motivasi atlet. Lingkungan yang mendukung kenyamanan dan efektivitas latihan dapat meningkatkan semangat dan fokus atlet terhadap pencapaian prestasi maksimal.

Kondisi lingkungan tempat latihan yang sehat akan membuat atlet merasa nyaman. Rasa nyaman ini ditinjau dari temperatur ruangan, kelembaban, pencahayaan, kebersihan debu pada ruang latihan. Suhu lingkungan memiliki pengaruh besar pula terhadap fisiologi tubuh pada saat melakukan latihan olahraga. Suhu lingkungan ialah tingkatan derajat panas atau dingin yang berlaku dalam ruang sekitar. Suhu ini dapat diukur dengan menggunakan alat *thermometer*. Suhu lingkungan erat kaitannya dengan tingkat kelembaban udara. Semakin tinggi suhu lingkungan, maka semakin tinggi pula tingkat kelembaban udara di sekitar (Mintarto & Fattahilah, 2019).

Menciptakan lingkungan praktik untuk latihan atlet yang optimal merupakan tantangan bagi pelatih. Lingkungan pelatihan merupakan media latihan dan pembelajaran utama untuk pengembangan keterampilan atlet. Oleh karena itu, dengan memahami bagaimana lingkungan latihan dirancang untuk memfasilitasi pembelajaran, pelatih dapat membuat keputusan seputar struktur aktivitas dan perilaku tertentu untuk meningkatkan pembelajaran dan pengembangan atlet. Faktor infrastruktur dan fasilitas olahraga

memainkan peran penting dalam membentuk motivasi atlet. Fasilitas yang baik dapat meningkatkan semangat berlatih dan berkompetisi. Studi menunjukkan bahwa ketersediaan lapangan berkualitas dan peralatan olahraga yang memadai berkontribusi pada motivasi atlet (Puspita, 2023).

Berdasarkan literatur yang ditinjau, beberapa rekomendasi praktis dapat diberikan bagi pelatih untuk diterapkan dalam praktik harian. Untuk menciptakan lingkungan latihan bagi atlet, pelatih harus secara sengaja merencanakan setiap sesi latihan. Ini melibatkan mengetahui kemampuan dan kemampuan atlet dan memutuskan apa yang harus diprioritaskan dalam sesi latihan yang akan datang. Ketika pelatih mengenal atlet, pelatih dapat membedakan atau mengindividualisasikan latihan daripada mengikuti pendekatan "satu ukuran untuk semua" (Larkin, *et al.*, 2022).

Selain untuk mencapai performa optimal, faktor lingkungan yang positif juga memiliki dampak positif terhadap perkembangan bakat atlet (Xiang *et al.*, 2022). Bahkan, sebuah penelitian telah menjelaskan bahwa lingkungan latihan juga mempengaruhi kesehatan mental (Rice, Walton, Pilkington, Gwyther, Olive, Lloyd, Kountouris, Butterworth, Clements, & Purcell 2022). Ketika berada di lingkungan yang menantang, sebuah tim yang mampu mencapai performa optimal harus dibekali dengan kemampuan yang memadai dan responsif, yang memungkinkan untuk beradaptasi dengan cepat dalam situasi yang

kompleks dan dinamis (Van Puyenbroeck, Stouten, & Vande Broek, 2017). Hal ini menegaskan bahwa, selain aspek individu, kemampuan beradaptasi dalam menghadapi berbagai kondisi lingkungan juga memiliki dampak yang signifikan terhadap performa olahraga secara keseluruhan.

Pentingnya faktor lingkungan dalam mencapai prestasi dan perkembangan atlet ditekankan oleh Ntomali, Psychountaki, Kyprianou, & Chairopoulou (2017). Menurut penelitian ini, tuntutan latihan dalam lingkungan yang mendukung, serta hubungan yang terbentuk selama proses pengembangan, berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan kondisi fisik atlet, serta membantu meringankan potensi tekanan psikologis yang mungkin timbul (Ntomali *et al.*, 2017). Hal ini pada akhirnya mengarah pada pencapaian kinerja yang unggul dan memandu atlet menuju kesempurnaan. Dalam konteks ini, komponen perjalanan atlet dan kondisi lingkungan, seperti atmosfer di pusat pelatihan, juga memainkan peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental atlet (T. Zhang & Shi, 2022)

Ada banyak faktor dalam lingkungan yang sama sekali tidak dapat dikontrol yang berperan besar dalam performa atlet. Suhu diketahui memengaruhi performa atletik karena perubahan suhu inti atlet saat beraksi. Peningkatan suhu telah dikaitkan dengan penurunan performa atletik sebagai akibat dari kehilangan cairan yang berlebihan

dan dalam kasus ekstrem, gangguan termoregulasi (Siegel & Laursen, 2012). Contoh lainnya adalah lingkungan yang tidak terkendali seperti suhu, ketinggian, dan angin berdampak besar pada performa tim. Ketinggian yang lebih tinggi dengan tekanan parsial oksigen yang lebih rendah mengubah kondisi fisiologis (Tang *et al.*, 2021). Hal ini memengaruhi tubuh pemain yang tidak dapat dikendalikan. Komponen penting lain dari sesi latihan yang perlu dipertimbangkan adalah perilaku pelatih dan pengaruhnya terhadap pembelajaran atlet. Perilaku kepelatihan, komunikasi dan interaksi antara atlet dan pelatih, memainkan peran yang berpengaruh dalam kinerja atlet secara keseluruhan, pengembangan keterampilan dan pembelajaran (Partington & Walton, 2019).

Pelatih juga perlu jelas tentang apa tujuan sesi latihan. Tujuan sesi latihan dan hasil pembelajaran yang diharapkan akan memengaruhi struktur latihan yang dirancang pelatih [misalnya, jenis kegiatan latihan (latihan, pengondisian) atau bentuk permainan (permainan sisi kecil atau besar, fase permainan); fokus teknis, taktis, fisik, biopsikososial; variabilitas latihan, dan lain-lain] dan strategi perilaku kepelatihan yang diputuskan untuk diterapkan (misalnya, jumlah instruksi; penggunaan pertanyaan; kapan dan bagaimana memberikan umpan balik, dan lain-lain) (Kinnerk, Kearney, Harvey, & Lyons, 2021). Misalnya, tepat sebelum kompetisi, pelatih dapat menggunakan pendekatan yang lebih langsung dan eksplisit selama

latihan karena fokusnya adalah pada kinerja dan kepercayaan diri daripada pembelajaran (Otte, Davids, Millar, & Klatt, 2020). Sementara tujuan sesi tertentu penting, pelatih juga harus fleksibel dan beradaptasi selama sesi untuk mengelola kompleksitas pembelajaran atlet (Nash & Taylor, 2021).

Sehubungan dengan desain latihan spesifik, pelatih akan menggunakan berbagai pendekatan untuk menyesuaikan tujuan sesi (Pill, 2021). Salah satu contohnya adalah pendekatan yang dipimpin kendala, di mana pelatih adalah "perancang" dan memanipulasi berbagai kendala (yaitu, pemain, tugas, dan lingkungan) untuk mereplikasi kondisi utama lingkungan kinerja (yaitu, transisi dari bertahan ke menyerang). Ini memberikan kesempatan bagi atlet untuk belajar dengan beradaptasi dengan situasi melalui penemuan terpandu dan pencarian solusi (Davids, Güllich, Shuttleworth, & Araújo, 2016).

Keputusan tentang kendala apa dan bagaimana akan dimanipulasi akan dipengaruhi oleh tujuan sesi, *affordance* spesifik dalam lingkungan yang diinginkan pelatih untuk dieksplorasi oleh atlet, dan kemampuan keterampilan atlet (Woods *et al.*, 2020b). Dengan memanipulasi kendala secara kreatif dan menetapkan masalah representatif, atlet diberi kesempatan untuk menafsirkan isyarat terkait permainan, beradaptasi dengan rekan satu tim dan lawan, mengeksplorasi opsi, membuat keputusan, dan mengeksekusi

keterampilan teknis, semua dalam satu aktivitas (McKay & O'Connor, 2018).

Pendekatan yang kurang preskriptif oleh pelatih ini memungkinkan atlet untuk mengeksplorasi "bagaimana, mengapa, di mana, dan kapan", bereksperimen dan membuat kesalahan saat mengevaluasi dan mengidentifikasi keputusan dan tindakan yang tepat untuk situasi permainan (Correia *et al.*, 2019; Renshaw & Chow, 2019). Misalnya, dengan memanipulasi aturan, jumlah peserta, dan ukuran lapangan, pelatih dapat menantang atlet dan membangun pembelajaran sambil meningkatkan frekuensi pengulangan, mengurangi kontrol gerakan secara sadar, dan mempromosikan tingkat keterlibatan, kepemilikan, otonomi, dan motivasi atlet yang tinggi (Woods *et al.*, 2020a).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa lingkungan latihan adalah faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan latihan, baik dari dalam tubuh maupun dari luar tubuh. Lingkungan olahraga adalah sebuah faktor yang harus diperhatikan karena sangat penting perannya dalam menentukan keberhasilan seorang atlet. Faktor lingkungan itu menyakuti lingkungan internal tubuh dan lingkungan eksternal.

b. Instrumen Lingkungan Latihan

Indikator untuk item-item lingkungan latihan (metode latihan, kurikulum latihan, hubungan pelatih-atlet, hubungan atlet-atlet,

disiplin tim, dan peralatan latihan) dimodifikasi berdasarkan item-item pernyataan dari penelitian terdahulu (Junior, De Oliveira, L. P., Vissoci, Ferreira, Fiorese, Freire, & Vieira, 2020). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka indikator untuk aspek lingkungan latihan yang diadaptasi dalam kuesioner pada penelitian ini adalah Metode latihan, Kurikulum latihan, Hubungan pelatih dan atlet, Hubungan atlet dan atlet, Kedisiplinan tim, Peralatan latihan (Ningrum, Tomoliyus, Fauzi, Kurniawan, Sukamti, Alim, & Putra, 2024). Validitas berdasarkan nilai *Chi-square* (X^2) sebesar 1454.01 dengan nilai *p-value* sebesar 0.00 ($p > 0.05$). Selanjutnya, berdasarkan perhitungan dengan menggunakan rumus reliabilitas konstruk, reliabilitas konstruk menghasilkan nilai 0,95, dan varians yang diekstrak sebesar 0,50, menunjukkan bahwa variabel lingkungan pelatihan memiliki reliabilitas yang sangat baik.

5. Motivasi

a. Pengertian Motivasi

Motivasi mengacu pada mengapa individu memilih melakukan suatu aktivitas tertentu dan bukan aktivitas lain. Mengapa individu mengajarkan suatu tugas dengan lebih giat. Mengapa individu mau secara tekun dan gigih mengerjakan sesuatu untuk jangka waktu yang lama? Salah satu unsur dari motivasi adalah motif (*motive*). Motif adalah alasan/sesuatu yang memotivasi. Pendapat Kurniawan, *et al.*, (2021, p. 129) bahwa “Motif dalam psikologi berarti rangsangan,

dorongan, pembangkit tenaga bagi terjadinya suatu tingkah laku”. Motif merupakan stimulus dari dalam diri yang dapat berupa motivasi. Motif erat hubungannya dengan gerak; dalam hal ini gerakan yang dilakukan oleh manusia atau disebut juga perbuatan atau tingkah laku. Lebih lanjut dijelaskan bahwa motif melingkupi semua penggerak, alasan atau dorongan dalam diri manusia yang menyebabkan ia berbuat sesuatu.

Faktor lain yang juga penting untuk performa seorang atlet adalah harus dimulai dari motivasi berprestasi (Yukhymenko-Lescroart, 2021; Abod & AlHaddad, 2022). Ketika motivasi atlet kuat, maka atlet akan siap menjalani masa latihan yang sangat berat hingga kompetisi yang sulit, dimana hasil dari kompetisi tersebut atlet dapat mengalami kekalahan. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa motivasi berprestasi merupakan faktor yang paling signifikan terhadap performa prestasi atlet baik pada olahraga individu maupun tim (Lee *et al.*, 2022). Hasil tersebut menjelaskan bahwa motivasi untuk menunjukkan kekuatan dan motivasi untuk mendekati kesuksesan lebih dominan pada olahraga beregu, sedangkan motivasi untuk menghindari kegagalan lebih dominan pada olahraga individu (Ceylan *et al.*, 2022).

Motivasi dibangun dengan dedikasi yang tinggi melalui dukungan, dorongan, dan semangat utama, baik melalui faktor intrinsik maupun ekstrinsik (Moradi *et al.*, 2020), pembiasaan dengan

sikap positif melalui komunikasi verbal motivasi dengan sendirinya akan membentuk karakter yang kuat bagi para atlet dengan harapan motivasi tersebut dapat menjadi sebuah kemajuan berpikir saat bertanding (Wijayanti *et al.*, 2024). Motivasi yang tinggi dapat meningkatkan kemampuan atlet untuk mencapai target dan mempertahankan tingkat performa yang baik (Elbe *et al.*, 2020). Dengan demikian, motivasi merupakan kemampuan individu untuk mencapai prestasi yang diinginkan, dalam hal ini adalah prestasi pada atlet.

Motivasi adalah proses aktualisasi dari sumber penggerak dan pendorong perbuatan manusia. Pendapat lain dari Gunarsa (2017, p. 11), motivasi adalah kekuatan atau tenaga pendorong agar seseorang bertindak laku. Motivasi adalah tingkah laku individu, berpikir, dan memiliki perasaan dengan cara yang individu tersebut lakukan dengan penekanan pada aktivasi. Lain halnya dengan Hadyansah (2019, p. 66), yang menyatakan motivasi adalah proses aktualisasi energi psikologi yang dapat menggerakkan seseorang untuk beraktivitas, sekaligus menjamin keberlangsungan aktivitas tersebut, dan juga menentukan arah aktivitas terhadap pencapaian tujuan.

Motivasi didefinisikan sebagai dorongan yang berasal dari luar atau dalam individu untuk melakukan suatu aktivitas yang menjamin aktivitas tersebut serta dapat menentukan arah haluan dan besaran upaya yang dikerahkan untuk aktivitas, sehingga dapat mencapai

tujuan yang ditetapkan. Motivasi mengakibatkan tumbuhnya kekuatan dalam diri seseorang untuk bergerak, berusaha, demi tujuan tertentu yang ingin dicapai. Dorongan yang ada dalam diri untuk melakukan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam mencapai suatu tujuan (Siregar & Dewi, 2023, p. 159).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk bereaksi atau tidak bereaksi untuk menentukan arah aktivitas terhadap pencapaian tujuan. Selain itu, dapat disimpulkan bahwa motivasi sangat penting dalam proses latihan, penampilan olahraga, dan pencapaian prestasi dalam pertandingan.

b. Faktor yang Mempengaruhi Motivasi

Dewi, *et al.*, (2021, p. 136) menjelaskan bahwa perilaku individu dalam olahraga dipengaruhi oleh motivasi, yakni motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Berikut pembahasannya secara lebih lanjut.

1) Motivasi intrinsik

Motivasi intrinsik bersumber dari dalam diri individu itu sendiri untuk melakukan aktivitas olahraga. Motivasi intrinsik sifatnya permanen, mandiri, dan stabil karena dorongan berasal dari dalam, kondisi kejiwaan orang tersebut, yang akan menentukan kuat atau tidaknya motivasi dan berlangsung lama atau tidaknya motivasi tersebut. Motivasi intrinsik terbagi menjadi

dua, yaitu (1) motivasi intrinsik positif adalah keinginan untuk tumbuh dan berkembang, mengekspresikan diri, seperti ingin karier dalam berolahraga lebih baik, dan aktualisasi diri. (2) Motivasi intrinsik negatif, karena tekanan, ancaman, ketakutan, dan kekhawatiran seperti takut tertinggal dengan teman-teman yang lain dalam tim (Dewi, *et al.*, 2021, p. 137).

Atlet merasa senang dan puas atas kinerja dalam aktivitas olahraga, maka anak didik/atlet tersebut termotivasi secara intrinsik. Ciri-ciri atlet yang memiliki motivasi intrinsik, antara lain: (1) berorientasi pada kepuasan dalam dirinya (2) biasanya tekun, rajin, kerja keras, teratur, disiplin dalam latihan: (3) tidak suka bergantung pada orang lain, (4) aktivitas lebih permanen, dan (5) memiliki karakteristik kepribadian yang positif, matang, jujur, sportif, dan lain-lain (Dewi, *et al.*, 2021, p. 138).

2) Motivasi ekstrinsik

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

sesuatu yang tidak diinginkan, seperti kena sanksi atau hukuman ketika terlambat latihan (Dewi, *et al.*, 2021, p. 138).

Biasanya ada motif untuk bersaing memegang peranan yang lebih besar daripada kepuasan karena telah berprestasi lebih baik. Adapun ciri-ciri atlet yang memiliki motivasi ekstrinsik, antara lain (1) kurang sportif/kurang jujur, seperti licik/curang, (2) sering tidak menghargai orang lain/lawan/peraturan pertandingan, (3) cenderung berbuat hal-hal yang merugikan, dan (4) kurang bersemangat dan bergairah baik dalam latihan maupun bertanding. Oleh karena itu, banyak atlet yang bermotivasi ekstrinsik akan mudah dibeli/disogok dan menghalalkan segala cara untuk memperoleh kemenangan (Dewi, *et al.*, 2021, p. 139).

Motivasi intrinsik lebih efektif daripada motivasi ekstrinsik. Pada kenyataannya, kedua motivasi tersebut bersamaan Menuntun tingkah laku atlet. Kedua motivasi ini memiliki hubungan yang saling menambah, menguatkan, dan melengkapi satu sama lain. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi motivasi berprestasi yaitu, motivasi dari dalam diri (intrinsik) dan motivasi dari luar diri (ekstrinsik). Faktor intern meliputi pembawaan atlet, tingkat pendidikan, pengajaman masa lalu, cita-cita, dan harapannya. Sementara itu, faktor ekstern meliputi fasilitas yang tersedia, sarana dan prasarana, metode latihan, program latihan, dan lingkungan/iklim pembinaan.

c. Instrumen Motivasi

Instrumen motivasi diadopsi dari sembilan item *Sport Motivation Scale (SMS-II)*, yang dikembangkan oleh Pelletier *et al.* (2013) digunakan untuk menguji motivasi otonom. Item-item tersebut meliputi "Karena memberi saya kesenangan untuk mempelajari lebih lanjut tentang olahraga saya" dan "Karena berpartisipasi dalam olahraga merupakan bagian integral dari hidup saya." Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi yang harus dimiliki oleh setiap atlet yang ingin berprestasi yaitu motivasi intrinsik (motivasi yang berasal dari dalam diri seseorang) dan motivasi ekstrinsik (motivasi yang berasal dari luar).

Motivasi olahraga para atlet diukur dengan menggunakan *Sports Motivation Scale (SMS)* (Pelletier *et al.*, 2013). Skala ini berisi 28 item yang mengukur tiga faktor: motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan amotivasi. Para peserta merespons dengan menggunakan skala tipe Likert 7 poin mulai dari (1) "Tidak sesuai sama sekali" hingga (7) "Sangat sesuai," dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan peningkatan motivasi dalam olahraga. SMS telah menunjukkan tingkat konsistensi internal yang memadai, mulai dari 0,73 hingga 0,86 (Smohai *et al.*, 2021; Komarc *et al.*, 2020). Dalam penelitian saat ini, SMS menunjukkan konsistensi internal yang tinggi untuk motivasi intrinsik (0,95), motivasi ekstrinsik (0,96), dan amotivasi (0,88). Cronbach's alpha keseluruhan dari SMS adalah 0.98.

Penelitian Prayoga *et al.*, (2024) instrumen untuk mengukur motivasi menggunakan kuesioner berdasarkan faktor instrinsik dan ekstrinsik. Validitas instrumen sebesar 0,834, dan reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0,937 dan *composite reliability* sebesar 0,948.

6. *Burnout*

a. Pengertian *Burnout*

Saat ini *burnout* menjadi masalah krusial di dunia atlet, karena seringkali menghambat laju kinerja para atlet yang akhirnya merugikan diri sendiri dan lingkungan sekitar. Kejenuhan merupakan salah satu aspek psikologis atlet yang harus dapat dihindari seminimal mungkin, karena apabila atlet telah berada dalam tingkat kejenuhannya otomatis atlet akan kehilangan gairah dalam berlatih dan mengejar tujuan dari berlatih tersebut. *Burnout* didefinisikan sebagai sindrom psikologis yang mencakup tiga karakteristik utama: berkurangnya rasa pencapaian, kelelahan emosional dan fisik, dan meremehkan partisipasi olahraga. Semua itu mengarah pada penurunan performa olahraga (Fernández Río, Cecchini Estrada, & Méndez Giménez, 2017).

Kelelahan atlet telah menarik perhatian signifikan dalam psikologi olahraga. Kelelahan atlet dapat meningkatkan beban mental yang serius pada atlet dan secara bertahap menyebabkan berhenti. Oleh karena itu, mengetahui penyebabnya dan cara mencegahnya dapat

berkontribusi pada keberhasilan dan daya tahan atlet. Kelelahan atlet sebagai sindrom kelelahan fisik/emosional, devaluasi olahraga, dan berkurangnya prestasi. Dengan meningkatnya kelelahan atlet, atlet menunjukkan status cemas, gugup, terganggu, dan tertekan, yang dapat memengaruhi kinerja dan bahkan dapat menyebabkan menarik diri dari pertandingan olahraga (Yang, *et al.*, 2023).

Burnout atlet mengacu pada fenomena menurunnya fungsi psikologis pada atlet ketika menghadapi berbagai tekanan. Jika atlet telah menderita *burnout* dalam waktu yang lama, *burnout* atlet tersebut dapat berdampak buruk pada kehidupan sehari-hari atau bahkan seluruh karier profesional. Mengenai pembentukan *burnout* atlet, percaya bahwa ketika atlet menilai bahwa tuntutan suatu situasi tidak selaras dengan sumber daya yang tersedia atau melampaui kemampuan untuk mengatasi tuntutan tersebut, stres diaktifkan. Ketidakseimbangan yang terus-menerus antara tuntutan yang dirasakan dan sumber daya yang tersedia mengakibatkan munculnya *burnout* (Jiahao & Jing, 2024).

Kelelahan atlet adalah topik penelitian yang telah meningkat selama dekade terakhir. Sindrom ini mempengaruhi atlet dan ditandai dengan adanya tiga dimensi. Pertama, hal ini menetapkan bahwa atlet tidak hanya menderita kelelahan fisik yang terkait dengan pelatihan dan kompetisi, tetapi juga memiliki kelelahan emosional yang berasal dari tuntutan yang dibutuhkan oleh modalitas olahraga (misalnya,

seorang atlet dengan beban latihan yang tinggi juga akan mengalami kelelahan emosional). Kedua, devaluasi olahraga menyiratkan kemunduran dan sikap negatif terhadap olahraga (misalnya, partisipasi bisa turun). Ketiga, berkurangnya rasa pencapaian, dalam istilah olahraga, mengacu pada kesulitan mencapai tujuan olahraga yang diusulkan (misalnya, seorang atlet yang memiliki partisipasi tinggi dalam acara olahraga dan tidak mencapai target yang diinginkan) (Vilchez Conesa, Parra Plaza, Arce, & De Francisco, 2020).

Burnout pada atlet dikaitkan dengan banyak hasil negatif termasuk motivasi yang menurun, kinerja yang menurun, dan akhirnya putus asa dalam olahraga. Karena itu, penelitian tentang *burnout* atlet sangat menarik bagi pelatih, manajer, dan organisasi olahraga. *Burnout* atlet secara umum didefinisikan sebagai sindrom kognitif-afektif yang terdiri dari kelelahan emosional dan fisik, rasa pencapaian yang menurun, dan devaluasi olahraga. Kelelahan emosional dan fisik dicirikan oleh persepsi penipisan sumber daya emosional dan fisik yang diakibatkan oleh pelatihan dan/atau kompetisi. Rasa pencapaian yang menurun ditandai dengan kecenderungan untuk mengevaluasi kemampuan dan prestasi olahraga seseorang secara negatif. Terakhir, devaluasi olahraga mencerminkan perkembangan sikap sinis terhadap partisipasi olahraga. Bukti empiris telah menyebabkan beberapa sarjana berpendapat bahwa kelelahan merupakan inti dari sindrom tersebut (Gustafsson, *et al.*, 2017).

Burnout adalah semacam stres, kebosanan atau frustrasi yang dapat menyebabkan anda merasa letih, mudah tersinggung dan nyeri di sana sini. Artinya kejenuhan mampu mempengaruhi kondisi mental dan fisik atlet yang mengalaminya, karena atlet yang mengalami kejenuhan lebih mudah marah, letih dan tersinggung (Khatami, 2018, p. 12). *Burnout* dapat didefinisikan sebagai serangkaian perubahan psikologis, fisiologis, dan hormonal yang mengakibatkan penurunan performa olahraga. *Burnout* dalam olahraga dikonseptualisasikan sebagai sindrom kognitif-afektif multidimensi yang ditandai dengan gejala kelelahan emosional dan fisik, berkurangnya rasa pencapaian, dan devaluasi olahraga (Bicalho & Da Costa, 2018, p. 89).

Tekanan yang terkait dengan olahraga kompetitif dan beban latihan yang semakin meningkat dapat menyebabkan atlet remaja berbakat dan elit mengalami *burnout* olahraga. Kelelahan olahraga didefinisikan sebagai konstruksi multidimensi yang mencakup kelelahan emosional dan fisik, devaluasi olahraga, dan berkurangnya rasa pencapaian. Sebelumnya, banyak karakteristik individu yang diteliti sebagai penyebab kelelahan olahraga. Misalnya, berkurangnya motivasi intrinsik, tingginya persepsi stres dan kecemasan, dan penghindaran tujuan telah dikaitkan dengan gejala *burnout* dalam olahraga (Sorkkila, Aunola, & Ryba, 2017, p. 58).

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

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

b. Faktor yang Mempengaruhi *Burnout*

Penyebab utama atlet mengalami kejenuhan adalah kelebihan beban latihan yang di timbulkan oleh beberapa faktor. Seperti yang di jelaskan oleh Weinberg & Gould (2015, p. 49) kelebihan beban latihan terdiri dari faktor-faktor yang tersusun sesuai dengan banyaknya atau tingginya frekuensi keluhan atlet, yaitu: (1) Terlalu banyak stress dan tekanan. (2) Terlalu banyak berlatih dan latihan fisik. (3) Kelelahan fisik dan nyeri otot. (4) Kebosanan (*boredom*) akibat pengulangan terus-menerus. (5) Istirahat yang tidak cukup dan pola tidur yang kurang layak. Artinya, faktor yang dapat menyebabkan kejenuhan terdapat pada diri sendiri dan dari luar, faktor dari luar seperti kedisiplinan seseorang dalam memanfaatkan waktu istirahat, sedangkan faktor dari luar terdiri dari beban latihan dan tekanan dari orang lain.

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

Beberapa model menjelaskan penyebab kelelahan atlet dengan mempertimbangkan kombinasi faktor internal dan eksternal. Menurut model sindrom stres pelatihan, adaptasi negatif terhadap pelatihan tidak dapat dihindari bagi individu. Faktor-faktor seperti tekanan yang berlebihan dan pengalaman pelatihan yang negatif dapat mengakibatkan adaptasi negatif. Ketika adaptasi negatif mencapai titik di mana tubuh tidak dapat mengatasinya secara efektif, hal itu dapat menyebabkan kelelahan atlet dan, dalam kasus yang ekstrem, bahkan mendorong individu untuk menarik diri dari pelatihan. Sementara itu, model kognitif-afektif menunjukkan bahwa kelelahan berkembang

paralel dengan stres. Ketika individu merasa bahwa tidak dapat memenuhi kebutuhan lingkungan seperti tuntutan persyaratan pelatihan yang tinggi, mungkin mengalami stres, kelelahan, dan respons psikologis negatif lainnya (Jiahao & Jing, 2024).

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

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

motivasi intrinsik akan dengan senang hati berlatih dan berjuang demi menjadi yang terbaik.

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

- 6) Terasing dari komunitas, seseorang yang emosional akan cenderung merasa tidak ada semangat tim, frustrasi, marah, merasa terasing sehingga kurang adanya komunikasi sosial.
- 7) Jenis kelamin, biasanya perempuan menunjukkan frekuensi yang lebih besar untuk mengalami *burnout* daripada laki-laki karena sering mengalami kelelahan emosional.

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

- 1) *Overtraining*

Overtraining disebabkan karena ketidakseimbangan antara latihan dan pemulihan.

- 2) *Stres Psikososial Olahraga*

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

- 3) *Teori Determinasi Diri*

Selain karena stress, *burnout* yang dialami pada atlet juga terjadi akibat motivasi. Menurut teori ini, hasil dari psikologis seseorang dipengaruhi oleh motivasi seseorang. Motivasi yang paling adaptif adalah motivasi yang ditentukan sendiri dari dalam diri seseorang,

motivasi ini muncul karena individu itu sendiri bukan muncul karena tekanan internal (misalnya rasa bersalah atau kewajiban) atau bukan juga muncul karena tekanan eksternal (misalnya penghargaan, hukuman atau harapan orang lain).

4) Terjebak dalam Olahraga

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

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi *burnout*, yaitu motivasi, kelelahan (*over training*), komunikasi, prosedur dan aturan yang kaku, kurangnya *reward*, terasing dari komunitas, dan jenis kelamin dalam mengendalikan dan menurunkan tingkat *burnout*.

c. Instrumen *Burnout*

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

1) Kelelahan emosional

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

2) Depersonalisasi

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

3) Rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri

Reduced personal accomplishment berkembang dari depersonalisasi. Sikap negatif maupun pandangan terhadap orang lain lama-kelamaan menimbulkan perasaan bersalah pada individu.

Pines dan Aronson (Dewi, *et al.*, 2022, p. 155) mengemukakan tiga aspek *burnout* yaitu:

1) Kelelahan fisik

Individu merasakan perubahan dalam metabolisme, kelelahan fisik dapat ditandai dengan sakit kepala, sakit punggung, rentan

terhadap penyakit, tegang pada otot leher dan bahu, susah tidur dan perubahan kebiasaan makan serta energi yang rendah.

2) Kelelahan emosi

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

3) Kelelahan mental

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

Tingkat *burnout* atlet dinilai menggunakan *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ) yang dikembangkan oleh Raedeke dan Smith. Versi ABQ terdiri dari 15 item: lima tentang kelelahan fisik dan emosional, lima tentang berkurangnya rasa pencapaian, dan lima tentang devaluasi olahraga. Instrumen ini adalah kuesioner dengan karakteristik psikologis dan paling banyak digunakan untuk mengukur *sindrom burnout* pada kelompok atlet. Responden diharuskan untuk menilai setiap item pada skala Likert lima poin (1 poin = Tidak Pernah, 5 poin = Selalu). Menurut Raedeke dan Smith, tiga poin atau lebih tinggi menunjukkan tingkat *burnout* atlet yang relatif tinggi (Choi, *et al.*, 2020).

B. Penelitian yang Relevan

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

No	Nama/Judul	Tujuan	Metode	Instrumen dan Analisis Data	Hasil
1	Li, <i>et al.</i> (2017) <i>Impacts of talent development environments on athlete burnout: a self-determination perspective</i>	menguji dampak faktor lingkungan pengembangan bakat pada kelelahan atlet	Kuantitatif	Kuesioner SEM (<i>Structural Equation Modeling</i>)	tiga faktor lingkungan pengembangan bakat mungkin penting untuk memfasilitasi pemenuhan kebutuhan atlet dan mencegah kelelahan
2	Bai & Dana (2022) <i>The relationship between coaching behaviors and athletes' burnout in Golestan province futsal super league players</i>	menguji hubungan antara perilaku kepelatihan dan kelelahan atlet pada pemain Futsal liga super provinsi Golestan (Iran)	Kuantitatif	Kuesioner SEM (<i>Structural Equation Modeling</i>)	(1) Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara Perilaku Reaksi Positif dengan kelelahan pemain futsal. (2) Ada hubungan positif dan signifikan antara Perilaku Reaksi Negatif dengan <i>burnout</i> pada pemain futsal. (3) Ada korelasi negatif dan signifikan antara perilaku alamiah dengan <i>burnout</i> pemain futsal
3	Choi, <i>et al.</i> , (2020) <i>The relationship between coaching behavior and athlete burnout: Mediating effects of communication and the coach-athlete relationship</i>	menyelidiki hubungan antara perilaku pembinaan yang dirasakan (otonomi-mendukung dan mengendalikan), komunikasi, hubungan pelatih-atlet, dan kelelahan atlet	Kuantitatif	Kuesioner SEM (<i>Structural Equation Modeling</i>)	Hubungan pelatih-atlet berhubungan negatif dengan kelelahan atlet. Efek tidak langsung yang signifikan diamati. Hasil bootstrapping menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan otonomi dan kelelahan atlet dimediasi oleh komunikasi tim dan hubungan pelatih-atlet
4	Gerber, <i>et al.</i> , (2019). <i>Implicit and explicit attitudes towards sport among young elite athletes with high versus low burnout symptoms</i>	membandingkan sikap eksplisit dan implisit terhadap olahraga atlet elit muda dengan gejala kelelahan tinggi versus rendah	Kuantitatif	Kuesioner SEM (<i>Structural Equation Modeling</i>)	Sikap implisit terhadap olahraga tidak berbeda secara signifikan antara kelompok. Lebih jauh, tidak ada korelasi signifikan yang diamati antara gejala kelelahan atlet yang berbeda dan sikap implisit. Atlet dengan gejala <i>burnout</i> yang

					tinggi menunjukkan kecenderungan untuk secara eksplisit melepaskan diri dari olahraga, sehingga mendorong devaluasi olahraga sebagai gejala inti <i>burnout</i> atlet
5	Fernández Río, <i>et al.</i> , (2017). <i>Does context, practice or competition affect female athletes' achievement goal dominance, goal pursuit, burnout and motivation?</i>	menilai efek dari dua konteks olahraga prestasi yang berbeda, yaitu latihan dan kompetisi, terhadap profil motivasi atlet profesional/semi-profesional	Kuantitatif	Kuesioner SEM (<i>Structural Equation Modeling</i>)	kelompok atlet profesional/semi-profesional tingkat nasional/internasional ini tidak hanya mengadopsi tujuan pencapaian dengan pendekatan penguasaan, tetapi juga secara aktif mengejarnya. Juga luar biasa bahwa profil ini tetap stabil pada post-test, bahkan setelah mengalami kekalahan yang menyakitkan dalam kompetisi, yang menghasilkan efek negatif yang signifikan terhadap kelelahan atlet (kelelahan emosional dan fisik serta devaluasi partisipasi olahraga) dan motivasi yang ditentukan sendiri
6	Granz, Schnell, Mayer, & Thiel (2019) <i>Risk profiles for athlete burnout in adolescent elite athletes: A classification analysis</i>	menguraikan ciri-ciri yang menjadi ciri atlet elit remaja dengan gejala ABO yang sangat tinggi dan rendah	Kuantitatif	Kuesioner SEM (<i>Structural Equation Modeling</i>)	korelasi relevan yang berbeda untuk masing-masing dari tiga gejala kelelahan. Analisis komprehensif mengungkapkan kombinasi spesifik dari karakteristik risiko tinggi dan rendah. Karakteristik risiko tinggi meliputi terlibat dalam olahraga teknis, ketahanan, estetika atau yang bergantung pada berat badan, berlatih di bawah pelatih yang otokratis atau laissez-faire, stres subjektif yang tinggi di luar olahraga, kemauan yang rendah untuk melakukan pengorbanan psikologis, kurang tidur, dan berjenis kelamin perempuan

7	Kim & Choi (2024) <i>Effects of coaches' autonomy support on athletes' aggressive behavior and athlete burnout: verification of the mediating effects of coach-athlete relationship and team efficacy</i>	menyelidiki hubungan antara dukungan otonomi yang dirasakan, hubungan pelatih-atlet, efikasi tim, perilaku agresif, dan kelelahan atlet di antara atlet olahraga tim	Kuantitatif	Kuesioner SEM (<i>Structural Equation Modeling</i>)	Dukungan otonomi berdampak positif pada hubungan pelatih-atlet ($\beta = 0,841$) dan efikasi tim ($\beta = 0,338$). Hubungan pelatih-atlet berdampak positif pada efikasi tim ($\beta = 0,479$). Lebih jauh, dukungan otonomi tidak memengaruhi perilaku agresif secara signifikan ($\beta = -0,053$), dan berdampak negatif pada kelelahan atlet ($\beta = -0,305$). Hubungan pelatih-atlet juga tidak secara signifikan memengaruhi perilaku agresif ($\beta = 0,054$), dan berdampak negatif pada kelelahan atlet ($\beta = -0,303$). Efikasi tim berdampak negatif pada perilaku agresif ($\beta = -0,516$) dan kelelahan atlet ($\beta = -0,201$). Terakhir, dukungan otonomi ditemukan memengaruhi kelelahan atlet melalui hubungan pelatih-atlet dan efikasi tim
8	Cahyono, et al., (2023). <i>Coach leadership style, coach-athlete relationships and engagement in team sports: The mediating role of athlete burnout</i>	mengetahui hubungan antara gaya kepemimpinan pelatih (CLS), hubungan pelatih-atlet (CAR), kelelahan atlet (AB) dan keterlibatan atlet (AE) dalam olahraga tim	Kuantitatif	Kuesioner Analisis Korelasi Pearson dan Analisis Korelasi Kanonikal	terdapat hubungan yang signifikan antar masing-masing variabel ($p < 0,05$). Pemodelan persamaan struktural menunjukkan CLS mempunyai pengaruh langsung terhadap AB ($\beta = 0.363$, $p < .001$), $CAR \Rightarrow AB$ ($\beta = 0.621$, $p < .001$), $CLS \Rightarrow AE$ ($\beta = 0.280$, $p = 0.001$), $CAR \Rightarrow AE$ ($\beta = 0,229$, $p = 0,019$) dan $AB \Rightarrow AE$ ($\beta = 0,484$, $p < 0,001$)
9	Duhaylungsod, (2025) <i>The Effects of Perceived Coach Leadership on Athlete's Burnout:</i>	menyelidiki bagaimana kepemimpinan pelatih yang dirasakan memengaruhi kelelahan atlet dan	Kuantitatif	Kuesioner SEM (<i>Structural Equation Modeling</i>)	kepemimpinan pelatih tidak secara langsung memediasi hubungan antara dinamika pelatih-atlet dan kelelahan atlet. Namun, kualitas hubungan pelatih-atlet

	<i>Implications for Quality of Coach-Athlete Relationship</i>	implikasinya terhadap kualitas hubungan pelatih-atlet			berdampak signifikan terhadap kelelahan. Faktor-faktor hubungan utama, seperti kedekatan emosional, saling melengkapi, dan komitmen, memainkan peran penting
10	Fan, <i>et al.</i> (2023). <i>How relationship-maintenance strategies influence athlete burnout: Mediating roles of coach-athlete relationship and basic psychological needs satisfaction</i>	korelasi antara hubungan pelatih-atlet dan kelelahan atlet sebagian besar berfokus pada gaya kepemimpinan pelatih, dengan sedikit perhatian diberikan pada strategi pemeliharaan hubungan dan mekanisme kelelahan atlet dari sudut pandang atlet	Kuantitatif	Kuesioner SEM (<i>Structural Equation Modeling</i>)	1) Strategi pemeliharaan hubungan atlet memprediksi secara negatif kelelahan atlet. (2) Selain efek langsung, kami menemukan bukti yang mendukung tiga jalur mediasi: (a) hubungan pelatih-atlet, (b) pemenuhan kebutuhan psikologis dasar, dan (c) keduanya sebagai mediator serial

Berdasarkan penelitian terdahulu di atas, setelah peneliti melakukan *review*, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil penelitian yang satu dengan yang lain. Selain itu juga ada kesamaan antara penelitian yang satu dengan yang lain. Perbedaannya adalah terletak pada variabel, topik, metode, instrumen, dan sampel yang digunakan. Persamaannya adalah tentang beberapa variabel dan teknik analisis data. Berdasarkan hasil kajian penelitian terdahulu jika dibandingkan dengan penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut.

Tabel 2. Novelty Penelitian

Aspek	Penelitian Terdahulu	Penelitian yang akan dilakukan
Tujuan	Menguji dampak faktor lingkungan pengembangan bakat pada kelelahan atlet, menguji hubungan antara perilaku kepelatihan dan kelelahan atlet, menyelidiki hubungan antara perilaku pembinaan yang dirasakan (otonomi-mendukung dan mengendalikan), komunikasi, hubungan pelatih-atlet, dan kelelahan atlet	Menganalisis peran mediasi motivasi terhadap hubungan gaya kepemimpinan pelatih dan lingkungan latihan terhadap <i>burnout</i> atlet renang
Metode	Kuantitatif	Kuantitatif
Subjek	Pemain Futsal liga super provinsi Golestan (Iran), atlet perguruan tinggi aktif Korea dari 10 cabang olahraga, atlet wanita tingkat nasional dan internasional Spanyol, atlet dari cabang olahraga perorangan, ganda, dan beregu Kota Iligan	Atlet renang
Variabel	Lingkungan, hubungan pelatih-atlet, gaya kepemimpinan pelatih, <i>burnout</i> , motivasi	Bebas: gaya kepemimpinan pelatih dan lingkungan latihan Terikat: <i>burnout</i> atlet Mediasi: motivasi
Analisis	SMART PLS	SMART PLS4

C. Kerangka Pikir

Pelatih sangat penting di dalam suatu pertandingan karena peran melatih disini untuk memberi semangat dan strategi apa yang perlu dilakukan, tapi yang terpenting adalah peran psikologi dari dalam diri atlet itu sendiri, walaupun teknik sudah bagus jika saat bertanding mentalnya menurun, maka atlet tersebut akan kesulitan. Menjadi seorang atlet diperlukan kerja keras dari awal sampai akhir, seperti persiapan saat latihan yang keras, mempersiapkan kondisi fisik, maupun persiapan secara mental, sehingga tidak jarang atlet mengalami *burnout*.

Pelatih dalam olahraga merupakan figur yang berpengaruh dan terlibat dalam berbagai peran, bertanggung jawab atas beberapa konsekuensi yang berlaku untuk pengembangan atlet dan kinerja secara keseluruhan. Pelatih yang efektif mungkin dituntut untuk menempati banyak peran dalam kehidupan atlet termasuk hasil perilaku, kepemimpinan, dan hubungan pelatih dengan atlet. Sikap dan gaya kepemimpinan pelatih dalam berkomunikasi dengan atlet dapat membentuk citra atlet yang dilatihnya. Seorang pelatih berperan sebagai fasilitator bagi atlet untuk mencapai tingkat performa tertingginya.

Faktor lingkungan juga memainkan peran penting dalam mencapai performa olahraga yang optimal. Selain untuk mencapai performa optimal, faktor lingkungan yang positif juga memiliki dampak positif terhadap perkembangan bakat atlet. Kualitas fasilitas olahraga, termasuk lapangan, stadion, dan fasilitas pendukung lainnya, dapat mempengaruhi performa atlet.

Infrastruktur yang baik memberikan dukungan optimal untuk latihan dan kompetisi. Kurangnya fasilitas latihan menimbulkan stress, dan rasa bosan, hal ini karena latihan yang monoton tidak bisa keluar.

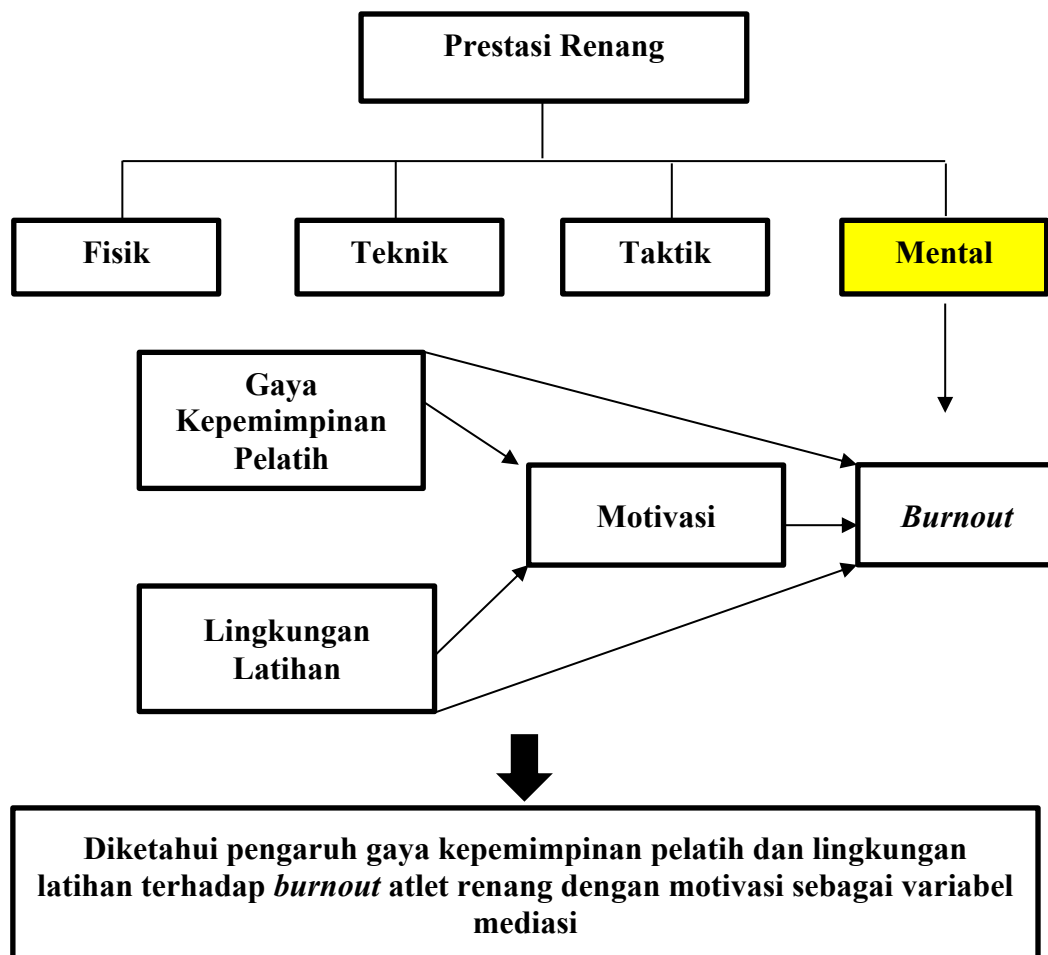
Adanya keterlibatan motivasi diharapkan mental atlet berada dalam kondisi yang baik. Atlet dengan mental yang tangguh memberikan perlindungan terhadap pengalaman gejala *burnout*. Di samping atlet berinisiatif memotivasi diri sendiri, para pelatih juga dapat memberikan ceramah maupun nasihat usai latihan.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

Kelelahan atlet memiliki banyak potensi efek negatif), termasuk kurangnya motivasi, penurunan keterlibatan, kinerja olahraga yang buruk, memburuknya hubungan pribadi, dan peningkatan risiko depresi. Atlet yang menderita efek ini mungkin akan menghindari latihan dan kompetisi atau bahkan meninggalkan olahraga selamanya. Oleh karena itu, faktor-faktor yang memengaruhi kelelahan atlet perlu diselidiki untuk memahami mekanisme kelelahan atlet dengan lebih baik. Dengan memperluas perspektif teoritis tentang apa yang menyebabkan kelelahan atlet, ide-ide praktis dapat ditawarkan untuk mengurangi kelelahan atlet pada atlet.

Peneliti akan memfokuskan pada masalah yang berkaitan dengan peran mediasi motivasi terhadap hubungan gaya kepemimpinan pelatih dan

lingkungan latihan terhadap *burnout* atlet renang, seperti pada bagan kerangka berpikir berikut.

Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir



D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian yaitu:

1. Ada pengaruh signifikan antara gaya kepemimpinan pelatih terhadap *burnout* atlet renang.
2. Ada pengaruh signifikan antara lingkungan latihan terhadap *burnout* atlet renang.

3. Ada pengaruh signifikan antara gaya kepemimpinan pelatih terhadap motivasi atlet renang.
4. Ada pengaruh signifikan antara lingkungan latihan terhadap motivasi atlet renang.
5. Ada pengaruh signifikan antara motivasi terhadap *burnout* atlet renang.
6. Ada pengaruh signifikan antara gaya kepemimpinan pelatih terhadap *burnout* atlet renang melalui motivasi.
7. Ada pengaruh signifikan antara lingkungan latihan terhadap *burnout* atlet renang melalui motivasi.

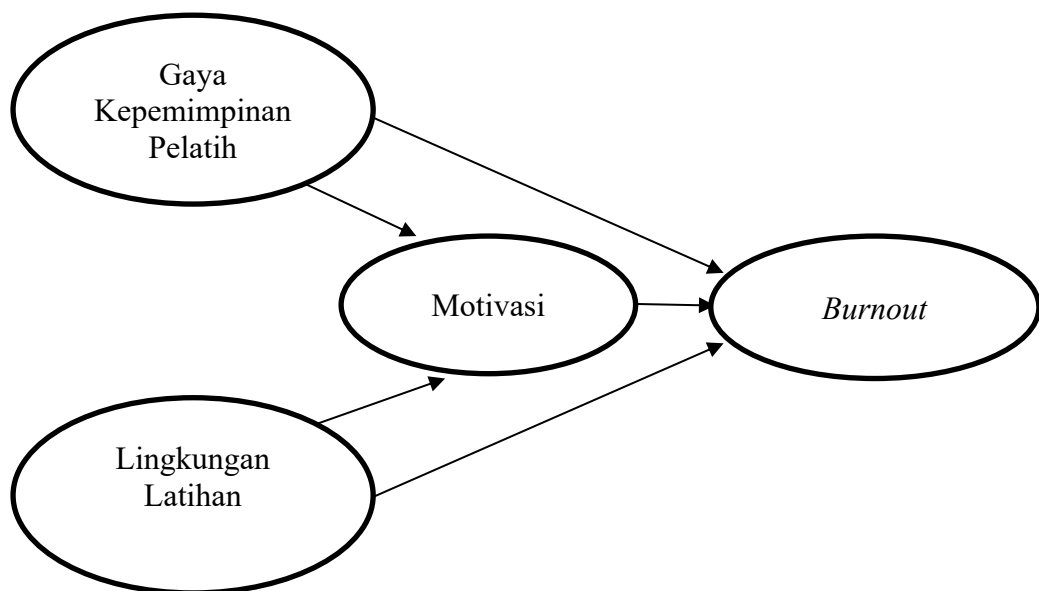
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *explanatory research*. Menurut Sugiyono (2019), *explanatory research* merupakan metode penelitian yang bermaksud untuk menjelaskan kedudukan variabel-variabel yang diteliti serta pengaruh variabel satu dengan variabel lainnya. Dengan demikian, penelitian ini kadang-kadang berbentuk penelitian deskriptif karena menggambarkan hubungan atau ubahan-ubahan yang diteliti (Nurdin & Hartati, 2019, p. 67). Desain penelitian digambarkan sebagai berikut:

Gambar 2. Desain Penelitian



B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Klub Renang Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret-April 2025.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Secara *universal* populasi ialah totalitas objek riset yang berbentuk barang, hewan, tanaman, indikasi klinis, indikasi instan, nilai hasil uji, manusia, informan, kejadian yang terjalin serta area yang digunakan selaku sumber informasi primer serta mempunyai ciri tertentu dalam sesuatu riset (Ibrahim, Alang, Madi, Baharudin, Ahmad, & Darmawati, 2018, p. 105). Pendapat Sugiyono (2019, p. 90) bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian adalah atlet renang di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dari klub Jingga Garuda Muda Kota, Tirta Amanda Sleman, Tirta Alvita Bantul, Tirta Dhaksinarga Gunung Kidul, dan Tirta Amanda Binangun Kulon Progo yang berjumlah 1264 atlet.

2. Sampel Penelitian

Darwin, Mamondol, Sormin, Nurhayati, Sylvia (2020, p. 106) menyatakan bahwa sampel merupakan sebagian objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mampu mewakili seluruh populasi. Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan

menggunakan teknik pengambilan *sampling* (Hardani, Auliya, Andriani, Fardani, Ustiawaty, Utami, Sukmana, & Istiqomah, 2020, p. 363).

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Darwin, *et al.* (2020, p. 115) menyatakan bahwa *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan pertimbangan, ukuran dan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti sebelum dilaksanakannya proses penelitian. Ciri utama dari penggunaan teknik ini yakni sampel harus mampu merepresentasikan hasil penelitian yang telah diharapkan oleh peneliti. Kriterianya yaitu: (1) bersedia menjadi sampel, (2) berusia di atas 12 tahun, (3) pernah mengikuti perlombaan, (4) masih aktif berlatih. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 79 atlet.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel penelitian dalam penelitian ini terdiri dari: variabel bebas, variabel *intervening*, dan variabel terikat. Definisi operasional variabel dijelaskan sebagai berikut.

1. Variabel Bebas

Hardani, *et al.*, (2020, p. 207) menyatakan bahwa variabel bebas (*independent variable*), adalah variabel yang menjadi penyebab atau memiliki kemungkinan teoritis berdampak pada variabel lain. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu gaya kepemimpinan pelatih dan lingkungan latihan, definisi operasionalnya sebagai berikut:

- a. Kualitas layanan adalah informasi atau umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai, dan dihormati, serta dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik.
- b. Lingkungan latihan adalah tempat di mana para atlet melakukan atau terlibat dalam kegiatan olahraga. Lingkungan latihan yang baik adalah lingkungan yang membuat atlet merasa senang dan antusias untuk berlatih.

2. Variabel Intervening/Mediasi

Variabel mediasi adalah variabel yang menjadi perantara hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Variabel mediasi juga dikenal sebagai variabel intervening atau variabel perantara. Variabel mediasi dalam penelitian ini yaitu motivasi. Motivasi merupakan merupakan suatu usaha dan dorongan yang diperoleh dari kemampuan dan kesanggupan dengan ambisi, inisiatif, bertanggung jawab, untuk mencapai sebuah kesuksesan yang bertujuan untuk berhasil dalam pertandingan atau kompetisi sesuai target dengan standar keunggulan.

3. Variabel Terikat

Hardani, *et al.*, (2020, p. 209) menyatakan bahwa variabel dependen disebut juga sebagai variabel terikat, endogen atau kosekuen. Variabel ini adalah variabel yang menjadi pusat perhatian peneliti atau menjadi perhatian utama dalam sebuah penelitian. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu *burnout*. *Burnout* adalah suatu keadaan psikologis yang

dapat terjadi ketika seseorang mencoba mencapai suatu tujuan yang tidak realistis dan pada akhirnya kehabisan energi, waktu serta kehilangan gairah untuk mencapai tujuan tersebut. *Burnout* memiliki dampak yang buruk bagi perkembangan atlet yang sedang menjalani program latihan, karena dengan menurunnya minat, maka latihan yang dijalani atlet tidak berjalan dengan maksimal.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2019, p. 148) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu angket. Nurdin & Hartati (2019, p. 187) menyatakan bahwa angket atau kuesioner adalah daftar pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden, didistribusikan melalui jasa pengiriman untuk diisi dan dikembalikan atau dapat juga dijawab di bawah pengawasan peneliti. Angket tertutup adalah angket yang menyediakan pilihan jawaban untuk dipilih responden, sehingga responden tidak bisa menjawab secara bebas. Responden diminta untuk memilih jawaban yang sesuai dengan karakteristiknya dengan cara menandai silang atau *checklist*.

1. Instrumen Gaya Kepemimpinan Pelatih

Alat ukur gaya kepemimpinan pelatih yang digunakan peneliti mengacu dari alat ukur *Leadership Scale for Sports (LSS) short versioan 15 item* dalam penelitian Teques, *et al.*, (2021). Indikatornya yaitu *Training and Instruction (composite reliability 0,7681 AVE 0,59)*,

Democratic Behavior (composite reliability 0,79, AVE 0,56), *Autocratic Behavior* (composite reliability 0,82, AVE 0,62), *Social Support* (composite reliability 0,82, AVE 0,60), *Positive Feedback* (composite reliability 0,86, AVE 0,67). Skala Likert yang digunakan yaitu dari 1-4. Kisi-kisi instrumen gaya kepemimpinan pelatih pada tabel sebagai berikut.

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Gaya Kepemimpinan Pelatih

Variabel	Indikator	No Item
Gaya Kepemimpinan Pelatih	<i>Training and Instruction</i>	1, 2, 3
	<i>Democratic Behavior</i>	4, 5, 6
	<i>Autocratic Behavior</i>	7, 8, 9
	<i>Social Support</i>	10, 11, 12
	<i>Positive Feedback</i>	13, 14, 15

2. Instrumen Lingkungan Latihan

Instrumen lingkungan latihan diadopsi dari penelitian Ningrum *et al.*, (2024). Validitas berdasarkan nilai *Chi-square* (X^2) sebesar 1454.01 dengan nilai *p-value* sebesar 0.00 ($p > 0.05$). Selanjutnya, berdasarkan perhitungan dengan menggunakan rumus reliabilitas konstruk, reliabilitas konstruk menghasilkan nilai 0,95, dan varians yang diekstrak sebesar 0,50, menunjukkan bahwa variabel lingkungan pelatihan memiliki reliabilitas yang sangat baik. Skala Likert yang digunakan yaitu dari 1-4. Kisi-kisi instrumen motivasi disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Lingkungan Latihan

Variabel	Indikator	No Item
Lingkungan Latihan	Metode Pelatihan	1, 2, 3, 4
	Kurikulum Pelatihan	5, 6
	Hubungan Pelatih dan Atlet	7, 8, 9, 10, 11
	Hubungan Atlet-Atlet	12, 13, 14
	Disiplin Tim	15, 16, 17, 18
	Peralatan Pelatihan	19, 20

3. Instrumen Motivasi

Instrumen motivasi atlet diadopsi dari penelitian Prayoga *et al.*, (2024). Reliabilitas *Alpha Cronbach* 0,937, *composite reliability* 0,948, dan AVE 0,696. Skala Likert yang digunakan yaitu dari 1-4. Kisi-kisi instrumen motivasi disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Motivasi

Variabel	Indikator	No Item
Motivasi	Instrinsik	1, 2, 3, 4
	Ekstrinsik	5, 6, 7, 8

4. Instrumen *Burnout*

Burnout atlet dinilai menggunakan *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ) yang dikembangkan oleh Raedeke dan Smith. Versi ABQ terdiri dari 15 item: lima tentang kelelahan fisik dan emosional, lima tentang berkurangnya rasa pencapaian, dan lima tentang devaluasi olahraga. Skala Likert yang digunakan yaitu dari 1-4. Kisi-kisi instrumen pada Tabel 6.

Tabel 6. Kisi-kisi Instrumen *Burnout*

Variabel	Indikator	No Item
<i>Burnout</i>	Kelelahan fisik dan emosional	1, 2, 3, 4, 5
	Berkurangnya rasa pencapaian	6, 7, 8, 9, 10
	Devaluasi olahraga	11, 12, 13, 14, 15

F. Teknik Analisis Data

1. Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif memberikan gambaran atau deskripsi suatu data yang dilihat dari nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, varian, maksimum, minimum, *sum*, *range*, kurtosis dan *skewness* (kemencengan distribusi).

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2019, p. 112). Rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Selanjutnya peneliti menentukan interval kelas (5 kelas) menggunakan rumus sebagai berikut:

Tabel 7. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Tinggi
2	$Mi + 0,6 Sbi - Mi + 1,8 Sbi$	Tinggi
3	$Mi - 0,6 Sbi - Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi - Mi - 0,6 Sbi$	Rendah
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Rendah

Keterangan:

X= rata-rata

$Mi = \frac{1}{2}$ (skor maks ideal + skor min ideal)

$Sbi = \frac{1}{6}$ (skor maks ideal – skor min ideal)

Skor maks ideal= skor tertinggi

Skor min ideal= skor terendah

2. Statistik Inferensial

Teknik analisis yang digunakan adalah *partial least square* (PLS). Hal ini karena pada penelitian ini terdapat dua variabel bebas (gaya kepemimpinan pelatih dan lingkungan latihan), 1 variabel *intervening* (motivasi) serta 1 variabel terikat (*burnout*). PLS-SEM memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan yang diharapkan antara konstruk dan menganalisa apakah terdapat relasi atau pengaruh antara konstruk tersebut (Ghozali, 2018). Analisis PLS-SEM umumnya terbagi menjadi dari dua

sub model, yakni model pengukuran (*measurement model*) atau sering disebut model eksternal (*outer model*) dan model struktural (*structural model*) atau sering disebut model internal (*inner model*) (Ghozali, 2018).

Analisis PLS-SEM dilakukan dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Outer Model

Model pengukuran atau model eksternal menjelaskan cara setiap unit pengukuran berkorelasi dengan variabel laten. Penilaian model pengukuran atau model eksternal dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas model (Ghozali, 2021). Rangkuman *Rule of Thumb Outer Model* bisa ditemukan pada Tabel 8.

Tabel 8. Evaluasi Model Pengukuran Outer Model

Validitas dan Reliabilitas	Parameter	Rule of Thumb
Validitas Convergent	<i>Loading Factor</i>	> 0.70 untuk <i>confirmatory research</i> > 0.60 untuk <i>exploratory research</i>
	<i>Average Variance Extracted (AVE)</i>	> 0.50 untuk <i>confirmatory</i> maupun <i>exploratory research</i>
	<i>Communality</i>	> 0.50 untuk <i>confirmatory</i> maupun <i>exploratory research</i>
Validitas Discriminant	<i>Cross Loading</i>	> 0.70 untuk setiap variabel
Reliabilitas	<i>Cronbach's Alpha</i>	> 0.70 untuk <i>confirmatory research</i> > 0.60 untuk <i>exploratory research</i>
	<i>Composite Reliability</i>	> 0.70 untuk <i>confirmatory research</i> 0.60 – 0.70 untuk <i>exploratory research</i>

(Sumber: Ghozali, 2021)

b. Inner Model

Pada analisa model ini adalah untuk menguji hubungan antara konstruksi laten. Evaluasi model struktural dalam PLS-SEM bertujuan melihat kekuatan prediksi dari model struktural (Ghozali, 2021). Ada beberapa perhitungan dalam analisa ini:

1) Nilai R^2

Menilai model struktural dalam PLS diawali dengan melihat nilai *R-squares* untuk setiap variabel laten endogen sebagai kekuatan prediksi dari model struktural. Hasil *R-squares* merepresentasikan jumlah *variance* dari konstruk yang dijelaskan oleh model. *Rule of thumb* untuk nilai *R-squares* adalah: nilai 0.75, 0.50 dan 0.25 dapat disimpulkan bahwa model kuat, moderate dan lemah (Ghozali, 2021).

2) *Effect size f^2*

Effect size (F square) untuk mengetahui kebaikan model. Menurut Ghozali (2021) interpretasi nilai *f square* yaitu 0,02 memiliki pengaruh kecil; 0,15 memiliki pengaruh moderat dan 0,35 memiliki pengaruh besar pada level struktural.

3) Q^2 *Predictive Relevance*

Prediction relevance (Q square) atau dikenal dengan *Stone-Geisser's*. Uji ini dilakukan untuk mengetahui kapabilitas prediksi seberapa baik nilai yang dihasilkan. Nilai Q^2 *predictive relevance* > 0 menunjukkan bahwa model mempunyai *predictive relevance*,

sedangkan nilai $Q^2 < 0$ menunjukkan bahwa model kurang memiliki *predictive relevance*. Nilai *q2 relevance* 0.02, 0.15 dan 0.35 menunjukkan bahwa model lemah, moderate, dan kuat.

4) Uji Signifikansi (*Two-tailed*)

Uji signifikansi dilakukan untuk mengetahui pengaruh antar variabel (eksogen terhadap endogen). Uji signifikansi dilakukan dengan prosedur *bootstrapping* dalam *software* Smart-PLS 4.0. Menurut Ghazali (2021) untuk pengujian hipotesis yaitu dengan menggunakan nilai statistik maka untuk alpha 5% nilai t-statistik yang digunakan adalah 1,96. Kriteria penerimaan atau penolakan hipotesis adalah H_a diterima dan H_0 di tolak ketika t-statistik $> 1,96$. Untuk menolak atau menerima hipotesis menggunakan probabilitas, maka H_a di terima jika nilai *p-value* $< 0,05$.

BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

Bab ini akan menjelaskan hasil penelitian tentang pengaruh gaya kepemimpinan pelatih dan lingkungan latihan terhadap *burnout*, dengan motivasi sebagai variabel mediasi. Data yang digunakan merupakan data primer hasil kuesioner yang disebarkan kepada 79 atlet renang di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Pembahasan dalam bab ini dimulai dari, deskripsi responden, deskriptif statistik, hasil *outer model*: validitas *convergent*, validitas *discriminant*, reliabilitas *Cronbach's Alpha*, *Composite Reliability*, hasil *inner model*: *R-Square*, *Effect Size f^2* , *Q² Predictive Relevance*, *Multicollinearity*, *Goodnes of Fit* pengujian hipotesis, analisis jalur (*path analysis*), dan pembahasan.

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Responden

Deskripsi responden akan memperlihatkan profil atlet renang. Karakteristik responden dijelaskan sebagai berikut.

Tabel 9. Data Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin			
1	Laki-Laki	43	54,43%
2	Perempuan	36	45,57%
Usia			
1	18-20 Tahun	9	11,39%
2	15-17 Tahun	42	53,16%
3	12-14 Tahun	28	35,64%
Lama Latihan			
1	≥ 5 Tahun	23	29,11%
2	≤ 5 Tahun	56	70,89%

(Sumber: Lampiran 7 Halaman 188)

Berdasarkan Tabel 9, dapat diketahui bahwa sampel dalam penelitian ini mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebesar 54,43% (43 atlet), usia 15-17 Tahun sebesar 53,16% (42 atlet), dan lama latihan ≤ 5 Tahun sebesar 70,89% (56 atlet).

2. Hasil Analisis Deskriptif

a. Gaya Kepemimpinan Pelatih (X_1)

Deskriptif statistik data gaya kepemimpinan pelatih atlet renang di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta selengkapnya pada Tabel 10.

Tabel 10. Deskriptif Statistik Gaya Kepemimpinan Pelatih

Statistik	
<i>N</i>	79
<i>Mean</i>	32,44
<i>Median</i>	31,00
<i>Mode</i>	29,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	6,47
<i>Minimum</i>	17,00
<i>Maximum</i>	49,00

(Sumber: Lampiran 9 Halaman 195)

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, gaya kepemimpinan pelatih atlet renang di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta disajikan pada Tabel 11.

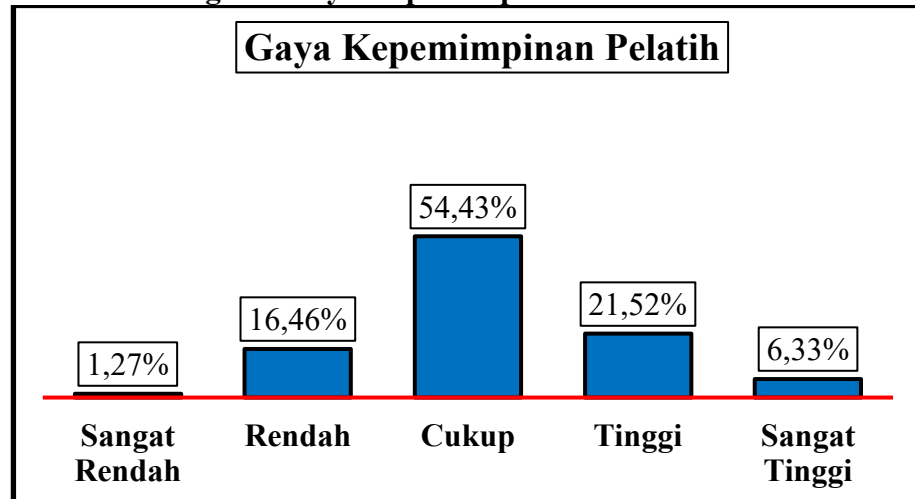
Tabel 11. Norma Penilaian Gaya Kepemimpinan Pelatih

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$44 \leq$	Sangat Tinggi	5	6.33
2	36-43	Tinggi	17	21.52
3	28-35	Cukup	43	54.43
4	20-27	Rendah	13	16.46
5	≤ 19	Sangat Rendah	1	1.27
Jumlah			79	100%

(Sumber: Lampiran 8 Halaman 191)

Gaya kepemimpinan pelatih atlet renang di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta disajikan pada Gambar 3.

Gambar 3. Diagram Gaya Kepemimpinan Pelatih



Berdasarkan Tabel 11 dan Gambar 3 di atas menunjukkan bahwa gaya kepemimpinan pelatih berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 1,27% (1 atlet), “rendah” sebesar 16,46% (13 atlet), “cukup” sebesar 54,43% (43 atlet), “tinggi” sebesar 21,52% (17 atlet), dan “sangat tinggi” 6,33% (5 atlet).

b. Lingkungan Latihan (X_2)

Deskriptif statistik data lingkungan latihan atlet renang di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta selengkapnya pada Tabel 12.

Tabel 12. Deskriptif Statistik Lingkungan Latihan

Statistik	
<i>N</i>	79
<i>Mean</i>	38,77
<i>Median</i>	37,00
<i>Mode</i>	32,00
<i>Std. Deviation</i>	8,43
<i>Minimum</i>	17,00
<i>Maximum</i>	61,00

(Sumber: Lampiran 10 Halaman 196)

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, lingkungan latihan atlet renang di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta disajikan pada Tabel 13.

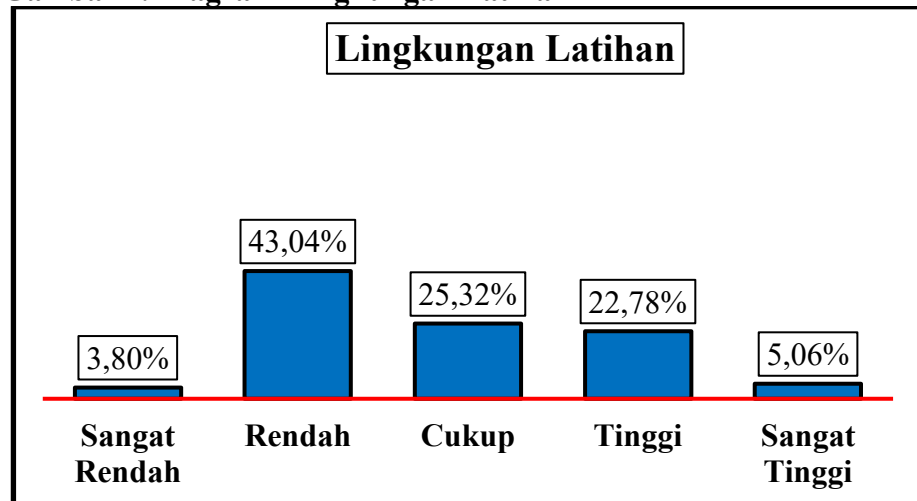
Tabel 13. Norma Penilaian Lingkungan Latihan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$54 \leq$	Sangat Tinggi	4	5.06
2	45-53	Tinggi	18	22.78
3	36-44	Cukup	20	25.32
4	27-35	Rendah	34	43.04
5	≤ 26	Sangat Rendah	3	3.80
Jumlah			79	100%

(Sumber: Lampiran 8 Halaman 191)

Norma Penilaian pada Tabel 13 tersebut di atas, lingkungan latihan atlet renang di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta disajikan pada Gambar 4.

Gambar 4. Diagram Lingkungan Latihan



Berdasarkan Tabel 13 dan Gambar 4 di atas menunjukkan bahwa lingkungan latihan atlet renang di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 3,80% (3 atlet), “rendah” sebesar 43,04% (34 atlet), “cukup” sebesar 25,32% (20

atlet), “tinggi” sebesar 22,78% (18 atlet), dan “sangat tinggi” 5,06% (4 atlet).

c. Motivasi (Z)

Deskriptif statistik data motivasi atlet renang di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta selengkapnya pada Tabel 14.

Tabel 14. Deskriptif Statistik Motivasi

Statistik	
<i>N</i>	79
<i>Mean</i>	17,05
<i>Median</i>	16,00
<i>Mode</i>	14,00
<i>Std. Deviation</i>	3,41
<i>Minimum</i>	9,00
<i>Maximum</i>	26,00

(Sumber: Lampiran 11 Halaman 197)

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, motivasi atlet renang di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta disajikan pada Tabel 15.

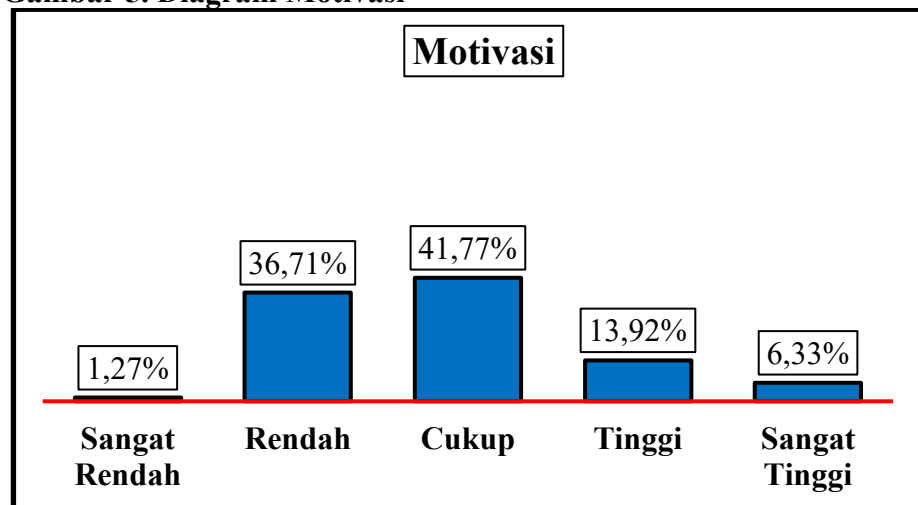
Tabel 15. Norma Penilaian Motivasi

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$24 \leq$	Sangat Tinggi	5	6.33
2	20-23	Tinggi	11	13.92
3	16-19	Cukup	33	41.77
4	12-15	Rendah	29	36.71
5	≤ 11	Sangat Rendah	1	1.27
Jumlah			79	100%

(Sumber: Lampiran 8 Halaman 191)

Norma Penilaian pada Tabel 15 tersebut di atas, motivasi atlet renang di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta disajikan pada Gambar 5.

Gambar 5. Diagram Motivasi



Berdasarkan Tabel 15 dan Gambar 5 di atas menunjukkan bahwa motivasi atlet renang di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 1,27% (1 atlet), “rendah” sebesar 36,71% (29 atlet), “cukup” sebesar 41,77% (33 atlet), “tinggi” sebesar 13,92% (11 atlet), dan “sangat tinggi” 6,33% (5 atlet).

d. *Burnout* (Y)

Deskriptif statistik data *burnout* atlet renang di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta selengkapnya pada Tabel 16.

Tabel 16. Deskriptif Statistik *Burnout*

Statistik	
<i>N</i>	79
<i>Mean</i>	34,80
<i>Median</i>	36,00
<i>Mode</i>	28,00
<i>Std. Deviation</i>	6,78
<i>Minimum</i>	22,00
<i>Maximum</i>	50,00

(Sumber: Lampiran 12 Halaman 198)

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, *burnout* atlet renang di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta disajikan pada Tabel 17.

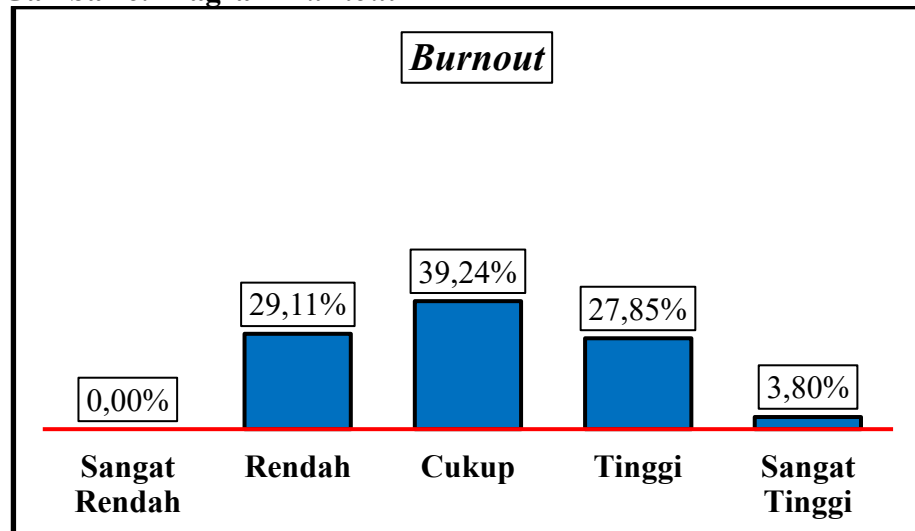
Tabel 17. Norma Penilaian *Burnout*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$48 \leq$	Sangat Tinggi	3	3.80
2	39-47	Tinggi	22	27.85
3	30-38	Cukup	31	39.24
4	21-29	Rendah	23	29.11
5	≤ 20	Sangat Rendah	0	0.00
Jumlah			79	100%

(Sumber: Lampiran 8 Halaman 191)

Norma Penilaian pada Tabel 17 tersebut di atas, *burnout* atlet renang di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta disajikan pada Gambar 6.

Gambar 6. Diagram *Burnout*



Berdasarkan Tabel 17 dan Gambar 6 di atas menunjukkan bahwa *burnout* atlet renang di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah”

sebesar 29,11% (23 atlet), “cukup” sebesar 39,24% (31 atlet), “tinggi” sebesar 27,85% (22 atlet), dan “sangat tinggi” 3,80% (3 atlet).

3. Model Pengukuran (*Outer Model*)

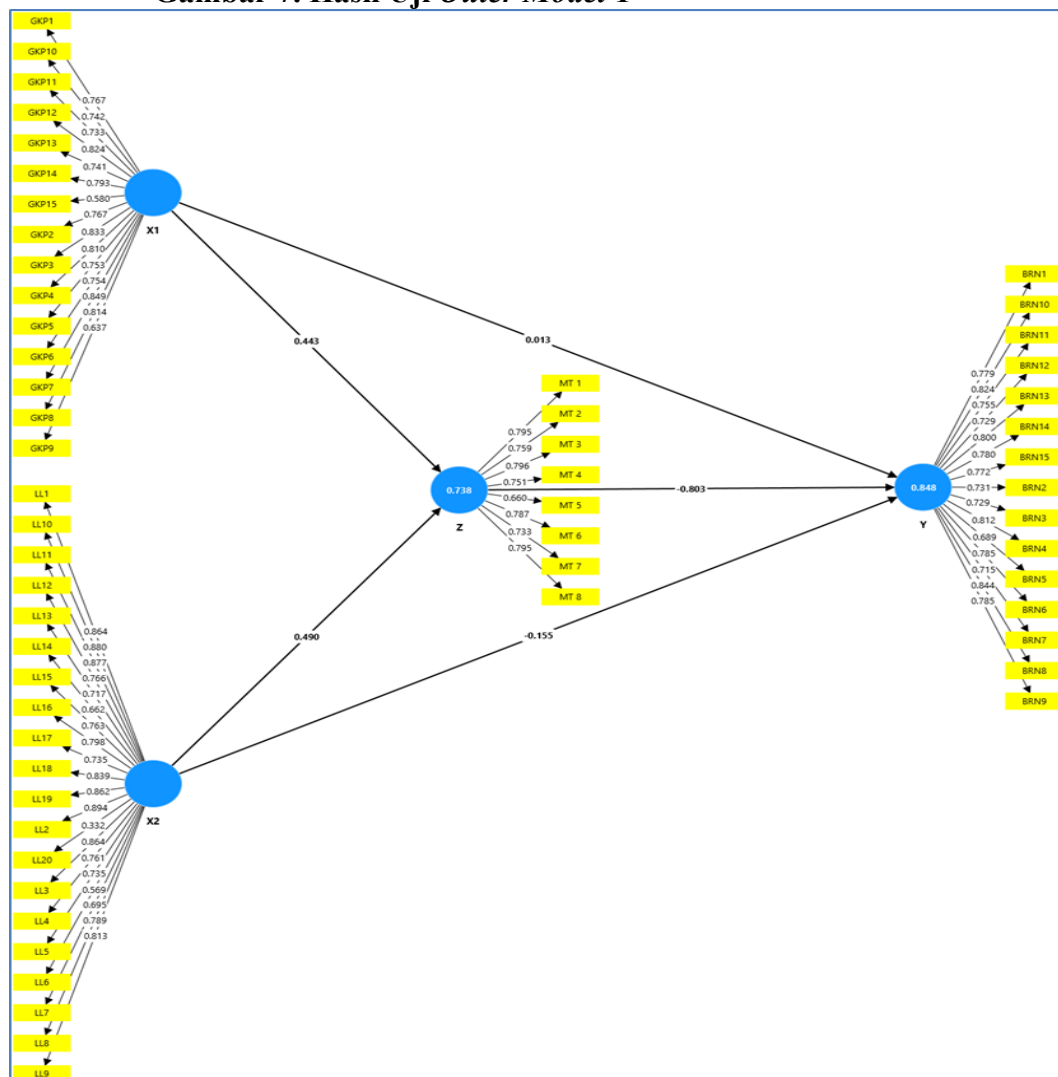
Analisis data menggunakan analisis PLS-SEM, maka untuk uji validitas dan reliabilitas menggunakan model pengukuran (*measurement model*) atau sering disebut *outer model*. Outer model, atau model pengukuran, adalah bagian dari model *Structural Equation Modeling* (SEM) yang berbasis *Partial Least Square* (PLS-SEM). Model ini bertujuan untuk mengukur hubungan antara variabel laten dengan indikator-indikatornya. Pengukuran *outer model* merupakan spesifikasi hubungan antara konstruk laten dan indikatornya. *Outer model*, yang disebut juga dengan *outer relation* atau *measurement model*, memberi arti karakteristik konstruk dengan variabel manifestnya. Evaluasi model pengukurannya diuji dengan beberapa indikator antara lain validitas konvergen, validitas diskriminan, dan reliabilitas.

Berdasarkan dari hasil *outer model*, maka akan dilakukan evaluasi model pengukuran *outer model* sebagai berikut:

a. Uji Validitas

Uji validitas yang digunakan untuk menguji valid atau tidaknya indikator menggunakan uji *convergent*, *Average Variance Extracted* (AVE), dan diskriminan. Hasil uji *outer model* dapat dilihat pada Gambar 7.

Gambar 7. Hasil Uji Outer Model 1



(Sumber: Lampiran 14 Halaman 202)

1) Validitas *Convergent*

Pengujian *convergent validity* menggunakan nilai *outer loading* atau *loading factor* dan nilai AVE. Suatu indikator dikatakan valid apabila *loading factor* suatu indikator bernilai positif dan lebih besar dari 0,7 dan nilai AVE lebih dari 0,5. Hasil *outer loading* dapat dilihat di Tabel 18.

Tabel 18. Outer Loading 1

Variabel	Item	Loading Factor	Keterangan
Burnout (Y)	BRN1	0,779	Valid
	BRN10	0,824	Valid
	BRN11	0,755	Valid
	BRN12	0,729	Valid
	BRN13	0,800	Valid
	BRN14	0,780	Valid
	BRN15	0,772	Valid
	BRN2	0,731	Valid
	BRN3	0,729	Valid
	BRN4	0,812	Valid
	BRN5	0,689	Tidak Valid
	BRN6	0,785	Valid
	BRN7	0,715	Valid
	BRN8	0,844	Valid
	BRN9	0,785	Valid
Gaya Kepemimpinan Pelatih (X1)	GKP1	0,767	Valid
	GKP10	0,742	Valid
	GKP11	0,733	Valid
	GKP12	0,824	Valid
	GKP13	0,741	Valid
	GKP14	0,793	Valid
	GKP15	0,580	Tidak Valid
	GKP2	0,767	Valid
	GKP3	0,833	Valid
	GKP4	0,810	Valid
	GKP5	0,753	Valid
	GKP6	0,754	Valid
	GKP7	0,849	Valid
	GKP8	0,814	Valid
	GKP9	0,637	Tidak Valid
	LL1	0,864	Valid
	LL10	0,880	Valid
	LL11	0,877	Valid
	LL12	0,766	Valid
	LL13	0,717	Valid
	LL14	0,662	Tidak Valid
	LL15	0,763	Valid
	LL16	0,798	Valid

Variabel	Item	Loading Factor	Keterangan
Lingkungan Latihan (X2)	LL17	0,735	Valid
	LL18	0,839	Valid
	LL19	0,862	Valid
	LL2	0,894	Valid
	LL20	0,332	Tidak Valid
	LL3	0,864	Valid
	LL4	0,761	Valid
	LL5	0,735	Valid
	LL6	0,569	Tidak Valid
	LL7	0,695	Tidak Valid
	LL8	0,789	Valid
	LL9	0,813	Valid
Motivasi (Z)	MT 1	0,795	Valid
	MT 2	0,759	Valid
	MT 3	0,796	Valid
	MT 4	0,751	Valid
	MT 5	0,660	Tidak Valid
	MT 6	0,787	Valid
	MT 7	0,733	Valid
	MT 8	0,795	Valid

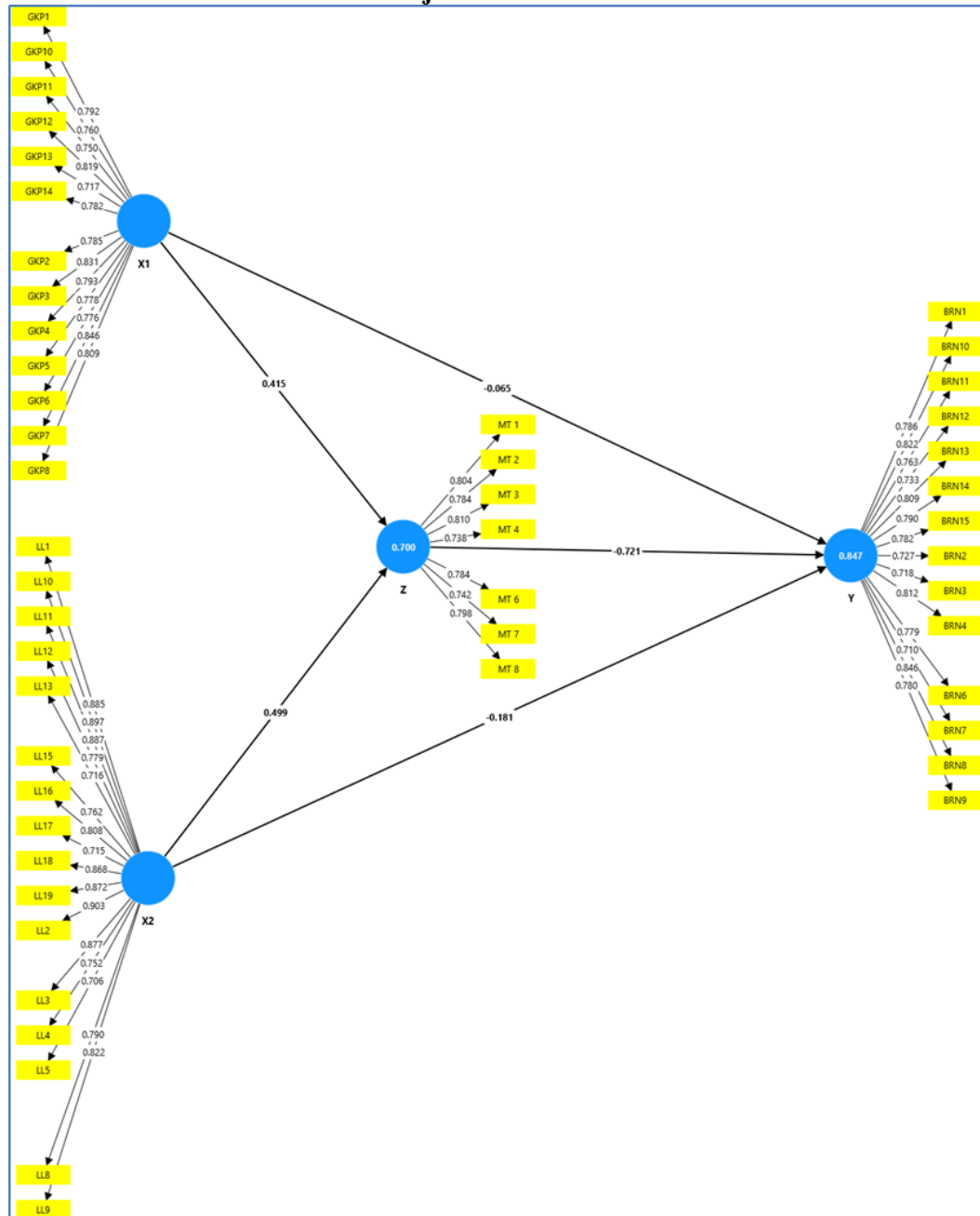
(Sumber: Lampiran 15 Halaman 203)

Berdasarkan dari hasil *outer loading* memperlihatkan bahwa nilai faktor *loading* pada variabel *burnout* item nomor 5 sebesar $0,689 < 0,70$, gaya kepemimpinan pelatih item nomor 9 ($0,637 < 0,70$) dan 15 ($0,580 < 0,70$), sehingga tidak valid. Lingkungan latihan item nomor 6, 7, 14, 20 tidak valid, dan motivasi item nomor 5 sebesar $0,660 < 0,70$. Nilai *loading factor* yang $< 0,70$ harus dieliminasi atau dihapus dari model.

Selanjutnya agar memenuhi *convergent validity* yang dipersyaratkan, yaitu lebih tinggi dari 0,7, maka dilakukan

pengolahan data yang kedua. Hasil uji *outer model 2* dapat dilihat pada Gambar 8.

Gambar 8. Hasil Uji Outer Model 2



(Sumber: Lampiran 16 Halaman 205)

Hasil analisis *convergent validity outer loading 2* dapat dilihat di Tabel 19.

Tabel 19. Outer Loading 2

Variabel	Item	Loading Factor	Keterangan
Burnout (Y)	BRN1	0,786	Valid
	BRN10	0,822	Valid
	BRN11	0,763	Valid
	BRN12	0,733	Valid
	BRN13	0,809	Valid
	BRN14	0,790	Valid
	BRN15	0,782	Valid
	BRN2	0,727	Valid
	BRN3	0,718	Valid
	BRN4	0,812	Valid
	BRN6	0,779	Valid
	BRN7	0,710	Valid
	BRN8	0,846	Valid
	BRN9	0,780	Valid
Gaya Kepemimpinan Pelatih (X1)	GKP1	0,792	Valid
	GKP10	0,760	Valid
	GKP11	0,750	Valid
	GKP12	0,819	Valid
	GKP13	0,717	Valid
	GKP14	0,782	Valid
	GKP2	0,785	Valid
	GKP3	0,831	Valid
	GKP4	0,793	Valid
	GKP5	0,778	Valid
	GKP6	0,776	Valid
	GKP7	0,846	Valid
	GKP8	0,809	Valid
Lingkungan Latihan (X2)	LL1	0,885	Valid
	LL10	0,897	Valid
	LL11	0,887	Valid
	LL12	0,779	Valid
	LL13	0,716	Valid
	LL15	0,762	Valid
	LL16	0,808	Valid
	LL17	0,715	Valid
	LL18	0,868	Valid
	LL19	0,872	Valid
	LL2	0,903	Valid

Variabel	Item	Loading Factor	Keterangan
	LL3	0,877	Valid
	LL4	0,752	Valid
	LL5	0,706	Valid
	LL8	0,790	Valid
	LL9	0,822	Valid
Motivasi (Z)	MT 1	0,804	Valid
	MT 2	0,784	Valid
	MT 3	0,810	Valid
	MT 4	0,738	Valid
	MT 6	0,784	Valid
	MT 7	0,742	Valid
	MT 8	0,798	Valid

(Sumber: Lampiran 17 Halaman 206)

Berdasarkan dari hasil *outer loading* memperlihatkan bahwa nilai faktor *loading* masing-masing indikator lebih besar dari 0,70, sehingga dapat disimpulkan bahwa semua item dari variabel gaya kepemimpinan pelatih, lingkungan latihan, *burnout*, dan motivasi dinyatakan valid.

2) Uji *Average Variance Extracted* (AVE)

Pengujian menggunakan *Average Variance Extracted* (AVE) dengan persyaratan nilai lebih besar dari 0,50. Hasil uji *Average Variance Extracted* (AVE) dapat dilihat di Tabel 20.

Tabel 20. Hasil Uji *Average Variance Extracted* (AVE)

Variabel	<i>Average Variance Extracted</i> (AVE)
Gaya kepemimpinan pelatih (X1)	0,621
Lingkungan latihan (X2)	0,669
<i>Burnout</i> (Y)	0,603
Motivasi (Z)	0,609

(Sumber: Lampiran 18 Halaman 208)

Hasil nilai *Average Variance Extracted* (AVE) masing-masing variabel gaya kepemimpinan pelatih, lingkungan latihan, *burnout*, dan motivasi lebih besar dari 0,50. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa setiap variabel telah memiliki validitas yang baik.

3) Uji Validitas *Discriminant*

Uji validitas diskriminasi menggunakan nilai *cross loading*. Suatu indikator dinyatakan memenuhi *discriminant validity* apabila nilai *cross loading* indikator pada variabelnya adalah yang terbesar dibandingkan pada variabel lainnya. Hasil uji validitas diskriminasi dapat dilihat di Tabel 21.

Tabel 21. Hasil Uji Validitas *Discriminant*

Butir	X1	X2	Y	Z
BRN1	-0,568	-0,645	0,786	-0,697
BRN10	-0,598	-0,665	0,822	-0,734
BRN11	-0,568	-0,569	0,763	-0,681
BRN12	-0,526	-0,578	0,733	-0,711
BRN13	-0,655	-0,664	0,809	-0,753
BRN14	-0,613	-0,642	0,790	-0,712
BRN15	-0,608	-0,607	0,782	-0,728
BRN2	-0,478	-0,552	0,727	-0,652
BRN3	-0,445	-0,537	0,718	-0,633
BRN4	-0,572	-0,686	0,812	-0,706
BRN6	-0,563	-0,576	0,779	-0,688
BRN7	-0,547	-0,492	0,710	-0,661
BRN8	-0,631	-0,687	0,846	-0,832
BRN9	-0,526	-0,622	0,780	-0,690
GKP1	0,792	0,535	-0,601	0,596
GKP10	0,760	0,501	-0,564	0,567
GKP11	0,750	0,511	-0,539	0,561
GKP12	0,819	0,570	-0,560	0,606
GKP13	0,717	0,538	-0,487	0,521
GKP14	0,782	0,560	-0,606	0,597
GKP2	0,785	0,555	-0,572	0,573

Butir	X1	X2	Y	Z
GKP3	0,831	0,545	-0,572	0,587
GKP4	0,793	0,484	-0,622	0,671
GKP5	0,778	0,526	-0,586	0,578
GKP6	0,776	0,540	-0,557	0,578
GKP7	0,846	0,555	-0,589	0,606
GKP8	0,809	0,505	-0,600	0,640
LL1	0,621	0,885	-0,729	0,691
LL10	0,589	0,897	-0,683	0,655
LL11	0,563	0,887	-0,637	0,607
LL12	0,532	0,779	-0,665	0,632
LL13	0,427	0,716	-0,621	0,594
LL15	0,480	0,762	-0,536	0,587
LL16	0,558	0,808	-0,619	0,630
LL17	0,568	0,715	-0,709	0,697
LL18	0,596	0,868	-0,711	0,668
LL19	0,605	0,872	-0,651	0,664
LL2	0,623	0,903	-0,689	0,681
LL3	0,531	0,877	-0,626	0,585
LL4	0,658	0,752	-0,688	0,673
LL5	0,483	0,706	-0,578	0,628
LL8	0,430	0,790	-0,510	0,539
LL9	0,472	0,822	-0,541	0,586
MT 1	0,594	0,594	-0,681	0,804
MT 2	0,587	0,583	-0,703	0,784
MT 3	0,615	0,662	-0,696	0,810
MT 4	0,584	0,593	-0,724	0,738
MT 6	0,597	0,624	-0,760	0,784
MT 7	0,534	0,545	-0,677	0,742
MT 8	0,590	0,644	-0,731	0,798

(Sumber: Lampiran 19 Halaman 209)

Berdasarkan Tabel 21 di atas, hasil *cross loading* dapat diketahui bahwa masing-masing indikator pada variabel penelitian memiliki nilai *cross loading* terbesar pada variabel yang dibentuknya dibandingkan pada variabel lainnya (nilai *cross loading* > 0,70). Berdasarkan hasil yang diperoleh tersebut, dapat dinyatakan bahwa indikator-indikator yang digunakan dalam

penelitian ini telah memiliki *discriminant validity* yang baik dalam menyusun variabel gaya kepemimpinan pelatih, lingkungan latihan, motivasi, dan *burnout*.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas untuk melihat kehandalan indikator menggunakan *cronbach's alpha* dan *composite variable* dengan ketentuan, yaitu apabila didapat nilai di atas 0,70, maka dinyatakan reliabel. Hasil uji reliabilitas dapat dilihat di Tabel 22.

Tabel 22. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Composite Reliability</i>
Gaya kepemimpinan pelatih (X1)	0,949	0,950
Lingkungan latihan (X2)	0,966	0,968
<i>Burnout</i> (Y)	0,949	0,951
Motivasi (Z)	0,893	0,893

(Sumber: Lampiran 20 Halaman 211)

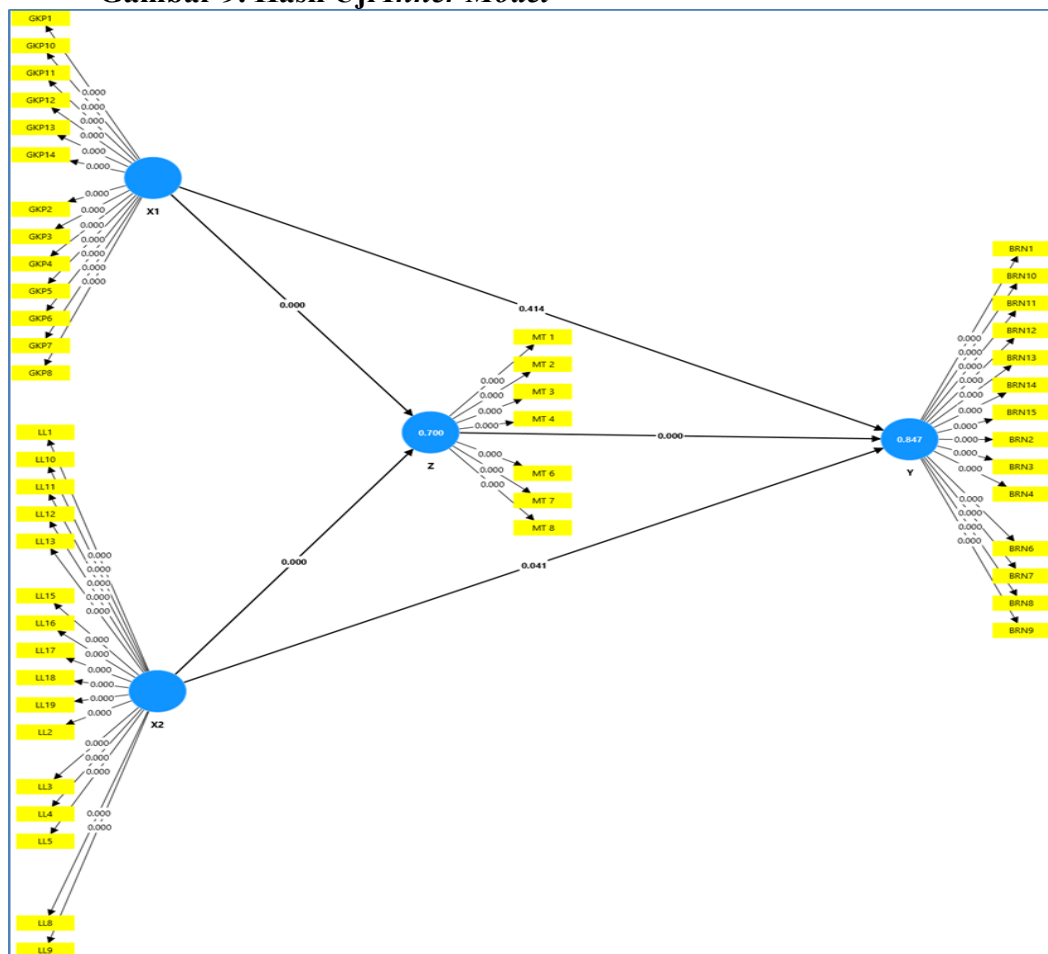
Hasil nilai *cronbach's alpha* dan *composite variable* dari variabel gaya kepemimpinan pelatih, lingkungan latihan, *burnout*, dan motivasi lebih besar dari 0,70. Hasil ini menunjukkan bahwa masing-masing variabel telah memenuhi *composite reliability* dan *cronbach alpha*, sehingga dapat disimpulkan bahwa indikator dari masing-masing variabel dinyatakan reliabel.

4. Model Struktural (*Inner Model*)

Setelah melakukan uji *outer model*, maka langkah selanjutnya dengan melakukan uji *inner model*. Pengujian *inner model* atau model struktural dilakukan untuk melihat hubungan antara konstruk, nilai

signifikansi dan *R-square* dari model penelitian. Evaluasi model pengukuran atau *inner model* yaitu uji evaluasi model, *path coefficients*, uji model dan uji hipotesis. Hasil uji *inner model* dapat dilihat pada Gambar 9.

Gambar 9. Hasil Uji Inner Model



(Sumber: Lampiran 21 Halaman 212)

a. Uji Evaluasi Model

Uji evaluasi model meliputi *R-Square*, *Effect Size* f^2 , *Predictive relevance*, *Multicollinearity*, dan *Goodness of Fit Index* (*GoF*). Hasil evaluasi model dapat dilihat sebagai berikut:

1) Hasil *R-Square*

Nilai *R-Square* digunakan untuk melihat kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen, dengan kriteria 0,67 (model kuat), 0,33 (model moderate), dan 0,19 (model lemah). Hasil *R-Square* dapat dilihat di Tabel 23.

Tabel 23. Hasil Nilai *R – Square*

Variabel	<i>R-square</i>	<i>R-square adjusted</i>
<i>Burnout</i> (Y)	0,847	0,841
Motivasi (Z)	0,700	0,692

(Sumber: Lampiran 22 Halaman 213)

Hasil *Adjusted R Square burnout* (Y) sebesar 0,841, yang berarti gaya kepemimpinan pelatih, lingkungan latihan, dan motivasi berpengaruh secara kuat terhadap *burnout*. Dapat diartikan pula gaya kepemimpinan pelatih, lingkungan latihan, dan motivasi mampu menjelaskan *burnout* sebesar 84,10% ($0,841 \times 100\%$), sementara 15,90% ($100\% - 84,10\%$) *burnout* dijelaskan oleh variabel di luar gaya kepemimpinan pelatih, lingkungan latihan, dan motivasi.

Hasil *Adjusted R Square* motivasi (Z) sebesar 0,692, yang berarti gaya kepemimpinan pelatih dan lingkungan latihan berpengaruh secara kuat terhadap motivasi. Dapat diartikan pula gaya kepemimpinan pelatih dan lingkungan latihan mampu menjelaskan motivasi sebesar 69,20% ($0,692 \times 100\%$), sementara 30,80% ($100\% - 69,20\%$) motivasi dijelaskan oleh variabel di luar gaya kepemimpinan pelatih dan lingkungan latihan.

2) Hasil *Effect Size* f^2

Effect Size f^2 digunakan untuk melihat pengaruh kekuatan model yaitu pengaruh variabel independen terhadap dependen, dengan kriteria 0,02 (kecil), 0,15 (menengah), dan 0,35 (besar). Hasil *Effect Size* f^2 dapat dilihat di Tabel 24.

Tabel 24. Hasil *Effect Size* f^2

Variabel	<i>Burnout</i> (Y)	Motivasi (Z)
Gaya kepemimpinan pelatih (X1)	-0,364	0,415
Lingkungan latihan (X2)	-0,541	0,499
<i>Burnout</i> (Y)		
Motivasi (Z)	-0,721	

(Sumber: Lampiran 23 Halaman 214)

Berdasarkan dari hasil *Effect Size* f^2 memperlihatkan bahwa *Effect Size* gaya kepemimpinan pelatih (X1) terhadap motivasi (Z) sebesar 0,415, sehingga termasuk berpengaruh besar. Hasil *Effect Size* f^2 lingkungan latihan (X2) terhadap motivasi (Z) sebesar 0,499, sehingga termasuk besar. Hasil *Effect Size* f^2 motivasi (Z) terhadap *burnout* (Y) sebesar -0,721 termasuk berpengaruh besar, kemudian gaya kepemimpinan pelatih (X1) terhadap *burnout* (Y) sebesar -0,364 termasuk berpengaruh besar. Selanjutnya lingkungan latihan (X2) terhadap *burnout* (Y) sebesar -0,541 dan termasuk besar.

3) *Q Square Predictive Relevance*

Selain nilai *R-Square*, nilai *Q-square* juga digunakan untuk mengetahui kebaikan model, di mana semakin tinggi nilai *Q-Square* mengindikasikan bahwa model struktural semakin cocok

(fit) dengan data (Sarstedt *et al.*, 2017). Uji *Q-square* dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 25.

Tabel 25. Hasil *Q Square*

Variabel	<i>Q² Predict</i>	Keterangan
<i>Burnout</i> (Y)	0,232	Memiliki nilai <i>predictive relevance</i>
Motivasi (Z)	0,146	Memiliki nilai <i>predictive relevance</i>

(Sumber: Lampiran 24 Halaman 215)

Berdasarkan Tabel 25 di atas, nilai *Q-Square* pada kedua variabel endogen *burnout* (Y) dan motivasi (Z) adalah lebih dari 0. Dengan melihat pada nilai tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki nilai observasi yang baik/bagus karena nilai *Q square* > 0 (nol). Dengan demikian, model penelitian ini dinyatakan memenuhi syarat kebaikan (model fit).

4) Hasil Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas digunakan untuk memastikan bahwa antar tidak terjadi hubungan atau korelasi yang kuat. Pengujian dilakukan berdasarkan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) yaitu apabila didapat nilai $VIF < 10$, maka tidak terjadi multikolinearitas. Hasil uji multikolinearitas dapat dilihat pada Tabel 26.

Tabel 26. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	<i>Burnout</i> (Y)	Motivasi (Z)
Gaya kepemimpinan pelatih (X1)	2,411	1,836
Lingkungan latihan (X2)	2,666	1,836
<i>Burnout</i> (Y)		
Motivasi (Z)	3,336	

(Sumber: Lampiran 25 Halaman 216)

Berdasarkan Tabel 26 di atas, hasil nilai VIF variabel gaya kepemimpinan pelatih, lingkungan latihan, dan motivasi < 10 , sehingga antar variabel yang digunakan tidak terjadi multikolinearitas.

5) Pengujian *Goodness of Fit*

Model pengujian ini merupakan salah satu pengujian untuk menguji hipotesis penelitian. Untuk menganalisisnya menggunakan PLS dengan bantuan *Software Smartpls 4.0*. Jadi salah satu syarat untuk memenuhi kriteria uji *Goodness of Fit Model* adalah dengan melihat nilai SRMR. Apabila nilai SRMR-nya kurang dari 0,10, maka dianggap *Fit Model* serta dikatakan *Perfect Fit* jika nilai $SRMR < 0,08$.

Tabel 27. Hasil *Goodness of Fit*

	<i>Saturated model</i>	<i>Estimated model</i>
SRMR	0,080	0,080

(Sumber: Lampiran 26 Halaman 217)

Hasil Uji *Goodness of Fit Model* menyatakan bahwa nilai SRMR model jenuh (*saturated model*) sebesar 0,100, begitu juga dengan nilai SRMR model prediksi (*Estimated Model*) yang memiliki SRMR sebesar 0,080. Jadi untuk menguji hipotesis penelitian nilai SRMR harus di bawah 0,10 untuk bisa dikatakan bahwa model jenuh dan model prediksi dinyatakan *Fit Model* untuk menguji hipotesis penelitian.

b. Path Coefficients

Path coefficients akan memperlihatkan koefisien pengaruh variabel independen terhadap dependen. *Path coefficient* juga dapat menunjukkan arah hubungan antara variabel, apakah hipotesisnya positif atau negatif. Hasil *path coefficients* dapat dijelaskan sebagai berikut.

Tabel 28. Hasil Path Coefficients

	<i>Original sample (O)</i>	<i>Sample mean (M)</i>	<i>T statistics (O/STDEV)</i>	<i>P values</i>
X1 -> Y	-0,065	-0,063	0,818	0,414
X1 -> Z	0,415	0,417	4,526	0,000
X2 -> Y	-0,181	-0,176	2,046	0,041
X2 -> Z	0,499	0,497	5,593	0,000
Z -> Y	-0,721	-0,729	7,507	0,000

(Sumber: Lampiran 27 Halaman 218)

Berdasarkan dari *path coefficients* akan dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis dilakukan berdasarkan dari hasil *t* statistik dan *p values*, yaitu apabila didapat nilai *t* statistik lebih besar dari 1,96 dan *p values* lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis diterima. Berdasarkan dari hasil nilai *t*-statistik pada Tabel 26, maka dapat dilakukan pengujian hipotesis sebagai berikut:

1) Gaya kepemimpinan pelatih (X₁) terhadap *burnout* (Y)

Pengaruh gaya kepemimpinan pelatih terhadap *burnout* diperoleh *t*-statistik $0,818 < 1,96$ dan *p-values* $0,414 > 0,05$, maka Ha1 yang menyatakan “Ada pengaruh yang signifikan antara gaya kepemimpinan pelatih terhadap *burnout* atlet renang”, **ditolak**.

Artinya tidak ada pengaruh yang signifikan antara gaya kepemimpinan pelatih terhadap *burnout*.

2) Lingkungan latihan (X_2) terhadap *burnout* (Y)

Pengaruh lingkungan latihan terhadap *burnout* diperoleh t-statistik $2,046 > 1,96$ dan *p-values* $0,041 < 0,05$, maka H_{a2} yang menyatakan “Ada pengaruh yang signifikan antara lingkungan latihan terhadap *burnout* atlet renang”, **diterima**. Bernilai negatif (-0,181), artinya jika lingkungan latihan semakin baik, maka *burnout* akan semakin rendah.

3) Gaya kepemimpinan pelatih (X_1) terhadap motivasi (Z)

Pengaruh gaya kepemimpinan pelatih terhadap motivasi diperoleh t-statistik $4,526 > 1,96$ dan *p-values* $0,000 < 0,05$, maka H_{a3} yang menyatakan “Ada pengaruh yang signifikan antara gaya kepemimpinan pelatih terhadap motivasi atlet renang”, **diterima**. Bernilai positif (0,415), artinya jika gaya kepemimpinan pelatih semakin baik, maka membuat motivasi semakin tinggi.

4) Lingkungan latihan (X_2) terhadap motivasi (Z)

Pengaruh lingkungan latihan terhadap motivasi diperoleh t-statistik $5,593 > 1,96$ dan *p-values* $0,000 < 0,05$, maka H_{a4} yang menyatakan “Ada pengaruh yang signifikan antara lingkungan latihan terhadap motivasi atlet renang”, **diterima**. Bernilai positif (0,499), artinya jika lingkungan latihan semakin baik, maka membuat motivasi semakin tinggi.

5) Motivasi (Z) terhadap *burnout* (Y)

Pengaruh motivasi terhadap *burnout* diperoleh t-statistik 2,456 > 1,96 dan *p-values* 0,000 < 0,05, maka Ha5 yang menyatakan “Ada pengaruh yang signifikan antara motivasi terhadap *burnout* atlet renang”, **diterima**. Bernilai negatif (-0,721), artinya jika motivasi semakin tinggi, maka *burnout* semakin menurun.

c. Pengaruh Tidak Langsung

Hasil pengaruh *indirect effect* pelayanan dan lingkungan latihan terhadap *burnout* dengan motivasi sebagai variabel mediasi dapat dilihat pada di Tabel 29.

Tabel 29. Hasil *Indirect Effect*

	<i>Original sample (O)</i>	<i>Sample mean (M)</i>	<i>T statistics (O/STDEV)</i>	<i>P values</i>
X1 -> Z -> Y	-0,299	-0,305	3,629	0,000
X2 -> Z -> Y	-0,360	-0,361	4,743	0,000

(Sumber: Lampiran 28 Halaman 219)

Berdasarkan dari pengaruh *direct effect* dan *indirect effect* dapat dilakukan analisa sebagai berikut:

- 1) Pengaruh tidak langsung gaya kepemimpinan pelatih terhadap *burnout* melalui motivasi sebagai variabel mediasi mendapatkan t statistik 3,629 > 1,96 dan *p-values* sebesar 0,000 < 0,05, maka menunjukkan bahwa gaya kepemimpinan pelatih berpengaruh yang signifikan terhadap *burnout* melalui motivasi sebagai variabel mediasi, dengan pengaruh total sebesar -0,299. Hal ini sekaligus membuktikan Ha6 yang menyatakan “ada pengaruh yang

signifikan gaya kepemimpinan pelatih terhadap *burnout* melalui motivasi sebagai variabel mediasi”, **diterima**.

- 2) Pengaruh tidak langsung lingkungan latihan terhadap *burnout* dengan motivasi sebagai variabel mediasi mendapatkan t statistik $4,743 > 1,96$ dan *p-values* sebesar $0,000 < 0,05$, maka menunjukkan bahwa lingkungan latihan berpengaruh yang signifikan terhadap *burnout* melalui motivasi sebagai variabel mediasi dengan pengaruh total sebesar -0,360. Hal ini sekaligus membuktikan H_{a7} yang menyatakan “ada pengaruh yang signifikan lingkungan latihan terhadap *burnout* melalui motivasi sebagai variabel mediasi”, **diterima**.

B. Pembahasan

1. Pengaruh antara Gaya Kepemimpinan Pelatih terhadap *Burnout*

Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara gaya kepemimpinan pelatih dan *burnout* atlet renang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara gaya kepemimpinan pelatih terhadap *burnout* atlet renang. Artinya, gaya kepemimpinan pelatih tidak secara langsung mempengaruhi tingkat *burnout* atlet renang. Mungkin ada faktor lain yang lebih kuat mempengaruhi *burnout* atlet renang, seperti faktor psikologis atau lingkungan latihan.

Penelitian Bai & Dana (2022) menunjukkan bahwa agar pelatih menggunakan gaya kepemimpinan yang memadai untuk mengurangi

burnout atlet dan faktor-faktor lain yang memengaruhi *burnout* atlet dalam latihan dan kompetisi diperiksa. Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa gaya kepemimpinan pelatih yang memberikan ancaman dan tekanan pada atlet dapat memicu stres dan kegagalan (Moreno-Murcia, Huéscar Hernández, Conte Marín, & Nuñez, 2019). Gaya kepemimpinan pelatih yang positif tidak selalu berarti bahwa atlet renang akan memiliki *burnout* yang rendah. Mungkin ada faktor lain yang mempengaruhi *burnout* atlet renang, seperti tekanan untuk mencapai hasil yang baik atau kurangnya kontrol atas proses pelatihan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk memahami lebih lanjut tentang faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* atlet renang. Penelitian lanjutan dapat membantu mengidentifikasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi *burnout* atlet renang. Dalam beberapa kasus, atlet renang dengan pelatih yang memiliki gaya kepemimpinan yang positif masih dapat mengalami *burnout* karena faktor lain yang mempengaruhi *burnout*. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa *burnout* atlet renang dapat dipengaruhi oleh banyak faktor.

Pelatih dan atlet renang perlu memahami bahwa *burnout* dapat dipengaruhi oleh banyak faktor. Oleh karena itu, strategi untuk mengurangi *burnout* perlu disesuaikan dengan kebutuhan dan situasi spesifik atlet renang. Pendekatan holistik yang mempertimbangkan berbagai faktor yang mempengaruhi *burnout* atlet renang mungkin lebih

efektif daripada hanya fokus pada gaya kepemimpinan pelatih. Dengan demikian, pelatih dan atlet renang dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mengurangi *burnout*.

Pelatih dalam mengembangkan strategi pelatihan perlu mempertimbangkan berbagai faktor yang mempengaruhi *burnout* atlet renang. Pelatih dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mengurangi *burnout* atlet renang. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk mengembangkan strategi pelatihan yang lebih efektif dan untuk mengurangi *burnout* atlet renang. Pelatih dan atlet renang dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mengurangi *burnout* dan meningkatkan kinerja atlet renang.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk memahami lebih lanjut tentang hubungan antara gaya kepemimpinan pelatih dan *burnout* atlet renang dalam konteks olahraga yang berbeda. Penelitian lanjutan dapat membantu mengidentifikasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi hubungan antara gaya kepemimpinan pelatih dan *burnout* atlet renang.

2. Pengaruh antara Lingkungan Latihan terhadap *Burnout*

Lingkungan latihan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam mengurangi *burnout* atlet. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara lingkungan latihan terhadap *burnout* atlet renang. Artinya, lingkungan latihan yang tinggi dapat

mengurangi *burnout* atlet dalam menghadapi situasi yang menekan. Atlet dengan lingkungan latihan yang tinggi cenderung memiliki *burnout* yang lebih rendah dalam menghadapi tantangan. Hasil ini didukung dalam penelitian Li, Wang, & Pyun (2017) menunjukkan bahwa tiga faktor lingkungan bakat (yaitu, fokus pengembangan jangka panjang, persiapan kualitas holistik, dan komunikasi) merupakan prediktor negatif kelelahan melalui pemenuhan kebutuhan. Disimpulkan bahwa tiga faktor lingkungan pengembangan bakat mungkin penting untuk memfasilitasi pemenuhan kebutuhan atlet dan mencegah kelelahan.

Junaedi & Bawono (2022, p. 2) mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi kejenuhan terbagi menjadi intrinsik dan ekstrinsik, dengan perincian faktor intrinsik meliputi; tekad, *self-awareness*, disiplin, dan mental, sedangkan faktor ekstrinsik mencakup keragaman program latihan, komunikasi, fasilitas, gaji atau *gift* bonus, dan rancangan program latihan dari segi kesanggupan individu. Faktor-faktor tersebut dapat ditingkatkan dalam mengalihkan diri dari kondisi kejenuhan latihan Atlet dengan tekad yang kuat cenderung memiliki perasaan yang lebih siap. Perasaan siap tersebut dibutuhkan untuk melawan kemalasan dalam mengikuti latihan. Perasaan siap bagi atlet akan memberikan keoptimisan dan perasaan tegar dalam menjalani sesi latihan.

Penelitian Thomas, Gastin, Abbott, & Main (2021) menunjukkan lingkungan pengembangan yang dianggap mendukung dan diarahkan pada pendekatan holistik yang berpusat pada atlet dikaitkan dengan

kesejahteraan atlet yang lebih baik dan tingkat kelelahan yang lebih rendah. Kegagalan beradaptasi dengan latihan akan mempengaruhi kemampuan atlet untuk mencapai potensi dalam diri mereka dalam olahraga mereka, dan oleh karena itu, hal ini merupakan pemicu stres yang alami (Moen, Myhre, Klöckner, Gausen, & Sandbakk, 2017).

Penelitian Into, Perttula, Aunola, Sorkkila, & Ryba (2020) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan iklim latihan dengan gejala kelelahan atlet-siswa dalam olahraga dan di sekolah. Perilaku pembinaan yang mendukung otonomi berhubungan negatif dengan kelelahan atlet, sedangkan perilaku pembinaan yang mengendalikan berhubungan positif dengan kelelahan atlet. Perilaku pembinaan yang kurang mengendalikan dan lebih banyak otonomi dapat menurunkan tingkat kelelahan atau menghindari perkembangan kelelahan pada atlet elit. Atlet dengan lingkungan yang lebih mendukung otonomi juga merasa kurang cemas dan kelelahan (Cho, Choi, & Kim, 2019).

Lingkungan latihan yang positif juga dapat meningkatkan kinerja atlet renang dengan cara meningkatkan motivasi dan mengurangi stres. Oleh karena itu, pelatih dan atlet renang perlu bekerja sama untuk menciptakan lingkungan latihan yang positif. Lingkungan latihan yang positif dapat mengurangi risiko *burnout* atlet renang, sedangkan lingkungan latihan yang negatif dapat meningkatkan risiko *burnout*. Atlet renang yang berlatih dalam lingkungan yang positif cenderung memiliki *burnout* yang lebih rendah. Lingkungan latihan yang positif dapat

membuat atlet renang merasa lebih nyaman dan termotivasi untuk berlatih. Dengan demikian, atlet renang dapat meningkatkan kinerja mereka dan mengurangi risiko *burnout*.

Kondisi lingkungan tempat latihan yang sehat akan membuat atlet merasa nyaman. Rasa nyaman ini ditinjau dari temperatur ruangan, kelembaban, pencahayaan, kebersihan debu pada ruang latihan. Suhu lingkungan memiliki pengaruh besar pula terhadap fisiologi tubuh pada saat melakukan latihan olahraga. Suhu lingkungan ialah tingkatan derajat panas atau dingin yang berlaku dalam ruang sekitar. Suhu ini dapat diukur dengan menggunakan alat *thermometer*. Suhu lingkungan erat kaitannya dengan tingkat kelembaban udara. Semakin tinggi suhu lingkungan, maka semakin tinggi pula tingkat kelembaban udara di sekitar (Mintarto & Fattahilah, 2019).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam mengurangi *burnout* atlet renang. Oleh karena itu, pelatih dan atlet renang perlu memprioritaskan pengembangan lingkungan latihan yang positif. Dalam beberapa kasus, atlet renang yang berlatih dalam lingkungan yang negatif dapat mengalami *burnout* yang lebih tinggi karena stres dan tekanan yang meningkat. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa lingkungan latihan dapat mempengaruhi *burnout* atlet renang. Pelatih dapat membantu menciptakan lingkungan latihan yang positif dengan cara memberikan umpan balik yang positif dan mendukung, serta menciptakan suasana yang nyaman dan

kondusif untuk berlatih. Dengan demikian, atlet renang dapat meningkatkan motivasi dan mengurangi risiko *burnout*.

3. Pengaruh antara Gaya Kepemimpinan Pelatih terhadap Motivasi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara gaya kepemimpinan pelatih terhadap motivasi atlet renang di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian melaporkan bahwa gaya kepemimpinan pelatih menjadi faktor penting, karena dapat memotivasi (Subijana, Martin, Tejón, & Côté, 2021), dan membuat pelajar-atlet berkomitmen dalam sebuah kegiatan latihan olahraga (De Clerck, Willem, Morbée, Van Dyck, & Haerens, 2022). Penelitian lain menjelaskan bahwa model gaya kepemimpinan pelatih berupaya untuk meningkatkan performa atlet dengan memberikan pelatihan dan instruksi mengenai teknik dasar suatu cabang olahraga (Jawoosh, Alshukri, Kzar, Kizar, Ahmed, Ameer, & Razak, 2022).

Gaya kepemimpinan pelatih telah terbukti memberikan banyak manfaat positif bagi atlet, misalnya motivasi (Calvo & Topa, 2019), dan komitmen (Hartoto *et al.*, 2023) untuk melaksanakan latihan dan meningkatkan performa olahraga (Álvarez, Castillo, Molina-García, & Tomás, 2019; Erikstad *et al.*, 2021). Oleh karena itu, ketika pelatih memilih untuk terlibat dalam perilaku yang mendukung otonomi daripada menggunakan metode kontrol untuk mengeluarkan kinerja terbaik atlet dan memimpin tim menuju kemenangan, dapat mengharapkan hasil positif dari tim (Kim & Choi, 2022).

Gaya kepemimpinan pelatih yang positif dapat membuat atlet merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk berlatih. Dengan demikian, atlet dapat meningkatkan kinerja atlet dan mencapai tujuan. Dalam beberapa kasus, atlet yang memiliki pelatih dengan gaya kepemimpinan yang negatif dapat mengalami penurunan motivasi karena kurangnya dukungan dan umpan balik yang positif. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa gaya kepemimpinan pelatih dapat mempengaruhi motivasi atlet.

Pelatih dapat meningkatkan motivasi atlet dengan cara memberikan umpan balik yang positif dan mendukung, serta menciptakan suasana yang nyaman dan kondusif untuk berlatih. Dengan demikian, atlet dapat meningkatkan motivasi dan mencapai tujuan. Gaya kepemimpinan pelatih yang positif juga dapat meningkatkan kinerja atlet dengan cara meningkatkan motivasi dan mengurangi stres. Oleh karena itu, pelatih perlu bekerja sama dengan atlet untuk menciptakan lingkungan yang positif dan mendukung.

Model gaya kepemimpinan pelatih memiliki kelebihan yaitu dapat menciptakan hubungan yang harmonis antara pelatih dan student-athlete, dengan adanya hubungan yang baik maka student-athlete dapat lebih bersemangat, dan senang dalam menjalankan aktivitas latihan (Huang, Lee, Lo, Chen, & Hsu, 2021; Romão, Ribeiro, Gomes, & Singh, 2022). Menerapkan gaya kepemimpinan pelatih dapat menciptakan latihan yang menyenangkan dan bermakna bagi para atlet (Lameiras, Martins, Lopes-

De-Almeida, & García-Mas, 2017). Menurut Nascimento-Júnior, Vissoci, Codonhato, Fortes, Oliveira, Oliveira, & Fiorese (2018), gaya kepemimpinan pelatih memiliki peran penting dalam sesi latihan untuk menciptakan lingkungan yang kondusif dan pada akhirnya dapat meningkatkan performa atlet.

4. Pengaruh antara Lingkungan Latihan terhadap Motivasi

Lingkungan latihan merupakan salah satu faktor yang sering dianggap penting dalam meningkatkan motivasi atlet. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara lingkungan latihan terhadap motivasi atlet renang. Artinya, semakin baik lingkungan latihan akan mempengaruhi tingkat motivasi atlet. Selain untuk mencapai performa optimal, faktor lingkungan yang positif juga memiliki dampak positif terhadap perkembangan bakat atlet (Xiang *et al.*, 2022). Bahkan, sebuah penelitian telah menjelaskan bahwa lingkungan latihan juga mempengaruhi kesehatan mental (Rice, Walton, Pilkington, Gwyther, Olive, Lloyd, Kountouris, Butterworth, Clements, & Purcell 2022).

Ketika berada di lingkungan yang menantang, sebuah tim yang mampu mencapai performa optimal harus dibekali dengan kemampuan yang memadai dan responsif, yang memungkinkan untuk beradaptasi dengan cepat dalam situasi yang kompleks dan dinamis (Van Puyenbroeck, Stouten, & Vande Broek, 2017). Hal ini menegaskan bahwa, selain aspek individu, kemampuan beradaptasi dalam menghadapi

berbagai kondisi lingkungan juga memiliki dampak yang signifikan terhadap performa olahraga secara keseluruhan.

Pentingnya faktor lingkungan dalam mencapai prestasi dan perkembangan atlet ditekankan oleh Ntomali, Psychountaki, Kyprianou, & Chairpoulou (2017). Menurut penelitian ini, tuntutan latihan dalam lingkungan yang mendukung, serta hubungan yang terbentuk selama proses pengembangan, berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan kondisi fisik atlet, serta membantu meringankan potensi tekanan psikologis yang mungkin timbul (Ntomali *et al.*, 2017). Hal ini pada akhirnya mengarah pada pencapaian kinerja yang unggul dan memandu atlet menuju kesempurnaan. Dalam konteks ini, komponen perjalanan atlet dan kondisi lingkungan, seperti atmosfer di pusat pelatihan, juga memainkan peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental atlet (T. Zhang & Shi, 2022)

5. Pengaruh antara Motivasi terhadap *Burnout*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara motivasi terhadap *burnout* atlet renang di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Artinya semakin tinggi motivasi atlet, maka *burnout* akan menurun. Hasil penelitian didukung dari penelitian terdahulu yang dilakukan Wati & Jannah (2021, p. 134) mengemukakan, nilai dari hubungan antara motivasi berprestasi dan kejenuhan adalah berbanding terbalik. Artinya, semakin besar motivasi berprestasi atlet, maka risiko terjadinya kejenuhan (*burnout*) menjadi lebih kecil. Adanya keterlibatan

motivasi diharapkan mental atlet berada dalam kondisi yang baik. Atlet dengan mental yang tangguh memberikan perlindungan terhadap pengalaman gejala *burnout* (Madigan & Nicholls, 2017, p. 12).

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

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

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

6. Pengaruh antara Gaya Kepemimpinan Pelatih terhadap *Burnout* Melalui Motivasi

Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara gaya kepemimpinan pelatih dan *burnout* pada atlet renang, dengan motivasi sebagai variabel mediasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara gaya kepemimpinan pelatih terhadap *burnout* melalui motivasi sebagai variabel mediasi. Artinya, gaya kepemimpinan pelatih yang tinggi dapat meningkatkan motivasi atlet, yang pada akhirnya dapat mengurangi *burnout* atlet dalam menghadapi situasi yang menekan. Atlet dengan gaya kepemimpinan pelatih yang

tinggi cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi dan *burnout* yang lebih rendah.

Hasil penelitian sebelumnya melaporkan hasil yang serupa bahwa perilaku kepemimpinan pelatih berkaitan erat dengan motivasi (Moreno-Murcia, *et al.*, 2019), interaksi (Park, *et al.*, 2021) di antara siswa-atlet dalam kegiatan olahraga. Pemberian perhatian dan umpan balik positif diklaim berpotensi untuk memperbaiki kesalahan gerakan, sehingga atlet dapat mempelajari gerakan secara optimal (de Albuquerque, *et al.*, 2021). Hasil serupa dilaporkan oleh Fouraki, *et al.*, (2020), bahwa gaya kepemimpinan pelatih memiliki kekuatan positif untuk mempengaruhi performa student-athlete yang buruk menjadi baik.

Gaya kepemimpinan pelatih merupakan sebuah inovasi dalam proses pelatihan olahraga yang menciptakan iklim latihan yang berbeda (Čaprić, Čaprić, Stanković, Đorđević, Špirtović, Mavrić, Zećirović, & Sporiš, 2023), dan sangat berpengaruh terhadap hasil dari sebuah program latihan yang diterapkan oleh pelatih (Caruzzo, Vissoci, Contreira, A. R., Caruzzo, & Fiorese, 2021). Penelitian Nastiti & Prakoso (2018) atlet dengan kondisi *burnout* tinggi mempunyai optimisme yang rendah untuk berprestasi. Dalam dunia olahraga, kejenuhan merupakan suatu hal yang berdampak buruk karena dapat mempengaruhi prestasi (*performance* dan penurunan prestasi). Penelitian Isoard-Gauthier, Trouilloud, Gustafsson, & Guillet-Descas (2016) menunjukkan bahwa hubungan antara persepsi

atlet terhadap perilaku pelatih dan *burnout* dapat dimediasi oleh karakteristik motivasi atlet.

Menurut Wolff, Bieleke, & Keller (2022, p. 2), pelatih dan atlet harus memperhatikan kebosanan sebagai sinyal peringatan potensial dini untuk berpotensi menjadi lebih parah. Akibat dari perasaan jenuh yang dialami, tidak mengherankan apabila latihan akan dilakukan secara remeh, seperti misalnya menyepelekan bagian pemanasan (*warmup*). Apabila ketidakseriusan terus berlanjut akan berpotensi memicu terjadinya cedera saat sesi latihan berlangsung. Kejenuhan (*burnout*) merupakan faktor risiko terjadinya cedera di masa depan.

Selanjutnya dari pihak pelatih perlu memantau gejala-gejala *burnout* agar segera ditangani. Beberapa atlet diantaranya, bisa saja menunjukkan gejala *burnout* aktif meskipun mereka tidak melakukan pengunduran diri (*dropout*). Kondisi gejala *burnout* aktif mengindikasikan bahwa kejenuhan sebenarnya dirasakan, dan timbul keinginan terdalam untuk berhenti menjadi atlet, tetapi hal tersebut tidak bisa dilakukan karena ada penyebab khusus yang tidak memungkinkan untuk keluar, seperti misalnya tuntutan dari keluarga (Kellmann, 2017, p. 3).

Pelatih juga perlu jelas tentang apa tujuan sesi latihan. Tujuan sesi latihan dan hasil pembelajaran yang diharapkan akan memengaruhi struktur latihan yang dirancang pelatih [misalnya, jenis kegiatan latihan (latihan, pengondisian) atau bentuk permainan (permainan sisi kecil atau besar, fase permainan); fokus teknis, taktis, fisik, biopsikososial;

variabilitas latihan, dan lain-lain] dan strategi perilaku kepelatihan yang diputuskan untuk diterapkan (misalnya, jumlah instruksi; penggunaan pertanyaan; kapan dan bagaimana memberikan umpan balik, dan lain-lain) (Kinnerk, Kearney, Harvey, & Lyons, 2021).

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

7. Pengaruh antara Lingkungan Latihan terhadap *Burnout* Melalui Motivasi

Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara lingkungan latihan dan *burnout* pada atlet renang, dengan motivasi sebagai variabel mediasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara lingkungan latihan terhadap *burnout* melalui motivasi sebagai variabel mediasi. Artinya, lingkungan latihan yang tinggi mempengaruhi tingkat *burnout* atlet melalui motivasi. Penelitian Madigan, Stoeber, & Passfield (2016) menunjukkan bahwa motivasi dapat

menjadi mediasi *burnout* atlet. Penelitian De Francisco *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa terdapat peran mediasi dari regulasi motivasi antara kepuasan kebutuhan psikologis dasar dan *burnout* serta keterlibatan pada atlet.

Menciptakan lingkungan praktik untuk latihan atlet yang optimal merupakan tantangan bagi pelatih. Lingkungan pelatihan merupakan media latihan dan pembelajaran utama untuk pengembangan keterampilan atlet. Oleh karena itu, dengan memahami bagaimana lingkungan latihan dirancang untuk memfasilitasi pembelajaran, pelatih dapat membuat keputusan seputar struktur aktivitas dan perilaku tertentu untuk meningkatkan pembelajaran dan pengembangan atlet. Faktor infrastruktur dan fasilitas olahraga memainkan peran penting dalam membentuk motivasi atlet. Fasilitas yang baik dapat meningkatkan semangat berlatih dan berkompetisi. Studi menunjukkan bahwa ketersediaan lapangan berkualitas dan peralatan olahraga yang memadai berkontribusi pada motivasi atlet (Puspita, 2023).

Terjadinya *burnout* juga disebabkan latihan tidak memiliki variasi atau terlalu monoton. Apabila ini tidak segera ditangani dan tetap dilanjutkan, tidak menutup kemungkinan atlet akan merasa bahwa latihan jauh lebih memuakkan dan tidak menantang. Tingkat *burnout* yang lebih tinggi menyebabkan penurunan fisik yang lebih cepat. Situasi tersebut tentunya bukan sesuatu yang diharapkan. Namun justru sebaliknya, atlet diharapkan memiliki fisik dan kebugaran jasmani yang memadai. Atlet

yang terlalu banyak latihan (*overtraining*), minimnya kesenangan, dan terlalu banyak tekanan dari diri sendiri maupun orang lain merupakan sumber terjadinya *burnout* (Kellman, 2017, p. 3).

Selain itu, sebaiknya program latihan yang dibuat jangan terlalu monoton. Maka dari itu, pelatih perlu menyusun rencana program latihan yang bervariasi. Tidak ada salahnya juga apabila program latihan ditambahkan unsur senang (*fun*) di dalamnya untuk menghindari kejenuhan. Walaupun latihan bersifat menyenangkan, namun tetap mengacu pada program yang telah ditentukan, sehingga proses latihan berjalan secara berkesinambungan dan sesuai dengan target kinerja yang ingin dicapai (Wahyudi & Fajarwati, 2020, p. 165).

Menurut Wardika (2019, p. 236) penerapan metode olahraga permainan dinilai efektif dalam menangani kejenuhan, karena olahraga permainan orientasi utamanya adalah memberikan perasaan senang dan menghibur. Metode tersebut bisa diterapkan pelatih di akhir sesi atau sesudah latihan. Demikian sebaliknya, diharapkan atlet juga berinisiatif untuk meningkatkan motivasi berupa tekad, kesadaran diri, dan perasaan siap dalam mengikuti latihan, demi mengantisipasi perasaan bosan atau jenuh.

C. Keterbatasan Penelitian

Secara keseluruhan, peneliti sangat menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan terutama dalam pelaksanaannya.

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil kuesioner, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian kuesioner. Selain itu dalam pengisian kuesioner diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
2. Tidak tertutup kemungkinan responden kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan pengisian kuesioner.
3. Peneliti tidak melakukan triangulasi (triangulasi ialah usaha mengecek kebenaran data atau informasi yang diperoleh peneliti dari berbagai sudut pandang yang berbeda dengan cara mengurangi sebanyak mungkin bias yang terjadi pada saat pengumpulan dan analisis data) pada penelitian ini.
4. Validasi instrumen dalam penelitian ini hanya dua dosen ahli, akan lebih baik jika dosen validasi minimal 6 orang agar hasilnya lebih valid.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Tidak ada pengaruh yang signifikan antara gaya kepemimpinan pelatih terhadap *burnout* atlet renang di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, dengan t-satistik $0,818 < 1,96$ dan *p-values* $0,414 > 0,05$.
2. Ada pengaruh yang signifikan antara lingkungan latihan terhadap *burnout* atlet renang di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, dengan t-satistik $2,046 > 1,96$ dan *p-values* $0,041 < 0,05$. Bernilai negatif (-0,181), artinya jika lingkungan latihan semakin baik, maka *burnout* akan semakin rendah.
3. Ada pengaruh yang signifikan antara gaya kepemimpinan pelatih terhadap motivasi atlet renang di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, dengan t-satistik $4,526 > 1,96$ dan *p-values* $0,000 < 0,05$. Bernilai positif (0,415), artinya jika gaya kepemimpinan pelatih semakin baik, maka membuat motivasi semakin tinggi.
4. Ada pengaruh yang signifikan antara lingkungan latihan terhadap motivasi atlet renang di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, dengan t-satistik $5,593 > 1,96$ dan *p-values* $0,000 < 0,05$. Bernilai positif (0,499), artinya jika lingkungan latihan semakin baik, maka membuat motivasi semakin tinggi.

5. Ada pengaruh yang signifikan antara motivasi terhadap *burnout* atlet renang di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, dengan t-satistik 2,456 > 1,96 dan *p-values* 0,000 < 0,05.
6. Ada pengaruh yang signifikan gaya kepemimpinan pelatih terhadap *burnout* melalui motivasi sebagai variabel mediasi, dengan t statistik 3,629 > 1,96 dan *p-values* sebesar 0,000 < 0,05.
7. Ada pengaruh yang signifikan lingkungan latihan terhadap *burnout* melalui motivasi sebagai variabel mediasi, dengan t statistik 4,743 > 1,96 dan *p-values* sebesar 0,000 < 0,05.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan, penelitian memiliki implikasi, yaitu:

1. Individu yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi akan mempunyai rasa tanggung jawab dan rasa percaya diri yang tinggi, lebih ulet, lebih giat dalam melaksanakan suatu tugas, mempunyai keinginan untuk menyelesaikan tugasnya dengan baik.
2. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penelitian lanjutan tentang gaya kepemimpinan pelatih, lingkungan latihan, motivasi, dan *burnout* dalam konteks olahraga renang. Penelitian lanjutan dapat dilakukan untuk memperluas pemahaman tentang variabel mediasi dalam hubungan antara gaya kepemimpinan pelatih dan lingkungan latihan dengan *burnout*.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, pembanding, dan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah wawasan atau

variabel lain, sehingga berguna untuk para atlet dan pelatih yang membutuhkan.

C. Saran

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

1. Saran kepada Atlet

- a. Atlet dapat mengembangkan motivasi internal dengan menetapkan tujuan yang spesifik dan dapat diukur. Dengan memiliki motivasi internal yang kuat, atlet dapat meningkatkan kinerja dan mengurangi risiko *burnout*.
- b. Atlet dapat membangun hubungan yang positif dengan pelatih dengan cara berkomunikasi secara terbuka dan jujur. Dengan memiliki hubungan yang positif dengan pelatih, atlet dapat meningkatkan motivasi dan mengurangi risiko *burnout*.
- c. Atlet dapat mengelola stres dan tekanan dengan cara melakukan teknik relaksasi, seperti meditasi atau yoga. Dengan mengelola stres dan tekanan, atlet dapat mengurangi risiko *burnout* dan meningkatkan kinerja.
- d. Atlet dapat mengembangkan strategi untuk mengatasi kesulitan, seperti memiliki rencana cadangan jika terjadi kesalahan atau kesulitan. Dengan memiliki strategi untuk mengatasi kesulitan, atlet dapat meningkatkan motivasi dan mengurangi risiko *burnout*.

- e. Atlet dapat mengambil peran aktif dalam proses pelatihan dengan cara memberikan umpan balik kepada pelatih dan berpartisipasi dalam diskusi tentang strategi pelatihan. Dengan mengambil peran aktif, atlet dapat meningkatkan motivasi dan mengurangi risiko *burnout*.

2. Saran kepada Pelatih

- a. Pelatih dapat mengembangkan gaya kepemimpinan yang mendukung dan memotivasi atlet renang. Gaya kepemimpinan yang positif dapat meningkatkan motivasi atlet dan mengurangi risiko *burnout*.
- b. Pelatih dapat menciptakan lingkungan latihan yang positif dan mendukung bagi atlet renang. Lingkungan latihan yang positif dapat meningkatkan motivasi atlet dan mengurangi risiko *burnout*.
- c. Pelatih dapat mengembangkan strategi untuk meningkatkan motivasi atlet renang, seperti memberikan umpan balik yang positif, menetapkan tujuan yang spesifik, dan memberikan penghargaan atas pencapaian atlet. Dengan meningkatkan motivasi atlet, pelatih dapat mengurangi risiko *burnout* dan meningkatkan kinerja atlet.

3. Saran kepada Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang *burnout* atlet, disarankan agar melibatkan variabel lain yang relevan dengan penelitian ini agar hasil penelitian ini dapat dikembangkan untuk memperkaya khasanah disiplin ilmu keolahragaan, khususnya renang.

- b. Bagi peneliti lain menambah populasi dalam jumlah yang besar, sehingga variabel yang mempengaruhi *burnout* atlet dapat teridentifikasi lebih banyak lagi dan hasilnya dapat digeneralisirkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Álvarez, O., Castillo, I., Molina-García, V., & Tomás, I. (2019). Transformational leadership, task-involving climate, and their implications in male junior soccer players: a multilevel approach. *International journal of environmental research and public health*, 16(19), 3649.
- Appleby, R., Davis, P., Davis, L., & Gustafsson, H. (2018). Examining perceptions of teammates' burnout and training hours in athlete burnout. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 12(3), 316-332.
- Appleby, R., Davis, P. A., Davis, L., Stenling, A., & Vickery, W. (2022). Preliminary psychometric validation of the teammate burnout questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 13, 894308.
- Bai, N., & Dana, A. (2022). The relationship between coaching behaviors and athletes' burnout in Golestan province futsal super league players. *European Journal of Experimental Biology*, 3(6), 111-114.
- Balaguer, I., Castillo, I., Cuevas, R., & Atienza, F. (2018). The importance of coaches' autonomy support in the leisure experience and well-being of young footballers. *Frontiers in psychology*, 9, 840.
- Banerjee, M., & Bag, S. (2019). Relationship of selected anthropometric variables with short distance swimming performance. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 4(2), 413-417.
- Barbosa-Luna, A. E., Tristan, J. L., Tomas, I., Gonzalez, A., & Lopez-Walle, J. M. (2017). Motivational climate, self-determined motivation, affects, and burnout in athletes: A multilevel approach. *Acción Psicológica*, 14(1), 105-117.
- Bay, S. (2016). *Swimming steps to success*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bicalho, C. C. F., & Da Costa, V. T. (2018). Burnout in elite athletes: a systematic review. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 89-102.
- Burkhardt, D., Born, D. P., Singh, N. B., Oberhofer, K., Carradori, S., Sinistaj, S., & Lorenzetti, S. (2023). Key performance indicators and leg positioning for the kick-start in competitive swimmers. *Sports biomechanics*, 22(6), 752-766.
- Cahyono, T., Hartono, F. V., Gani, R. A., Ahmedov, F., Sliz, M., Lobo, J., & Setiawan, E. (2023). Coach leadership style, coach-athlete relationships and engagement in team sports: The mediating role of athlete

burnout. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 18(6), 687-692.

Calvo, C., & Topa, G. (2019). Leadership and motivational climate: The relationship with objectives, commitment, and satisfaction in base soccer players. *Behavioral Sciences*, 9(3), 29.

Campo, M., Mellalieu, S., Ferrand, C., Martinent, G., & Rosnet, E. (2012). Emotions in team contact sports: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 26(1), 62-97.

Cantú-Berrueto, A., Castillo, I., López-Walle, J., Tristán, J., & Balaguer, I. (2016). Estilo interpersonal del entrenador, necesidades psicológicas básicas y motivación: un estudio en futbolistas universitarios mexicanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte*, 11(2), 263-270.

Čaprić, I., Stanković, M., Đorđević, D., Špirtović, O., Mavrić, A., Zećirović, A., ... & Sporiš, G. (2023). The impact of basketball coach's leadership style on perfectionism of basketball players. *Journal of Physical Education & Sport*, 23(5).

Caruzzo, N. M., Vissoci, J. R. N., Contreira, A. R., Caruzzo, A. M., & Fiorese, L. (2021). Leadership, mental toughness, and attachment relationship in the world beach volleyball context. *Sustainability*, 13(19), 10748.

Cho, S., Choi, H., & Kim, Y. (2019). The relationship between perceived coaching behaviors, competitive trait anxiety, and athlete burnout: A cross-sectional study. *International journal of environmental research and public health*, 16(8), 1424.

Choi, H. H., Cho, S. K., & Eklund, R. C. (2017). A comparative study of construct equivalence and latent means analysis of athlete burnout questionnaire for adolescent athletes. *Kor. Soc. Wellness*, 12, 433-445.

Choi, H., Jeong, Y., & Kim, S. K. (2020). The relationship between coaching behavior and athlete burnout: Mediating effects of communication and the coach–athlete relationship. *International journal of environmental research and public health*, 17(22), 8618.

Chiu, W., Rodriguez, F. M., & Won, D. (2016). Revisiting the leadership scale for sport: Examining factor structure through exploratory structural equation modeling. *Psychological reports*, 119(2), 435-449.

- Conesa, M. D. P. V., Plaza, F. P., Arce, C., & De Francisco, C. (2020). Influence of basic psychological needs over burnout in the sport context. *Sustainability (Switzerland)*, 12(16), 1–12.
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar psikologi olahraga sebuah teori dan aplikasi dalam olahraga*. Jakad Media Publishing.
- Darwin, M., Mamondol, M. R., Sormin, S. A., Nurhayati, H., Sylvia, D. (2020). *Metode penelitian pendekatan kuantitatif*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- Davids, K., Güllich, A., Shuttleworth, R., & Araújo, D. (2016). *The routledge handbook of talent identification and development*. Routledge.
- Davis, L., Stenling, A., Gustafsson, H., Appleby, R., & Davis, P. (2019). Reducing the risk of athlete burnout: Psychosocial, sociocultural, and individual considerations for coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14(4), 444-452.
- de Albuquerque, L. R., Scheeren, E. M., Vagetti, G. C., & de Oliveira, V. (2021). Influence of the coach's method and leadership profile on the positive development of young players in team sports. *Journal of Sports Science & Medicine*, 20(1), 9.
- Deci, E. L., Olafsen, A. H., & Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory in work organizations: The state of a science. *Annual review of organizational psychology and organizational behavior*, 4(1), 19-43.
- De Clerck, T., Willem, A., Morbée, S., Van Dyck, D., & Haerens, L. (2022). The importance of the leaders' and coaches' motivating style for sports club members' motivation to participate in organized sports: Study of trickle-down effects. *The Sport Psychologist*, 36(3), 153-161.
- De Francisco, C., Arce, C., del Pilar Vilchez, M., & Vales, Á. (2016). Antecedents and consequences of burnout in athletes: Perceived stress and depression. *International journal of clinical and health psychology*, 16(3), 239-246.
- De Francisco, C., Sánchez-Romero, E. I., Vilchez Conesa, M. D. P., & Arce, C. (2020). Basic psychological needs, burnout and engagement in sport: The mediating role of motivation regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 4941.
- DeFreese, J. D., Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2015). Athlete burnout: An individual and organizational phenomenon. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 444.

- Dekerle, J. (Ed.). (2020). *High performance youth swimming*. Routledge.
- Domuschieva-Rogleva, G., & Doneva, V. (2023). Leadership style and satisfaction with sports activity among competitors from team sports. *Trakia Journal of Sciences*, 21(1), 480-486.
- Duhaylungsod, C. J., Icalina, K., & Longakit, J. C. (2024). The effects of perceived coach leadership on athlete's burnout: Implications for quality of coach-athlete relationship. *Journal of Coaching and Sports Science*, 4(1), 23-33.
- Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A review of theory and measurement. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1780.
- Eklund, R. C., & DeFreese, J. D. (2015). Athlete burnout: What we know, what we could know, and how we can find out more. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 27(2), 63-75.
- Eklund, R. C., & DeFreese, J. D. (2020). Athlete burnout. *Handbook of sport psychology*, 1220-1240.
- Elena-Diana, S., & Vladimir, P. (2019). Biomechanical characteristics of the start in backstroke swimming style in the students of higher education of other profiles. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 19(1), 37-43.
- Erikstad, M. K., Høigaard, R., Côté, J., Turnnidge, J., & Haugen, T. (2021). An examination of the relationship between coaches' transformational leadership and athletes' personal and group characteristics in elite youth soccer. *Frontiers in psychology*, 12, 707669.
- Fan, F., Chen, J., Chen, Y., Li, B., Guo, L., Shi, Y., & Shi, H. (2023). How relationship-maintenance strategies influence athlete burnout: Mediating roles of coach-athlete relationship and basic psychological needs satisfaction. *Frontiers in psychology*, 13, 1104143.
- Fauzi, D., Aminudin, R., Nasution, N. S., Gani, R. A., & Achmad, I. Z. (2023). Influence of swim board aids on learning freestyle swimming policy techniques. *Asian Journal of Social and Humanities*, 2(03), 560-568.
- Fernández Río, F. J., Cecchini Estrada, J. A., & Méndez Giménez, A. (2017). Does context, practice or competition affect female athletes' achievement goal dominance, goal pursuit, burnout and motivation?. *Journal of Human Kinetics*, 59.

- Ferreira, P. L., Raposo, V., Tavares, A. I., & Pinto, A. (2021). Burnout and health status differences among primary healthcare professionals in Portugal. *BMC Family Practice*, 22(1), 81.
- Fouraki, V., Stavrou, N. A., Apostolidis, N., & Psychountaki, M. (2020). Coach and athlete leadership behaviors: examining their role in athlete's satisfaction. *Journal of Physical Education & Sport*, 20(10.7752).
- Gerber, M., Brand, R., Antoniewicz, F., Isoard-Gautheur, S., Gustafsson, H., Bianchi, R., & Ludyga, S. (2019). Implicit and explicit attitudes towards sport among young elite athletes with high versus low burnout symptoms. *Journal of sports sciences*, 37(14), 1673-1680.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Glandorf, H. L., Coffee, P., & Madigan, D. J. (2022). Team identification and athlete burnout: Testing longitudinal serial mediation via perceived support and stress. *Psychology of Sport and Exercise*, 63, 102292.
- González-García, H., Martinent, G., & Trinidad Morales, A. (2019). Perceived coach leadership profiles and relationship with burnout, coping, and emotions. *Frontiers in psychology*, 10, 1785.
- Granz, H. L., Schnell, A., Mayer, J., & Thiel, A. (2019). Risk profiles for athlete burnout in adolescent elite athletes: A classification analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 41, 130-141.
- Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current opinion in psychology*, 16, 109-113.
- Guzman, R. (2017). *The swimming drill book*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Haking, D. D., & Soepriyanto, Y. (2019). Pengembangan media video pembelajaran renang pada mata pelajaran PJOK untuk siswa kelas V SD. *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 2(4), 320-328.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Hartoto, S., Ridwan, M., Andrijanto, D., Roepajadi, J., Sidik, M. A., Monterrosa-Quintero, A., ... & Setiawan, E. (2023). The Coach Leadership Style: How it Impacts on the Sports Commitment and Playing Skills of Student Tennis Athletes?. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(4), 543-551.

- Hu, Q., Li, P., Jiang, B., & Liu, B. (2023). Impact of a controlling coaching style on athletes' fear of failure: Chain mediating effects of basic psychological needs and sport commitment. *Frontiers in Psychology, 14*, 1106916.
- Huang, H. C., Lee, P. Y., Lo, Y. C., Chen, I. S., & Hsu, C. H. (2021). A study on the perceived positive coaching leadership, sports enthusiasm, and happiness of boxing athletes. *Sustainability, 13*(13), 7199.
- Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharudin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). *Metodologi penelitian*. Makasar: Gunadarma Ilmu.
- Into, S., Perttula, V. M., Aunola, K., Sorkkila, M., & Ryba, T. V. (2020). Relationship between coaching climates and student-athletes' symptoms of burnout in school and sports. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 9*(3), 341.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cahaya (Anggota IKAPI).
- Isoard-Gauthier, S., Trouilloud, D., Gustafsson, H., & Guillet-Descas, E. (2016). Associations between the perceived quality of the coach-athlete relationship and athlete burnout: An examination of the mediating role of achievement goals. *Psychology of Sport and Exercise, 22*, 210-217.
- Jannah, M., Permadani, F. D., & Widohardhono, R. (2022). Motivasi berprestasi olahraga pada atlet pelajar ketika pandemi Covid-19 di Jawa Timur. *Paedagogia: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Kependidikan, 13*(1), 60-65.
- Jawoosh, H. N., Alshukri, H. A., Kzar, M. H., Kizar, M. N., Ahmed, M., Ameer, A., ... & Razak, A. (2022). Analysis of Coaches' leadership style and its impact on athletes' satisfaction in university football teams. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 10*(6), 1115-1125.
- Jiahao, L., & Jing, L. (2024). Examining the link between coach-athlete relationship and athlete burnout among college soccer players: the mediating role of training satisfaction. *Frontiers in Psychology, 15*, 1409609.
- Jin, H., Kim, S., Love, A., Jin, Y., & Zhao, J. (2022). Effects of leadership style on coach-athlete relationship, athletes' motivations, and athlete satisfaction. *Frontiers in Psychology, 13*, 1012953.
- Jordalen, G., Lemyre, P. N., Solstad, B. E., & Ivarsson, A. (2018). The role of self-control and motivation on exhaustion in youth athletes: A longitudinal perspective. *Frontiers in psychology, 9*, 2449.

- Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K., & Curran, T. (2016). Perfectionism, burnout and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise*, 24, 18-26.
- Jowett, G. E., Hill, A. P., Curran, T., Hall, H. K., & Clements, L. (2021). Perfectionism, burnout, and engagement in dance: The moderating role of autonomy support. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(1), 133.
- Junaedi, M., & Bawono, M. N. (2022). Survei tingkat pengalihan kejenuhan (burnout) latihan pada atlet pencak silat Puslatcab Kabupaten Pasuruan 2022. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 145-156.
- Junior, J. R. A. D. N., De Oliveira, L. P., Vissoci, J. R. N., Ferreira, L., Fiorese, L., Freire, G. L. M., ... & Vieira, J. L. L. (2020). Perfectionism traits and coping strategies in soccer: A study on athletes' training environment. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(2), 658-665.
- Kania, M. L., Meyer, B. B., & Ebersole, K. T. (2019). Personal and environmental characteristics predicting burnout among certified athletic trainers at National Collegiate Athletic Association institutions. *Journal of athletic training*, 44(1), 58-66.
- Kassim, A. F. M., & Boardley, I. D. (2018). Athlete perceptions of coaching effectiveness and athlete-level outcomes in team and individual sports: a cross-cultural investigation. *The Sport Psychologist*, 32(3), 189-198.
- Kean, B., Gray, M., Verdonck, M., Burkett, B., & Oprescu, F. (2017). The impact of the environment on elite wheelchair basketball athletes: a cross-case comparison. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 9(4), 485-498.
- Kellmann, M. (2017). Overtraining and burnout in sports. In *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology* (pp. 1-5)
- Kim, S. K., & Choi, H. (2024). Effects of coaches' autonomy support on athletes' aggressive behavior and athlete burnout: verification of the mediating effects of coach-athlete relationship and team efficacy. *Frontiers in Psychology*, 15, 1388185.
- Kim, H. D., & Cruz, A. B. (2016). The influence of coaches' leadership styles on athletes' satisfaction and team cohesion: A meta-analytic approach. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(6), 900-909.
- Kim, Y. S., & Park, I. C. (2020). The application of strength-based positive psychology program for elite archers. *Korean J. Sports Sci*, 31, 534-546.

- Kim, S., Park, S., Love, A., & Pang, T. C. (2021). Coaching style, sport enjoyment, and intent to continue participation among artistic swimmers. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(3), 477-489.
- Kinnerk, P., Kearney, P. E., Harvey, S., & Lyons, M. (2023). An investigation of high-performance team sport coaches' planning practices. *Sports Coaching Review*, 12(3), 253-280.
- Komarc, M., Harbichová, I., & Scheier, L. M. (2020). Psychometric validation of Czech version of the Sport Motivation Scale. *Plos one*, 15(1), e0227277.
- Kurniawan, I., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan antara kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan motivasi berprestasi dengan prestasi renang gaya bebas 50 meter. *Sport Science and Health*, 2(11), 543-556.
- Lameiras, J., Martins, B., Lopes-De-Almeida, P., & García-Mas, A. (2017). Athletes perception of coaches' leadership style and tendency to cooperate among competitive teams. *Acción Psicológica*, 14(1), 79-91.
- Langan, E., Toner, J., Blake, C., & Lonsdale, C. (2015). Testing the effects of a self-determination theory-based intervention with youth Gaelic football coaches on athlete motivation and burnout. *The Sport Psychologist*, 29(4), 293-301.
- Larson, H. K., Young, B. W., McHugh, T. L. F., & Rodgers, W. M. (2019). Markers of early specialization and their relationships with burnout and dropout in swimming. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 41(1), 46-54.
- 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.
- Li, C., Wang, C. K. J., & Pyun, D. Y. (2017). Impacts of talent development environments on athlete burnout: a self-determination perspective. *Journal of sports sciences*, 35(18), 1838-1845.
- Lisá, E., Sousa, J., Morais, C., & Gomes, A. R. (2023). Leadership cycles, styles, and antecedent factors: the perspective of coaches and young soccer athletes from national Slovak leagues. *Frontiers in psychology*, 14, 1218290.
- Lobo, J. T. (2023). The Relationship of Leadership Style to Commitment: Choreographers and Student Dancers' Perspective. *International Journal of Educational Leadership and Management*, 11(2), 189-215.

- Madigan, D. J., & Nicholls, A. R. (2017). Mental toughness and burnout in junior athletes: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 138-142.
- Madigan, D. J., Olsson, L. F., Hill, A. P., & Curran, T. (2022). Athlete burnout symptoms are increasing: A cross-temporal meta-analysis of average levels from 1997 to 2019. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 44(3), 153-168.
- Madigan, D. J., Stoeber, J., & Passfield, L. (2016). Motivation mediates the perfectionism–burnout relationship: A three-wave longitudinal study with junior athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 38(4), 341-354.
- Markati, A., Psychountaki, M., Kingston, K., Karteroliotis, K., & Apostolidis, N. (2019). Psychological and situational determinants of burnout in adolescent athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(5), 521-536.
- Mars, L., Castillo, I., López-Walle, J., & Balaguer, I. (2017). Estilo controlador del entrenador, frustración de las necesidades y malestar en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 119-124.
- Martínez-Alvarado, J. R., Aguiar Palacios, L. H., Chávez-Flores, Y. V., Berengüi, R., Asadi-González, A. A., & Magallanes Rodríguez, A. G. (2021). Burnout, positivity and passion in young Mexican athletes: The mediating effect of social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1757.
- MacIntosh, E., Kinoshita, K., & Sotiriadou, P. (2020). The effects of the 2018 Commonwealth Games service environment on athlete satisfaction and performance: A transformative service research approach. *Journal of Sport Management*, 34(4), 316-328.
- Meyers, M. C., van Woerkom, M., de Reuver, R. S., Bakk, Z., & Oberski, D. L. (2015). Enhancing psychological capital and personal growth initiative: Working on strengths or deficiencies. *Journal of counseling psychology*, 62(1), 50.
- Mintarto, E., & Fattahilah, M. (2019). Efek suhu lingkungan terhadap fisiologi tubuh pada saat melakukan latihan olahraga. *Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 9-13.
- Moen, F., & Federici, R. A. (2017). Can athlete-centered coaching stimulate need satisfaction and prevent athlete burnout?. *International Journal of Sport Management*, 18(1).

- Moen, F., Myhre, K., Klöckner, C. A., Gausen, K., & Sandbakk, Ø. (2017). Physical, affective and psychological determinants of athlete burnout. *Sport Journal*, 1, 1-14.
- Morales-Sánchez, V., Crespillo-Jurado, M., Jiménez-López, D., Morillo-Baro, J. P., Hernández-Mendo, A., & Reigal, R. E. (2020). Relationships between controlling interpersonal coaching style, basic psychological need thwarting, and burnout, in adolescent soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4909.
- Morales-Suárez-Varela, M., Peraita-Costa, I., Llopis-Morales, A., & Llopis-González, A. (2023). Athletic burnout and its association with diet in children and adolescents. *Life*, 13(6), 1381.
- Moreno-Murcia, J. A., Huéscar Hernández, E., Conte Marín, L., & Nuñez, J. L. (2019). Coaches' motivational style and athletes' fear of failure. *International journal of environmental research and public health*, 16(9), 1563.
- Lucero, B., & Bleul-Gohlke, C. (2016). *Masters swimming – a manual*. New York: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.
- Nascimento-Júnior, J. R. A., Vissoci, J. R. N., Codonhato, R., Fortes, L. D. S., Oliveira, D. D., Oliveira, L. P., ... & Fiorese, L. (2018). Effect of the coaches' leadership style perceived by athletes on team cohesion among elite Brazilian futsal players. *Cuadernos de psicología del deporte*, 18(3), 252-267.
- Nicholls, A. R., Madigan, D. J., & Earle, K. (2022). Multi-wave analyses of coping, athlete burnout, and well-being among FA Premier League academy players. *Frontiers in Psychology*, 13, 979486.
- Ningrum, N. R., Tomoliyus, T., Fauzi, F., Kurniawan, F., Sukamti, E. R., Alim, A., & Putra, M. E. (2024). Exploring the validity and reliability of the student athlete training environment scale: a second-order CFA model analysis of items. *Retos*, 60, 110-118.
- Ntomali, S., Psychountaki, M., Kyprianou, M., & Chairopoulou, C. (2017). The moderation effect of athletic maturity on the association between perceived leadership behavior and athlete satisfaction. *International Journal of Psychological Studies*, 9(4), 24.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi penelitian sosial*. Surabaya: Penerbit Media Sahabat Cendekia.

- Otte, F. W., Davids, K., Millar, S. K., & Klatt, S. (2020). When and how to provide feedback and instructions to athletes?—How sport psychology and pedagogy insights can improve coaching interventions to enhance self-regulation in training. *Frontiers in psychology, 11*, 1444.
- Park, S. H., Ahn, H. S., Kim, M. C., & Park, I. H. (2023). The effect of elite judo players' personality strength on failure tolerance. *J. Coach. Dev.* 25, 3–13.
- Park, S. M., & Huh, J. Y. (2018). The multiple mediating effects of team efficacy and resilience on relationship between autonomy support and burnout in professional football players: using the phantom variable. *Korean J. Sport Psychol.* 29, 175–187
- Park, J., Kim, S., Kim, S. D., & Kim, I. G. (2021). The effects of golf coaches' authentic leadership and transformational leadership on leader-member exchange and athlete's perceived performance. *Psychologia*, 63(1), 73-92.
- Peden, A. E., & Franklin, R. C. (2020). Learning to swim: an exploration of negative prior aquatic experiences among children. *International journal of environmental research and public health*, 17(10), 3557.
- Peraita-Costa, I., Llopis-Morales, A., Marí-Bauset, S., Marí-Sanchis, A., Marí-Sanchis, S., & Morales-Suárez-Varela, M. (2020). Burnout syndrome risk in child and adolescent tennis players and the role of adherence to the Mediterranean diet. *International journal of environmental research and public health*, 17(3), 929.
- Perera, H. (2019). Does the coach leadership behavior mediates the influence of factors affecting coach leadership behavioral styles on team success. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 7(3), 155-57.
- Pineda-Espejel, H. A., López-Walle, J. M., & Tomás-Marco, I. (2017). Influence of the sports coach in relation to perfectionism and goal orientations. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(4), 141-148.
- Pitts, T. D., Nyambane, G., & Butler, S. L. (2018). Preferred leadership styles of student athletes in a Midwest NAIA Conference. *The Sport Journal*, 27(60), 1-23.
- Prayoga, H. D., Tomoliyus, T., Lumintuarso, R., Fitrianto, A. T., Sukamti, E. R., Fauzi, F., ... & Prabowo, T. A. (2024). A case study of Indonesian amateur boxing athletes: Is there an influence of organizational culture and quality of service on performance through achievement motivation as a

mediator?. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (56), 63-72.

Puspita, E. (2023). Pengaruh faktor lingkungan terhadap performa atlet: Kajian Literatur. *Jurnal Edukasimu*, 3(1).

Quested, E., & Duda, J. L. (2017). Antecedents of burnout among elite dancers: A longitudinal test of basic needs theory. *Psychology of sport and exercise*, 12(2), 159-167.

Raabe, J., Schmidt, K., Carl, J., & Höner, O. (2019). The effectiveness of autonomy support interventions with physical education teachers and youth sport coaches: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 41(6), 345-355.

Raanes, E. F., Hrozanova, M., & Moen, F. (2019). Identifying unique contributions of the coach–athlete working alliance, psychological resilience and perceived stress on athlete burnout among norwegian junior athletes. *Sports*, 7(9), 212.

Rice, S., Walton, C. C., Pilkington, V., Gwyther, K., Olive, L. S., Lloyd, M., Kountouris, A., Butterworth, M., Clements, M., & Purcell, R. (2022). Psychological safety in elite sport settings: a psychometric study of the Sport Psychological Safety Inventory. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 8(2), 1–8

Romão, S., Ribeiro, N., Gomes, D. R., & Singh, S. (2022). The impact of leaders' coaching skills on employees' happiness and turnover intention. *Administrative Sciences*, 12(3), 84.

Reigal-Garrido, R. E., Crespillo-Jurado, M., Morillo-Baro, J. P., & Hernández-Mendo, A. (2018). Autonomy support, perceived motivational climate and psychological sports profile in beach handball players. *Cuad. Psicol. Deporte*, 18, 102–111.

Santos-Afonso, M. D., Lourenção, L. G., Afonso, M. D. S., Saes, M. D. O., Santos, F. B. D., Penha, J. G. M., & Neves, F. B. (2023). Burnout syndrome in selectable athletes for the Brazilian Handball Team—children category. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3692.

Setyaningrum, M. L. (2018). Motivasi berprestasi pada atlet penyandang tunadaksa yang mengikuti Paralympic. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(3).

- Shang, Y., & Yang, S. Y. (2021). The effect of social support on athlete burnout in weightlifters: The mediation effect of mental toughness and sports motivation. *Frontiers in psychology*, 12, 649677.
- Sholihin, M., & Ratmono, D. (2021). *Analisis SEM-PLS dengan WarpPLS 7.0 untuk hubungan nonlinier dalam penelitian sosial dan bisnis*. Penerbit Andi.
- Smith, A. L., Pacewicz, C. E., & Raedeke, T. D. (2019). Athlete burnout in competitive sport. *Advances in sport and exercise psychology*, 409-424.
- Smohai, M., Szemes, Á., Bernhardt-Torma, N., Mirnics, Z., Bóna, K., Kovács, K., ... & Tóth, L. (2021). Psychometric properties of the Hungarian adaptation of the Sport Motivation Scale II. *Journal of Physical Education and Sport*, 21, 2209-2218.
- Sorkkila, M., Aunola, K., & Ryba, T. V. (2017). A person-oriented approach to sport and school burnout in adolescent student-athletes: The role of individual and parental expectations. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 58-67.
- Special Olympics. (2020). *Special olympics swimming coaching guide*. Michael Phelps Foundation.
- Subijana, C. L. D., Martin, L. J., Tejón, O., & Côté, J. (2021). Adolescent athletes' perceptions of both their coaches' leadership and their personal motivation. *Perceptual and Motor Skills*, 128(2), 813-830.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumarsono, R. N., Setiawan, E., Ryanto, A. K. Y., Mahardhika, D. B., & Németh, Z. (2023). Investigate relationship between grit, coach leadership style with sports motivation and athlete satisfaction while training after COVID-19. *Studia sportiva*, 17(1), 158-168.
- Tang, Y., Liu, Y., Jing, L., Wang, H., & Yang, J. (2022). Mindfulness and regulatory emotional self-efficacy of injured athletes returning to sports: the mediating role of competitive state anxiety and athlete burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11702.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Jakarta: Cakrawala Cendikia.

- Teques, P., Silva, C., Rosado, A., Calmeiro, L., & Serpa, S. (2021). Refining the short version of the Leadership Scale for Sports: factorial validation and measurement invariance. *Psychological Reports, 124*(5), 2302-2326.
- Thomas, C. E., Gastin, P. B., Abbott, G., & Main, L. C. (2021). Impact of the talent development environment on the wellbeing and burnout of Caribbean youth track and field athletes. *European Journal of Sport Science, 21*(4), 590-603.
- Topa, G., & Jurado-Del Pozo, J. F. (2018). Emotional exhaustion and health complaints as indicators of occupational diseases among civil servants in Spain. *Journal of Clinical Medicine, 7*(12), 523.
- Van Puyenbroeck, S., Stouten, J., & Vande Broek, G. (2018). Coaching is teamwork! The role of need-supportive coaching and the motivational climate in stimulating proactivity in volleyball teams. *Scandinavian journal of medicine & science in sports, 28*(1), 319-328.
- Vilchez Conesa, M. D. P., Parra Plaza, F., Arce, C., & De Francisco, C. (2020). Influence of basic psychological needs over burnout in the sport context. *Sustainability, 12*(16), 6360.
- Wang, W., Kang, S. W., & Choi, S. B. (2021). Effects of employee well-being and self-efficacy on the relationship between coaching leadership and knowledge sharing intention: a study of UK and US employees. *International journal of environmental research and public health, 18*(20), 10638.
- Wahyudhi, A. S. B. S. E., & Fajarwati, S. (2020). Profil mood atlet Pra-PON sepak takraw putri Sulawesi Tengah dalam melakukan latihan. *Journal Sport Area, 5*(2), 164-176.
- Wardika, I. N. (2019). Penerapan permainan tradisional untuk mengatasi kejenuhan belajar PJOK. *Journal of Education Action Research, 3*(3), 231-237.
- Wati, K. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara kejenuhan dengan motivasi berprestasi pada atlet sepak bola. *Character Jurnal Penelitian Psikologi, 8*(3), 126-136.
- Weinstein, N., Legate, N., Kumashiro, M., & Ryan, R. M. (2016). Autonomy support and diastolic blood pressure: Long term effects and conflict navigation in romantic relationships. *Motivation and Emotion, 40*, 212-225.

- Wiederhold, B. K., Cipresso, P., Pizzioli, D., Wiederhold, M., & Riva, G. (2018). Intervention for physician burnout: a systematic review. *Open Medicine, 13*(1), 253-263.
- Wilczyńska, D., Qi, W., Jaenes, J. C., Alarcón, D., Arenilla, M. J., & Lipowski, M. (2022). Burnout and mental interventions among youth athletes: A systematic review and meta-analysis of the studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(17), 10662.
- Wolff, W., Bieleke, M., & Keller, L. (2022). Boredom proneness predicts self-assessed decision errors in sports but is unrelated to risk taking in general. *International journal of environmental research and public health, 19*(6), 3479.
- Woods, S., Dunne, S., Gallagher, P., & McNicholl, A. (2022). A systematic review of the factors associated with athlete burnout in team sports. *International review of sport and exercise psychology, 1-41*.
- Xiang, C., Tengku Kamalden, T. F., Liu, H., & Ismail, N. (2022). Exploring the multidisciplinary factors affecting sports talent identification. *Frontiers in Psychology, 13*(July), 1–14.
- Yang, M. H., Hsueh, K. F., Chang, C. M., & Hsieh, H. H. (2023). The influences of sports psychological capital to university baseball athletes' life stress and athlete burnout. *Behavioral Sciences, 13*(8), 617.
- Yıldırım, M., Kaynar, Ö., Chirico, F., & Magnavita, N. (2023). Resilience and extrinsic motivation as mediators in the relationship between fear of failure and burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(10), 5895.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Validasi Instrumen



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fikk.uny.ac.id Email: humas_fikk@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Prof.Dr. Abdul Alim, M.Or
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Pengaruh Gaya Kepemimpinan Pelatih dan Lingkungan Latihan terhadap Burnout Atlet
Renang dengan Motivasi Sebagai Variabel Mediasi

dari mahasiswa:

Nama : Elsadirra Ayu Melya
NIM : 23060640040
Prodi : PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S2

(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran
sebagai berikut:

1. Bahasa Indonesia
2.
3.

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

Yogyakarta, 18 Maret 2025
Validator,

Prof.Dr. Abdul Alim, M.Or
NIP 19821129 200604 1 001

Lanjutan Lampiran 1. Surat Keterangan Validasi Instrumen



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fikk.uny.ac.id Email: humas_fikk@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Agus Supriyanto, M.Si
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Pengaruh Gaya Kepemimpinan Pelatih dan Lingkungan Latihan terhadap Burnout Atlet
Renang dengan Motivasi Sebagai Variabel Mediasi

dari mahasiswa:

Nama : Elsadirra Ayu Melya
NIM : 23060640040
Prodi : PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S2

(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran
sebagai berikut:

1. Untuk Instrumen gaya kepemimpinan ada beberapa koreksi. Untuk diperbaiki.
2. Untuk Instrumen lingkungan latihan diganti menjadi Fasilitas Latihan agar sesuai dengan.
3. Untuk Instrumen diganti Instrumen berprestasi agar sesuai dengan.
4. ada beberapa Instrumen Burnout yang hampir sama.

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

Yogyakarta, 17 Maret 2025
Validator,

Dr. Agus Supriyanto, M.Si
NIP 19800118 200212 1 002

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari FIKK



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

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

Nomor : B/1775/UN34.16/PT.01.04/2025

25 Maret 2025

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Club Renang Tirta Dhaksinarga Gunung Kidul
Wonosari, Gunung Kidul

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

Nama	: Elsadirra Ayu Melya
NIM	: 23060640040
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S2
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir	: Pengaruh Gaya Kepemimpinan Pelatih dan Lingkungan Latihan terhadap Burnout Atlet Renang dengan Motivasi Sebagai Variabel Mediasi
Waktu Penelitian	: Selasa, 25 Maret 2025

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,

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dt. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.

NIP 19770218 200801 1 002

Lanjutan Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari FIKK



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**

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

Nomor : B/1813/UN34.16/PT.01.04/2025

15 April 2025

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. **Ketua Klub Renang Jinggar Garuda Muda
Kota Yogyakarta**

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

Nama	: Elsadirra Ayu Melya
NIM	: 23060640040
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S2
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir	: Pengaruh Gaya Kepemimpinan Pelatih dan Lingkungan Latihan terhadap Burnout Atlet Renang dengan Motivasi Sebagai Variabel Mediasi
Waktu Penelitian	: Rabu, 16 April 2025

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,

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP 19770218 200801 1 002

Lanjutan Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari FIKK



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**

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

Nomor : B/1786/UN34.16/PT.01.04/2025

9 April 2025

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

**Yth . Ketua Klub Renang Tirta Amanda Binangun
Kulon Progo**

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

Nama : Elsadirra Ayu Melya
NIM : 23060640040
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S2
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Gaya Kepemimpinan Pelatih dan Lingkungan Latihan terhadap Burnout Atlet Renang dengan Motivasi Sebagai Variabel Mediasi
Waktu Penelitian : 9 - 16 April 2025

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dekan,
Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP 19770218 200801 1 002

Lanjutan Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari FIKK



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**

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

Nomor : B/1785/UN34.16/PT.01.04/2025
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

9 April 2025

Yth . **Ketua Klub Tirta Amanda Sleman
Sleman**

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

Nama : Elsadirra Ayu Melya
NIM : 23060640040
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S2
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Gaya Kepemimpinan Pelatih dan Lingkungan Latihan terhadap Burnout Atlet Renang dengan Motivasi Sebagai Variabel Mediasi
Waktu Penelitian : 9 - 16 April 2025

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP 19770218 200801 1 002

Lanjutan Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari FIKK



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

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

Nomor : B/1784/UN34.16/PT.01.04/2025

9 April 2025

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Ketua Klub Renang Tirta Alvita Bantul
Jl. Wates KM 3, Ngestiharjo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta

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

Nama	: Elsadirra Ayu Melya
NIM	: 23060640040
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S2
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir	: Pengaruh Gaya Kepemimpinan Pelatih dan Lingkungan Latihan terhadap Burnout Atlet Renang dengan Motivasi Sebagai Variabel Mediasi
Waktu Penelitian	: Kamis, 10 April 2025

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,

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP 19770218 200801 1 002

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari Klub



PERKUMPULAN RENANG TIRTA ALVITA

Komplek Kolam Renang Griya Alvita
Jl. Wates km 3, Ngestiharjo Kasihan Bantul Yogyakarta
No Hp : 0818256732, email : tirtaalvita@gmail.com

Nomor : 02/ALV/IV/2025
Lamp : -
Hal : Pemberian Izin Penelitian
a.n Elsadirra Ayu Melya

Yogyakarta, 10 April 2025

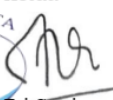
Kepada Yth.:
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
di
- Yogyakarta

Menunjuk surat dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta Nomor: B/1784/UN34.16/PT.01.04/2025 tertanggal 9 April 2025 perihal Izin Penelitian, dengan ini disampaikan bahwa :

1. Perkumpulan Renang Tirta Alvita tidak keberatan atas penelitian yang dilaksanakan oleh **Elsadirra Ayu Melya**
2. Penelitian berjudul **Pengaruh Gaya Kepemimpinan Pelatih dan Lingkungan Latihan terhadap Burnout Atlet Renang dengan Motivasi Sebagai Variabel Mediasi.**
3. Lokasi penelitian di Kolam Renang UNY.
4. Penelitian dapat dilaksanakan pada bulan April 2025.
5. Bersikap sopan dan mentaati peraturan yang berlaku di lokasi penelitian.

Demikian pemberian izin ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebaik-baiknya.

Ketua


Tai Sugiyono, S.Pd

Lanjutan Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari Klub

	PERKUMPULAN RENANG TIRTA DHAKSINARGA GUNUNGKIDUL Sekretariat : Jalan Wonosari – Yogyakarta KM 5,5 Kepil RT 29 RW 06, Bandung, Playen, Gunungkidul.	
Nomor	: 01 / TDS/ III / 2025	26, Maret 2025
Lamp	: -	
Hal	: Permohonan Penelitian	
 Kepada: Yth. Dekan FIKK Universitas Negeri Yogyakarta Di Yogyakarta		
Dengan hormat, Menanggapi surat dari Bapak perihal permohonan Penelitian Nomor B/1775/UN34.16/PT.01.04/2025 tanggal 25 Maret 2026 terhadap saudara		
Nama	: ELSADIRRA AYU MEYLA	
NIM	: 23060640040	
Prodi	: Pendidikan Kepeleatihan Olahraga – S2	
Dengan ini kami mengijinkan sepenuhnya kepada saudara tersebut diatas untuk mencari data guna penulisan Tesis.		
Demikian surat ini disampaikan agar dapat dipergunakn dengan sebagaimana mestinya.		
		 Ketua YADI, S.Pd

 Dipindai dengan CamScanner

Lanjutan Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari Klub

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

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

Dengan hormat,
Berdasarkan surat Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, perihal Izin Penelitian, dengan ini diberitahukan bahwa permohonan Saudara dapat disetujui untuk melakukan observasi/penelitian dengan judul penelitian "*Pengaruh Gaya Kepemimpinan Pelatih dan Lingkungan Latihan terhadap Burnout Atlet Renang dengan Motivasi Sebagai Variabel Mediasi*" untuk Program Magister (S-2) di Perkumpulan Renang Tirta Amanda Sleman bagi mahasiswa atas nama:

Nama	: Elsadirra Ayu Melya
NIM	: 23060640040
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga – S2
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Waktu Penelitian	: Sabtu, 12 April 2025

dengan ketentuan sebagai berikut:

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

Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Mengetahui

Ketua Klub Renang Tirta Amanda Sleman



(Danang Prio Sambodho, S.Pd.Jas)

Tembusan:
Pengurus Perkumpulan Renang Tirta Amanda

Lanjutan Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari Klub

 Akuatik Indonesia Kab. Kulon Progo	PERKUMPULAN RENANG TIRTA AMANDA BINANGUN Akte Notaris Wibowo Suwardi Raharjo, S.H, No. 03/12-04/2017 Sekretariat: Jln. Ki Hadi Sugito no 16, Depok, Panjatan, Kulonprogo	
Wates, 10 April 2025		
No	: 03/TAB-SC/IV/2025	
Hal	: Pemberian Ijin Penelitian	
Kepada : Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta Di tempat		
Bersama ini kami sampaikan, membalas surat Nomor : B / 1786/UN34.16/PT.01.04/2025 tentang permohonan ijin Penelitian mahasiswa atas nama Elsadirra Ayu Melya dalam rangka mencari data untuk keperluan Tesis, kami memberikan ijin pada yang bersangkutan sesuai kebutuhan dan rentang waktu seperti tertera di surat tersebut. Adapun teknis pelaksanaan kiranya dapat menghubungi sekretariat perkumpulan untuk penyesuaian jadwal dan tempat pengambilan data yang diperlukan. Demikian surat ini kami sampaikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.		
 Hormat kami,  SUHARYANTO, SE KETUA		

Lampiran 4. Instrumen Penelitian

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta, maka yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Elsadirra Ayu Melya
NIM : 23060640040
Judul Penelitian : Pengaruh Gaya Kepemimpinan Pelatih dan Lingkungan Latihan terhadap *Burnout* Atlet Renang dengan Motivasi Sebagai Variabel Mediasi

Dengan segala kerendahan hati, memohon kepada saudara untuk berkenan menjadi responden dalam penelitian ini dengan mengisi instrumen yang peneliti ajukan. Jawaban saudara sangat kami butuhkan dan akan dijamin kerahasiannya.

Atas bantuan dan partisipasinya, peneliti ucapkan terimakasih.

Wassalmu'alaikum Warhmatullahi Wabarakatuh

Peneliti

Elsadirra Ayu Melya

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Alamat :

Sekolah :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama Mahasiswa : Elsadirra Ayu Melya

NIM : 23060640040

Bersedia untuk mengisi instrumen penelitian yang diajukan oleh mahasiswa dengan nama di atas, tanpa prasangka dan paksaan. Jawaban yang diberikan hanya semata-mata untuk keperluan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pertanyaan kami buat.

Yogyakarta, 2024

Responden

INSTRUMEN PENELITIAN

A. Identitas Responden

1. Nama :
2. Jenis kelamin: Laki-laki / Perempuan
3. Usia :
4. Lama Latihan :
5. Klub :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah baik-baik setiap butir pernyataan.
2. Pilihlah alternatif jawaban yang paling sesuai dengan pengetahuan anda.
3. Mohon setiap butir pernyataan dapat diisi dan tidak ada yang terlewatkan dengan pengetahuan anda sesungguhnya.
4. Baca dan pahami dengan seksama setiap pernyataan yang diberikan. Saudara diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan tersebut sesuai dengan diri saudara, dengan memberikan *Checklist* (✓) pada salah satu kolom pilihan jawaban yang tersedia. Adapun kolom pilihan jawaban yang tersedia sebagai berikut:

SS	:	Sangat Setuju
S	:	Setuju
TS	:	Tidak Setuju
STS	:	Sangat Tidak Setuju

Lampiran Instrumen

Gaya Kepemimpinan Pelatih

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	<i>Training and Instruction</i>				
1	Pelatih menjelaskan kepada setiap atlet tentang teknik dan taktik olahraga				
2	Pelatih memberikan perhatian khusus untuk mengoreksi kesalahan atlet				
3	Pelatih memberikan instruksi khusus kepada setiap atlet tentang apa yang harus dilakukannya dalam setiap situasi				
	<i>Democratic Behavior</i>				
4	Pelatih meminta pendapat para atlet tentang strategi untuk kompetisi tertentu				
5	Pelatih membiarkan para atletnya berbagi pengambilan keputusan				
6	Pelatih meminta pendapat para atlet tentang hal-hal penting dalam kepelatihan				
	<i>Autocratic Behavior</i>				
7	Pelatih tidak menjelaskan tindakannya				
8	Pelatih menolak untuk berkompromi pada suatu hal				
9	Pelatih berbicara dengan cara yang tidak perlu dipertanyakan				
	<i>Social Support</i>				
10	Pelatih membantu atlet menyelesaikan konflik mereka				
11	Pelatih mengungkapkan kasih sayang yang ia rasakan kepada para atletnya				
12	Pelatih mendorong hubungan yang dekat dan informal dengan para atlet				
	<i>Positive Feedback</i>				
13	Pelatih memberi tahu atlet ketika dia melakukan pekerjaan dengan sangat baik				
14	Pelatih mengungkapkan apresiasi ketika seorang atlet tampil dengan baik				
15	Pelatih memberikan pujian kepada atlet				

Lingkungan Latihan

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	Metode Pelatihan				
1	Materi yang disampaikan oleh pelatih mudah dimengerti.				
2	Pelatih menjelaskan materi pelatihan dengan cara yang menarik.				
3	Pelatih menjelaskan materi latihan dengan humor.				
4	Pelatih meminta atlet untuk mengulang kembali setelah setiap sesi latihan.				
	Kurikulum Pelatihan				
5	Pelatih menjelaskan materi latihan terlalu cepat untuk saya pahami.				
6	Saya dapat menyelesaikan masalah dengan cepat dan tepat karena saya rajin mengikuti latihan.				
	Hubungan Pelatih dan Atlet				
7	Hubungan saya dengan pelatih di tempat latihan baik.				
8	Pelatih saya ramah, sehingga saya berani bertanya ketika menemui kesulitan.				
9	Saya akrab dengan pelatih, sehingga saya suka dan merasa nyaman berada di lokasi pelatihan.				
10	Saya enggan bertanya kepada pelatih jika ada kesulitan dalam latihan.				
11	Pelatih memberikan jam latihan tambahan jika performa atlet dinilai kurang baik.				
	Hubungan Atlet-Atlet				
12	Sesi latihan tambahan akan dilakukan bersama-sama jika performa tim buruk.				
13	Saya menolak membantu teman yang mengalami kesulitan dalam latihan.				
14	Saya membantu teman yang mengalami kesulitan di lokasi latihan.				
	Disiplin Tim				
15	Pelatih menegur saya karena terlambat datang ke tempat latihan.				

16	Pelatih memberikan sanksi kepada saya ketika saya tidak mengerjakan tugas latihan mandiri.				
17	Pelatih menegur saya ketika saya tidak hadir dalam latihan.				
18	Tidak ada hari libur latihan selama satu minggu.				
	Peralatan Pelatihan				
19	Klub latihan menyediakan peralatan latihan yang lengkap.				
20	Peralatan latihan yang tersedia memenuhi standar internasional.				

Motivasi

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	Instrinsik				
1	Saya ingin mengembangkan bakat dan keterampilan				
2	Saya ingin menjadi perenang professional yang terkenal				
3	Saya selalu ingin menjadi juara di setiap kompetisi				
4	Saya selalu berlatih dengan tekun karena lawan saya memiliki kemampuan yang lebih baik dari saya				
	Ekstrinsik				
5	Saya ingin mendapatkan hadiah atau bonus ketika saya menang				
6	Saya rajin berlatih karena mendapatkan uang bulanan				
7	Saya ingin mendapat perhatian lebih dari pemerintah daerah dan pemerintah daerah dan pemerintah pusat				
8	Saya ingin diakui dan dikenal oleh semua orang				

Burnout

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	Kelelahan fisik dan emosional				
1	Saya merasa sangat lelah setelah latihan, sehingga saya kesulitan menemukan energi untuk melakukan hal lain				
2	Saya merasa terlalu lelah setelah berpartisipasi dalam olahraga				
3	Saya merasa “hancur” setelah berolahraga				
4	Saya merasa lelah secara fisik karena olahraga				
5	Saya kelelahan karena tuntutan mental dan fisik dari olahraga				
	Berkurangnya rasa pencapaian				
6	Upaya yang saya habiskan untuk olahraga akan lebih baik dihabiskan untuk melakukan hal lain				
7	Saya tidak terlalu peduli dengan performa olahraga saya seperti dulu				
8	Saya tidak menyukai olahraga seperti dulu				
9	Saya merasa kurang peduli untuk menjadi sukses dalam olahraga dibandingkan dulu				
10	Saya memiliki perasaan negatif terhadap olahraga				
	Devaluasi olahraga				
11	Saya mencapai banyak hal berharga dalam olahraga				
12	Saya tidak mencapai banyak hal dalam olahraga				
13	Saya tidak tampil sesuai dengan kemampuan saya dalam olahraga				
14	Sepertinya apa pun yang saya lakukan, saya tidak tampil sebaik yang seharusnya				
15	Saya merasa berhasil dalam olahraga				

Lampiran 5. Data Penelitian Sebelum Uji Validitas

Gaya Kepemimpinan Pelatih

No	GKP1	GKP2	GKP3	GKP4	GKP5	GKP6	GKP7	GKP8	GKP9	GKP10	GKP11	GKP12	GKP13	GKP14	GKP15
1	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2
2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3
3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3
4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2
5	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3
6	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
7	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2
8	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
9	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
10	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2
11	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3
12	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2
13	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
15	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	2
16	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2
17	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2
18	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
22	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3
23	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
24	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

26	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2
27	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2
28	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2
29	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2
30	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4
31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
32	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2
33	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3
34	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2
35	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2
36	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3
37	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2
38	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2
39	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
40	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2
41	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2
42	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2
43	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3
44	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	3
45	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2
46	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
47	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2
48	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
49	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
50	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2
51	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2
52	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2
53	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2
54	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
55	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2

56	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3
57	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
58	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2
59	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
60	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
61	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2
62	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4
63	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
64	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
65	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2
66	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
67	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
68	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3
69	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	3
70	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3
71	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
72	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3
73	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2
74	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2
75	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2
76	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
77	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
78	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
79	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3

Lanjutan Lampiran 5. Data Penelitian Sebelum Uji Validitas

Lingkungan Latihan

No	LL1	LL2	LL3	LL4	LL5	LL6	LL7	LL8	LL9	LL10	LL11	LL12	LL13	LL14	LL15	LL16	LL17	LL18	LL19	LL20
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3
3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2
4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3
5	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2
6	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	3
7	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
9	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3
10	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
11	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2
12	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2
13	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
15	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
16	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
17	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4
19	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3
20	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3
21	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3
22	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4
23	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2
24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
25	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
28	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3
29	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2
30	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3
31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
32	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
33	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3
34	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3
35	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3
36	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
37	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	3	3	2	2	1	1	1
38	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3
39	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
40	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3
41	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
42	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2
43	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2
44	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
45	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2
46	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
47	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
48	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2
49	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
50	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
51	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3
52	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
53	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
54	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	3
55	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2

56	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2
57	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3
58	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	3	3	2	4	4	3	4	4	2
59	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
60	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2
61	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
62	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2
63	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3
64	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
65	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	3
66	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2
67	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3
68	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	2
69	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
70	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
71	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2
72	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2
73	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3
74	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2
75	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2
76	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
77	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
78	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
79	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4

Lanjutan Lampiran 5. Data Penelitian Sebelum Uji Validitas

Motivasi								
No	MT 1	MT 2	MT 3	MT 4	MT 5	MT 6	MT 7	MT 8
1	3	2	3	3	2	3	2	3
2	2	2	2	3	3	2	2	2
3	2	2	3	2	2	2	2	3
4	3	2	2	2	2	2	2	2
5	2	2	2	2	2	2	2	2
6	2	1	1	1	3	1	2	1
7	2	3	2	2	2	2	3	2
8	2	2	2	3	3	2	2	2
9	4	3	3	3	4	4	3	3
10	3	3	2	2	2	3	3	2
11	2	2	2	2	3	2	2	2
12	3	3	3	3	2	2	2	2
13	2	2	2	2	2	2	3	2
14	3	3	3	3	3	3	2	3
15	3	3	3	3	3	3	3	3
16	2	2	3	2	2	2	2	2
17	2	2	3	2	2	3	3	3
18	4	4	4	4	3	3	3	4
19	3	3	3	3	2	3	3	2
20	2	2	2	3	3	3	3	3
21	2	2	2	2	3	2	2	2
22	4	3	4	4	4	3	4	4
23	1	2	2	2	2	2	2	2
24	2	2	2	2	2	2	3	3
25	2	2	2	3	3	3	2	2
26	3	2	2	2	2	3	2	2

27	2	2	3	2	3	2	2	3
28	3	2	2	2	2	3	3	3
29	3	3	3	3	3	3	3	3
30	4	3	3	3	4	4	4	4
31	2	2	2	3	3	2	2	2
32	2	2	2	3	3	2	2	3
33	2	2	2	2	3	2	2	2
34	2	2	2	2	2	3	3	3
35	2	2	3	2	2	2	2	3
36	2	2	2	2	2	2	2	2
37	2	2	2	1	1	2	2	1
38	2	3	3	2	2	2	2	2
39	2	2	2	3	2	2	2	2
40	3	3	3	3	3	3	2	2
41	2	2	2	2	2	2	2	2
42	3	2	2	2	2	2	2	1
43	2	2	2	2	2	4	3	3
44	2	2	2	2	2	2	2	2
45	2	2	2	2	2	2	2	2
46	3	3	3	3	3	3	3	3
47	3	3	2	2	2	2	3	3
48	2	2	2	2	2	2	2	2
49	3	3	3	3	3	3	3	3
50	2	2	2	3	3	2	2	2
51	3	2	2	2	2	2	3	3
52	2	2	2	2	3	2	2	2
53	3	3	2	2	2	2	2	2
54	3	2	2	2	3	3	2	2
55	2	2	3	2	2	2	2	2
56	2	3	2	2	2	2	3	3

57	3	3	3	3	2	2	2	3
58	3	3	3	2	3	3	3	3
59	3	3	3	3	2	3	3	3
60	2	1	2	2	3	3	3	3
61	3	3	2	2	2	2	2	2
62	2	3	3	3	3	3	3	2
63	2	3	3	2	3	3	3	3
64	2	2	2	2	2	2	2	2
65	2	2	2	2	1	2	2	2
66	2	2	2	2	3	2	2	2
67	2	3	2	2	3	3	3	3
68	4	4	4	3	4	3	4	4
69	2	2	2	2	2	2	2	2
70	3	3	2	3	2	3	3	2
71	3	3	3	3	3	3	4	3
72	2	2	2	2	3	3	3	3
73	2	2	2	1	2	2	2	2
74	2	2	2	2	2	2	2	3
75	3	2	2	3	3	3	2	2
76	2	2	3	2	2	2	2	3
77	3	3	3	3	3	3	3	3
78	2	1	2	2	2	2	3	2
79	4	3	4	3	4	4	3	4

Lanjutan Lampiran 5. Data Penelitian Sebelum Uji Validitas

Burnout

No	BRN1	BRN2	BRN3	BRN4	BRN5	BRN6	BRN7	BRN8	BRN9	BRN10	BRN11	BRN12	BRN13	BRN14	BRN15
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3
3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2
4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
6	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4
7	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3
8	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
9	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2
11	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
12	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2
13	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3
14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
17	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2
18	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1
19	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
20	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3
21	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
22	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2
23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
24	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2
25	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2

26	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
27	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3
28	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
29	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
30	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2
31	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3
32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3
33	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2
34	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3
35	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2
36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
37	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4
38	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3
39	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
40	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	3
41	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
42	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
43	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3
44	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
45	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
46	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2
47	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3
48	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3
49	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
50	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3
51	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2
52	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
53	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2
54	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3
55	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

56	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2
57	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
58	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1
59	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
60	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3
61	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3
62	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2
63	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
64	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
65	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3
66	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4
67	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
68	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2
69	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
70	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
71	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1
72	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3
73	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
74	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
75	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2
76	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
77	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
78	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
79	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2

Lampiran 6. Data Penelitian Sesudah Valid

Gaya Kepemimpinan Pelatih

No	GKP1	GKP2	GKP3	GKP4	GKP5	GKP6	GKP7	GKP8	GKP10	GKP11	GKP12	GKP13	GKP14	Σ	Mean
1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	32	2.46
2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	29	2.23
3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	30	2.31
4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38	2.92
5	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	31	2.38
6	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	23	1.77
7	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	29	2.23
8	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	29	2.23
9	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	42	3.23
10	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	32	2.46
11	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	28	2.15
12	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	30	2.31
13	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	32	2.46
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	3.00
15	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	42	3.23
16	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	32	2.46
17	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	32	2.46
18	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	49	3.77
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	3.00
20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	3.00
21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	3.00
22	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	45	3.46
23	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	29	2.23
24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	2.00

No	GKP1	GKP2	GKP3	GKP4	GKP5	GKP6	GKP7	GKP8	GKP10	GKP11	GKP12	GKP13	GKP14	Σ	Mean
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	3.00
26	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	29	2.23
27	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	29	2.23
28	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	32	2.46
29	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	29	2.23
30	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	45	3.46
31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	2.00
32	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	32	2.46
33	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	29	2.23
34	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	30	2.31
35	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38	2.92
36	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	31	2.38
37	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	17	1.31
38	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	29	2.23
39	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	29	2.23
40	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	32	2.46
41	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	32	2.46
42	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	27	2.08
43	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	29	2.23
44	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	28	2.15
45	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	32	2.46
46	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	3.00
47	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	32	2.46
48	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	30	2.31
49	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	3.00
50	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	32	2.46
51	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	32	2.46
52	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	33	2.54

No	GKP1	GKP2	GKP3	GKP4	GKP5	GKP6	GKP7	GKP8	GKP10	GKP11	GKP12	GKP13	GKP14	Σ	Mean
53	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	35	2.69
54	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	3.00
55	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	27	2.08
56	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	30	2.31
57	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	2.00
58	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	34	2.62
59	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	2.00
60	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	2.00
61	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	29	2.23
62	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	43	3.31
63	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	3.00
64	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	2.00
65	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	20	1.54
66	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	2.00
67	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	3.00
68	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	49	3.77
69	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	28	2.15
70	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	27	2.08
71	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	41	3.15
72	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	30	2.31
73	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	23	1.77
74	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	29	2.23
75	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	31	2.38
76	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	28	2.15
77	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	3.00
78	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2.15
79	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	48	3.69

Lingkungan Latihan

No	LL1	LL2	LL3	LL4	LL5	LL8	LL9	LL10	LL11	LL12	LL13	LL15	LL16	LL17	LL18	LL19	Σ	Mean
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48	3.00
2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	35	2.19
3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	43	2.69
4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	44	2.75
5	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	45	2.81
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	17	1.06
7	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	36	2.25
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	33	2.06
9	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	52	3.25
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2.00
11	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	35	2.19
12	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	39	2.44
13	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	38	2.38
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48	3.00
15	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	45	2.81
16	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	30	1.88
17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	33	2.06
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	52	3.25
19	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	45	2.81
20	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	45	2.81
21	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	38	2.38
22	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	55	3.44
23	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	37	2.31
24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2.00
25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2.00
26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2.00

No	LL1	LL2	LL3	LL4	LL5	LL8	LL9	LL10	LL11	LL12	LL13	LL15	LL16	LL17	LL18	LL19	Σ	Mean
27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2.00
28	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	35	2.19
29	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	35	2.19
30	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	51	3.19
31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2.00
32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2.00
33	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	35	2.19
34	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	43	2.69
35	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	44	2.75
36	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	45	2.81
37	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	3	2	2	1	1	1	23	1.44
38	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	33	2.06
39	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	34	2.13
40	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	45	2.81
41	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2.00
42	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	36	2.25
43	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	40	2.50
44	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2.00
45	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	35	2.19
46	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	51	3.19
47	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2.00
48	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	28	1.75
49	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48	3.00
50	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2.00
51	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	41	2.56
52	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2.00
53	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	34	2.13
54	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	29	1.81

No	LL1	LL2	LL3	LL4	LL5	LL8	LL9	LL10	LL11	LL12	LL13	LL15	LL16	LL17	LL18	LL19	Σ	Mean
55	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2.00
56	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	38	2.38
57	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	46	2.88
58	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	57	3.56
59	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48	3.00
60	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	40	2.50
61	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2.00
62	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	52	3.25
63	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	37	2.31
64	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2.00
65	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	20	1.25
66	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	41	2.56
67	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	41	2.56
68	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	61	3.81
69	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2.00
70	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	46	2.88
71	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	37	2.31
72	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	44	2.75
73	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	34	2.13
74	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	35	2.19
75	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	41	2.56
76	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	35	2.19
77	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	50	3.13
78	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	35	2.19
79	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	55	3.44

Lanjutan Lampiran 6. Data Penelitian Sesudah Valid

Motivasi									
No	MT 1	MT 2	MT 3	MT 4	MT 6	MT 7	MT 8	Σ	Mean
1	3	2	3	3	3	2	3	19	2.71
2	2	2	2	3	2	2	2	15	2.14
3	2	2	3	2	2	2	3	16	2.29
4	3	2	2	2	2	2	2	15	2.14
5	2	2	2	2	2	2	2	14	2.00
6	2	1	1	1	1	2	1	9	1.29
7	2	3	2	2	2	3	2	16	2.29
8	2	2	2	3	2	2	2	15	2.14
9	4	3	3	3	4	3	3	23	3.29
10	3	3	2	2	3	3	2	18	2.57
11	2	2	2	2	2	2	2	14	2.00
12	3	3	3	3	2	2	2	18	2.57
13	2	2	2	2	2	3	2	15	2.14
14	3	3	3	3	3	2	3	20	2.86
15	3	3	3	3	3	3	3	21	3.00
16	2	2	3	2	2	2	2	15	2.14
17	2	2	3	2	3	3	3	18	2.57
18	4	4	4	4	3	3	4	26	3.71
19	3	3	3	3	3	3	2	20	2.86
20	2	2	2	3	3	3	3	18	2.57
21	2	2	2	2	2	2	2	14	2.00
22	4	3	4	4	3	4	4	26	3.71
23	1	2	2	2	2	2	2	13	1.86
24	2	2	2	2	2	3	3	16	2.29
25	2	2	2	3	3	2	2	16	2.29

No	MT 1	MT 2	MT 3	MT 4	MT 6	MT 7	MT 8	Σ	Mean
26	3	2	2	2	3	2	2	16	2.29
27	2	2	3	2	2	2	3	16	2.29
28	3	2	2	2	3	3	3	18	2.57
29	3	3	3	3	3	3	3	21	3.00
30	4	3	3	3	4	4	4	25	3.57
31	2	2	2	3	2	2	2	15	2.14
32	2	2	2	3	2	2	3	16	2.29
33	2	2	2	2	2	2	2	14	2.00
34	2	2	2	2	3	3	3	17	2.43
35	2	2	3	2	2	2	3	16	2.29
36	2	2	2	2	2	2	2	14	2.00
37	2	2	2	1	2	2	1	12	1.71
38	2	3	3	2	2	2	2	16	2.29
39	2	2	2	3	2	2	2	15	2.14
40	3	3	3	3	3	2	2	19	2.71
41	2	2	2	2	2	2	2	14	2.00
42	3	2	2	2	2	2	1	14	2.00
43	2	2	2	2	4	3	3	18	2.57
44	2	2	2	2	2	2	2	14	2.00
45	2	2	2	2	2	2	2	14	2.00
46	3	3	3	3	3	3	3	21	3.00
47	3	3	2	2	2	3	3	18	2.57
48	2	2	2	2	2	2	2	14	2.00
49	3	3	3	3	3	3	3	21	3.00
50	2	2	2	3	2	2	2	15	2.14
51	3	2	2	2	2	3	3	17	2.43
52	2	2	2	2	2	2	2	14	2.00
53	3	3	2	2	2	2	2	16	2.29

No	MT 1	MT 2	MT 3	MT 4	MT 6	MT 7	MT 8	Σ	Mean
54	3	2	2	2	3	2	2	16	2.29
55	2	2	3	2	2	2	2	15	2.14
56	2	3	2	2	2	3	3	17	2.43
57	3	3	3	3	2	2	3	19	2.71
58	3	3	3	2	3	3	3	20	2.86
59	3	3	3	3	3	3	3	21	3.00
60	2	1	2	2	3	3	3	16	2.29
61	3	3	2	2	2	2	2	16	2.29
62	2	3	3	3	3	3	2	19	2.71
63	2	3	3	2	3	3	3	19	2.71
64	2	2	2	2	2	2	2	14	2.00
65	2	2	2	2	2	2	2	14	2.00
66	2	2	2	2	2	2	2	14	2.00
67	2	3	2	2	3	3	3	18	2.57
68	4	4	4	3	3	4	4	26	3.71
69	2	2	2	2	2	2	2	14	2.00
70	3	3	2	3	3	3	2	19	2.71
71	3	3	3	3	3	4	3	22	3.14
72	2	2	2	2	3	3	3	17	2.43
73	2	2	2	1	2	2	2	13	1.86
74	2	2	2	2	2	2	3	15	2.14
75	3	2	2	3	3	2	2	17	2.43
76	2	2	3	2	2	2	3	16	2.29
77	3	3	3	3	3	3	3	21	3.00
78	2	1	2	2	2	3	2	14	2.00
79	4	3	4	3	4	3	4	25	3.57

Lanjutan Lampiran 6. Data Penelitian Sesudah Valid

Burnout

No	BRN1	BRN2	BRN3	BRN4	BRN6	BRN7	BRN8	BRN9	BRN10	BRN11	BRN12	BRN13	BRN14	BRN15	Σ	Mean
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2.00
2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	38	2.71
3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	34	2.43
4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	39	2.79
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	43	3.07
6	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	49	3.50
7	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	37	2.64
8	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	40	2.86
9	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	26	1.86
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	36	2.57
11	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	2.79
12	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	31	2.21
13	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	40	2.86
14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2.00
15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2.00
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	3.00
17	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	31	2.21
18	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	22	1.57
19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2.00
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	30	2.14
21	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	38	2.71
22	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	24	1.71
23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	3.00
24	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	36	2.57

No	BRN1	BRN2	BRN3	BRN4	BRN6	BRN7	BRN8	BRN9	BRN10	BRN11	BRN12	BRN13	BRN14	BRN15	Σ	Mean
25	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	33	2.36
26	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	38	2.71
27	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	36	2.57
28	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2.29
29	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2.00
30	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	24	1.71
31	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	36	2.57
32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	33	2.36
33	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	38	2.71
34	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	35	2.50
35	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	36	2.57
36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	3.00
37	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	50	3.57
38	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	37	2.64
39	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	38	2.71
40	2	2	1	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	3	31	2.21
41	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	3.00
42	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	2.79
43	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	36	2.57
44	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	41	2.93
45	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	3.00
46	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	26	1.86
47	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	36	2.57
48	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	47	3.36
49	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2.00
50	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	37	2.64
51	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	34	2.43
52	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	41	2.93

No	BRN1	BRN2	BRN3	BRN4	BRN6	BRN7	BRN8	BRN9	BRN10	BRN11	BRN12	BRN13	BRN14	BRN15	Σ	Mean
53	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	35	2.50
54	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	34	2.43
55	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	40	2.86
56	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	34	2.43
57	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2.00
58	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	26	1.86
59	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2.00
60	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	33	2.36
61	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	37	2.64
62	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	24	1.71
63	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2.00
64	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	3.00
65	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	49	3.50
66	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	44	3.14
67	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2.00
68	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	22	1.57
69	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	3.00
70	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2.00
71	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	26	1.86
72	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	29	2.07
73	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	43	3.07
74	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	40	2.86
75	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	32	2.29
76	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	3.00
77	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	27	1.93
78	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	40	2.86
79	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	23	1.64

Lampiran 7. Karakteristik Responden

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Lama Latihan
1	Adyapadma	L	18	3
2	Khairi F	L	13	2
3	Fahrozi P	L	14	2
4	Andhika Rifky	L	17	2
5	Ariffudin Hafizh	L	18	4
6	Arzetta Mutiara	P	17	3
7	Eka Aditiya	L	17	3
8	Athallah Nurfaiz	L	16	3
9	Awang Awani	P	17	3
10	Ayu Citra Kirana	P	16	2
11	Nino	L	13	2
12	Aditiya	L	16	2
13	Desyana Artika	P	16	2
14	Devon Pratama	L	16	4
15	Dinda Alifah	P	15	3
16	Dzaky Zulfa	L	16	3
17	Satria	L	14	4
18	Faizah Dzatul	P	14	3
19	Faridz Nathan	L	18	2
20	Hasna Amalia	P	16	4
21	Iyananda Ichlasul	L	17	4
22	Jacinta Kastara	P	15	3
23	Jesica Chery	P	14	7
24	Nuafal	L	15	2

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Lama Latihan
25	Karuniawan Alza	L	14	6
26	Lintang Ayu	P	14	4
27	Lintang Nawang	P	16	6
28	Luqman Madjid	L	15	3
29	Muhammad Chairul	L	13	3
30	Muhammad Rakha	L	17	3
31	Nazhifa Karina	P	16	3
32	Nerinda Kharisma	L	13	6
33	Pasyarinda Eka	L	16	6
34	Raisya Hanum	P	16	6
35	Stragel Adi	L	14	7
36	Zalfa Nafila	P	15	3
37	Alfin	L	16	7
38	Ahmad Bintang	L	14	3
39	Andini Sativa	P	14	3
40	Annisa Ayu Dwi	P	14	4
41	Novitha	P	16	4
42	Arya Vanedra	L	14	4
43	Arya Wisanggeni	L	15	4
44	Aulia	P	14	7
45	Aura Syifa	P	15	7
46	Bima Rajendra	L	14	4
47	Clara Radinka	P	14	7
48	Daffa Hafizh	L	16	6
49	Putri	P	15	3
50	Fahriz Zaky	L	16	7

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Lama Latihan
51	Farel Dimas	L	17	3
52	Fikriy Firdaus	L	16	3
53	Fito Hukama	L	14	4
54	Ghina Nafis Riana	P	14	6
55	Irfan Aziz Pratama	L	14	6
56	Jihan Naura	P	16	6
57	Kidung Langit	L	15	3
58	Kirani Larasati	P	14	3
59	Laras	P	14	7
60	Maria Regina	P	14	6
61	Maura Yosi	P	14	5
62	Refan	L	16	4
63	Puteri Annora	P	15	5
64	R. Bg Narendra	L	19	5
65	Rafietta Widi	P	14	5
66	Ratu Qisya	P	16	5
67	Putra	L	15	6
68	Salsabela	P	18	7
69	Farel	L	14	4
70	Doni	L	18	5
71	Yocyaticta	P	14	3
72	Zuhael	L	16	6
73	Abigail	P	15	6
74	Almira	P	19	2
75	Alvindra	L	14	3
76	Argya	L	15	2
77	Arysti Syaikha	P	14	6
78	Aji	L	19	4
79	Ayu Febriana	P	18	5

Lampiran 8. Deskripsi Data Penelitian

No	Nama		Gaya Kepemimpinan Pelatih		Lingkungan Latihan		Motivasi		Burnout	
			Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	Adyapadma	L	32	Cukup	48	Tinggi	19	Cukup	28	Rendah
2	Khairi F	L	29	Cukup	35	Rendah	15	Rendah	38	Cukup
3	Fahrozi P	L	30	Cukup	43	Cukup	16	Cukup	34	Cukup
4	Andhika Rifky	L	38	Tinggi	44	Cukup	15	Rendah	39	Tinggi
5	Ariffudin Hafizh	L	31	Cukup	45	Tinggi	14	Rendah	43	Tinggi
6	Arzetta Mutiara	P	23	Rendah	17	Sangat Rendah	9	Sangat Rendah	49	Sangat Tinggi
7	Eka Aditiya	L	29	Cukup	36	Cukup	16	Cukup	37	Cukup
8	Athallah Nurfaiz	L	29	Cukup	33	Rendah	15	Rendah	40	Tinggi
9	Awang Awani	P	42	Tinggi	52	Tinggi	23	Tinggi	26	Rendah
10	Ayu Citra Kirana	P	32	Cukup	32	Rendah	18	Cukup	36	Cukup
11	Nino	L	28	Cukup	35	Rendah	14	Rendah	39	Tinggi
12	Aditiya	L	30	Cukup	39	Cukup	18	Cukup	31	Cukup
13	Desyana Artika	P	32	Cukup	38	Cukup	15	Rendah	40	Tinggi
14	Devon Pratama	L	39	Tinggi	48	Tinggi	20	Tinggi	28	Rendah
15	Dinda Alifah	P	42	Tinggi	45	Tinggi	21	Tinggi	28	Rendah
16	Dzaky Zulfa	L	32	Cukup	30	Rendah	15	Rendah	42	Tinggi
17	Satria	L	32	Cukup	33	Rendah	18	Cukup	31	Cukup
18	Faizah Dzatul	P	49	Sangat Tinggi	52	Tinggi	26	Sangat Tinggi	22	Rendah
19	Faridz Nathan	L	39	Tinggi	45	Tinggi	20	Tinggi	28	Rendah
20	Hasna Amalia	P	39	Tinggi	45	Tinggi	18	Cukup	30	Cukup
21	Iyananda Ichlasul	L	39	Tinggi	38	Cukup	14	Rendah	38	Cukup
22	Jacinta Kastara	P	45	Sangat Tinggi	55	Sangat Tinggi	26	Sangat Tinggi	24	Rendah
23	Jesica Chery	P	29	Cukup	37	Cukup	13	Rendah	42	Tinggi

No	Nama		Gaya Kepemimpinan Pelatih		Lingkungan Latihan		Motivasi		Burnout	
			Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori
24	Nuafal	L	26	Rendah	32	Rendah	16	Cukup	36	Cukup
25	Karuniawan Alza	L	39	Tinggi	32	Rendah	16	Cukup	33	Cukup
26	Lintang Ayu	P	29	Cukup	32	Rendah	16	Cukup	38	Cukup
27	Lintang Nawang	P	29	Cukup	32	Rendah	16	Cukup	36	Cukup
28	Luqman Madjid	L	32	Cukup	35	Rendah	18	Cukup	32	Cukup
29	Muhammad Chairul	L	29	Cukup	35	Rendah	21	Tinggi	28	Rendah
30	Muhammad Rakha	L	45	Sangat Tinggi	51	Tinggi	25	Sangat Tinggi	24	Rendah
31	Nazhifa Karina	P	26	Rendah	32	Rendah	15	Rendah	36	Cukup
32	Nerinda Kharisma	L	32	Cukup	32	Rendah	16	Cukup	33	Cukup
33	Pasyarinda Eka	L	29	Cukup	35	Rendah	14	Cukup	38	Cukup
34	Raisya Hanum	P	30	Cukup	43	Cukup	17	Cukup	35	Cukup
35	Stragel Adi	L	38	Tinggi	44	Cukup	16	Cukup	36	Cukup
36	Zalfa Nafila	P	31	Cukup	45	Tinggi	14	Rendah	42	Tinggi
37	Alfin	L	17	Sangat Rendah	23	Sangat Rendah	12	Rendah	50	Sangat Tinggi
38	Ahmad Bintang	L	29	Cukup	33	Rendah	16	Cukup	37	Cukup
39	Andini Sativa	P	29	Cukup	34	Rendah	15	Rendah	38	Cukup
40	Annisa Ayu Dwi	P	32	Cukup	45	Tinggi	19	Cukup	31	Cukup
41	Novitha	P	32	Cukup	32	Rendah	14	Rendah	42	Tinggi
42	Arya Vanedra	L	27	Rendah	36	Cukup	14	Rendah	39	Tinggi
43	Arya Wisanggeni	L	29	Cukup	40	Cukup	18	Cukup	36	Cukup
44	Aulia	P	28	Cukup	32	Rendah	14	Rendah	41	Tinggi
45	Aura Syifa	P	32	Cukup	35	Rendah	14	Rendah	42	Tinggi
46	Bima Rajendra	L	39	Tinggi	51	Tinggi	21	Tinggi	26	Rendah
47	Clara Radinka	P	32	Cukup	32	Rendah	18	Cukup	36	Cukup

No	Nama		Gaya Kepemimpinan Pelatih		Lingkungan Latihan		Motivasi		Burnout	
			Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori
48	Daffa Hafizh	L	30	Cukup	28	Rendah	14	Rendah	47	Tinggi
49	Putri	P	39	Tinggi	48	Tinggi	21	Tinggi	28	Rendah
50	Fahriz Zaky	L	32	Cukup	32	Rendah	15	Rendah	37	Cukup
51	Farel Dimas	L	32	Cukup	41	Cukup	17	Cukup	34	Cukup
52	Fikriy Firdaus	L	33	Cukup	32	Rendah	14	Rendah	41	Tinggi
53	Fito Hukama	L	35	Cukup	34	Rendah	16	Cukup	35	Cukup
54	Ghina Nafis Riana	P	39	Tinggi	29	Rendah	16	Cukup	34	Cukup
55	Irfan Aziz Pratama	L	27	Rendah	32	Rendah	15	Rendah	40	Tinggi
56	Jihan Naura	P	30	Cukup	38	Cukup	17	Cukup	34	Cukup
57	Kidung Langit	L	26	Rendah	46	Tinggi	19	Cukup	28	Rendah
58	Kirani Larasati	P	34	Cukup	57	Sangat Tinggi	20	Tinggi	26	Rendah
59	Laras	P	26	Rendah	48	Tinggi	21	Tinggi	28	Rendah
60	Maria Regina	P	26	Rendah	40	Cukup	16	Cukup	33	Cukup
61	Maura Yosi	P	29	Cukup	32	Rendah	16	Cukup	37	Cukup
62	Refan	L	43	Tinggi	52	Tinggi	19	Cukup	24	Rendah
63	Puteri Annora	P	39	Tinggi	37	Cukup	19	Cukup	28	Rendah
64	R. Bg Narendra	L	26	Rendah	32	Rendah	14	Rendah	42	Tinggi
65	Rafietta Widi	P	20	Rendah	20	Sangat Rendah	14	Rendah	49	Sangat Tinggi
66	Ratu Qisya	P	26	Rendah	41	Cukup	14	Rendah	44	Tinggi
67	Putra	L	39	Tinggi	41	Cukup	18	Cukup	28	Rendah
68	Salsabela	P	49	Sangat Tinggi	61	Sangat Tinggi	26	Sangat Tinggi	22	Rendah
69	Farel	L	28	Cukup	32	Rendah	14	Rendah	42	Tinggi
70	Doni	L	27	Rendah	46	Tinggi	19	Cukup	28	Rendah
71	Yocyaticta	P	41	Tinggi	37	Cukup	22	Tinggi	26	Rendah
72	Zuhael	L	30	Cukup	44	Cukup	17	Cukup	29	Rendah
73	Abigail	P	23	Rendah	34	Rendah	13	Rendah	43	Tinggi
74	Almira	P	29	Cukup	35	Rendah	15	Rendah	40	Tinggi
75	Alvindra	L	31	Cukup	41	Cukup	17	Cukup	32	Cukup

No	Nama		Gaya Kepemimpinan Pelatih		Lingkungan Latihan		Motivasi		<i>Burnout</i>	
			Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori
76	Argya	L	28	Cukup	35	Rendah	16	Cukup	42	Tinggi
77	Arysti Syaikha	P	39	Tinggi	50	Tinggi	21	Tinggi	27	Rendah
78	Aji	L	28	Cukup	35	Rendah	14	Rendah	40	Tinggi
79	Ayu Febriana	P	48	Sangat Tinggi	55	Sangat Tinggi	25	Sangat Tinggi	23	Rendah

Lampiran 9. Analisis Deskriptif Gaya Kepemimpinan Pelatih

		Gaya kepemimpinan pelatih (X1)
N	Valid	79
	Missing	0
Mean		32,44
Median		31,00
Mode		29,00 ^a
Std. Deviation		6,47
Minimum		17,00
Maximum		49,00
Sum		2563,00

Gaya kepemimpinan pelatih (X1)				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 17,00	1	1,3	1,3	1,3
20,00	1	1,3	1,3	2,5
23,00	2	2,5	2,5	5,1
26,00	7	8,9	8,9	13,9
27,00	3	3,8	3,8	17,7
28,00	5	6,3	6,3	24,1
29,00	13	16,5	16,5	40,5
30,00	6	7,6	7,6	48,1
31,00	3	3,8	3,8	51,9
32,00	13	16,5	16,5	68,4
33,00	1	1,3	1,3	69,6
34,00	1	1,3	1,3	70,9
35,00	1	1,3	1,3	72,2
38,00	2	2,5	2,5	74,7
39,00	11	13,9	13,9	88,6
41,00	1	1,3	1,3	89,9
42,00	2	2,5	2,5	92,4
43,00	1	1,3	1,3	93,7
45,00	2	2,5	2,5	96,2
48,00	1	1,3	1,3	97,5
49,00	2	2,5	2,5	100,0
Total	79	100,0	100,0	

Lampiran 10. Analisis Deskriptif Lingkungan Latihan

		Lingkungan latihan (X2)
N	Valid	79
	Missing	0
Mean		38,77
Median		37,00
Mode		32,00
Std. Deviation		8,43
Minimum		17,00
Maximum		61,00
Sum		3063,00

Lingkungan latihan (X2)				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 17,00	1	1,3	1,3	1,3
20,00	1	1,3	1,3	2,5
23,00	1	1,3	1,3	3,8
28,00	1	1,3	1,3	5,1
29,00	1	1,3	1,3	6,3
30,00	1	1,3	1,3	7,6
32,00	16	20,3	20,3	27,8
33,00	3	3,8	3,8	31,6
34,00	3	3,8	3,8	35,4
35,00	9	11,4	11,4	46,8
36,00	2	2,5	2,5	49,4
37,00	3	3,8	3,8	53,2
38,00	3	3,8	3,8	57,0
39,00	1	1,3	1,3	58,2
40,00	2	2,5	2,5	60,8
41,00	4	5,1	5,1	65,8
43,00	2	2,5	2,5	68,4
44,00	3	3,8	3,8	72,2
45,00	6	7,6	7,6	79,7
46,00	2	2,5	2,5	82,3
48,00	4	5,1	5,1	87,3
50,00	1	1,3	1,3	88,6
51,00	2	2,5	2,5	91,1
52,00	3	3,8	3,8	94,9
55,00	2	2,5	2,5	97,5
57,00	1	1,3	1,3	98,7
61,00	1	1,3	1,3	100,0
Total	79	100,0	100,0	

Lampiran 11. Analisis Deskriptif Motivasi

		Motivasi (Z)
N	Valid	79
	Missing	0
Mean		17,05
Median		16,00
Mode		14,00
Std. Deviation		3,41
Minimum		9,00
Maximum		26,00
Sum		1347,00

Motivasi (Z)				
		Frequency	Percent	Cumulative Percent
Valid	9,00	1	1,3	1,3
	12,00	1	1,3	2,5
	13,00	2	2,5	5,1
	14,00	16	20,3	25,3
	15,00	10	12,7	38,0
	16,00	14	17,7	55,7
	17,00	5	6,3	62,0
	18,00	8	10,1	72,2
	19,00	6	7,6	79,7
	20,00	3	3,8	83,5
	21,00	6	7,6	91,1
	22,00	1	1,3	92,4
	23,00	1	1,3	93,7
	25,00	2	2,5	96,2
	26,00	3	3,8	100,0
	Total	79	100,0	

Lampiran 12. Analisis Deskriptif *Burnout*

		Burnout (Y)
N	Valid	79
	Missing	0
Mean		34,80
Median		36,00
Mode		28,00
Std. Deviation		6,78
Minimum		22,00
Maximum		50,00
Sum		2749,00

Burnout (Y)				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22,00	2	2,5	2,5
	23,00	1	1,3	3,8
	24,00	3	3,8	7,6
	26,00	4	5,1	12,7
	27,00	1	1,3	13,9
	28,00	11	13,9	27,8
	29,00	1	1,3	29,1
	30,00	1	1,3	30,4
	31,00	3	3,8	34,2
	32,00	2	2,5	36,7
	33,00	3	3,8	40,5
	34,00	4	5,1	45,6
	35,00	2	2,5	48,1
	36,00	7	8,9	57,0
	37,00	4	5,1	62,0
	38,00	5	6,3	68,4
	39,00	3	3,8	72,2
	40,00	5	6,3	78,5
	41,00	2	2,5	81,0
	42,00	8	10,1	91,1
Total	43,00	2	2,5	93,7
	44,00	1	1,3	94,9
	47,00	1	1,3	96,2
	49,00	2	2,5	98,7
	50,00	1	1,3	100,0
		79	100,0	

Lampiran Menghitung Norma Penilaian

Tabel. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Tinggi
2	$Mi + 0,6 Sbi - Mi + 1,8 Sbi$	Tinggi
3	$Mi - 0,6 Sbi - Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi - Mi - 0,6 Sbi$	Rendah
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Rendah

Keterangan:

X = rata-rata

$Mi = \frac{1}{2}$ (skor maks ideal + skor min ideal)

$Sbi = \frac{1}{6}$ (skor maks ideal – skor min ideal)

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor terendah

Gaya Kepemimpinan Pelatih (BUTIR VALID 13)

Skor maks ideal = $13 \times 4 = 52$

Skor min ideal = $13 \times 1 = 13$

$Mi = \frac{1}{2} (52 + 13) = 32,5$

$Sbi = \frac{1}{6} (52 - 13) = 6,5$

Sangat Tinggi: $Mi + 1,8 Sbi < X$

: $32,5 + (1,8 \times 6,5) < X$

: **$44 < X$**

Tinggi: $Mi + 0,6 Sbi - Mi + 1,8 Sbi$

: $32,5 + (0,6 \times 6,5) - 32,5 + (1,8 \times 6,5)$

: **$36 < X \leq 43$**

Cukup: $Mi - 0,6 Sbi - Mi + 0,6 Sbi$

: $32,5 - (0,6 \times 6,5) - 32,5 + (0,6 \times 6,5)$

: **$28 < X \leq 35$**

Rendah : $Mi - 1,8 Sbi - Mi - 0,6 Sbi$

: $32,5 - (1,8 \times 6,5) - 32,5 - (0,6 \times 6,5)$

: **$20 < X \leq 27$**

Sangat Rendah: $X \leq Mi - 1,8 Sbi$

: $X \leq 32,5 - (1,8 \times 6,5)$

: **$X \leq 19$**

Lanjutan Lampiran Menghitung Norma Penilaian

Lingkungan Latihan (BUTIR VALID 16)

Skor maks ideal= $16 \times 4 = 64$

Skor min ideal= $16 \times 1 = 16$

$M_i = \frac{1}{2} (64 + 16) = 40$

$S_{bi} = \frac{1}{6} (64 - 16) = 8$

Sangat Tinggi: $M_i + 1,8 S_{bi} < X$

: $40 + (1,8 \times 8) < X$

: **$54 < X$**

Tinggi: $M_i + 0,6 S_{bi} - M_i + 1,8 S_{bi}$

: $40 + (0,6 \times 8) - 40 + (1,8 \times 8)$

: **$45 < X \leq 53$**

Cukup: $M_i - 0,6 S_{bi} - M_i + 0,6 S_{bi}$

: $40 - (0,6 \times 8) - 40 + (0,6 \times 8)$

: **$36 < X \leq 44$**

Rendah : $M_i - 1,8 S_{bi} - M_i - 0,6 S_{bi}$

: $40 - (1,8 \times 8) - 40 - (0,6 \times 8)$

: **$27 < X \leq 35$**

Sangat Rendah: $X \leq M_i - 1,8 S_{bi}$

: $X \leq 40 - (1,8 \times 8)$

: **$X \leq 26$**

Motivasi (BUTIR VALID 7)

Skor maks ideal= $7 \times 4 = 28$

Skor min ideal= $7 \times 1 = 7$

$M_i = \frac{1}{2} (28 + 7) = 17,5$

$S_{bi} = \frac{1}{6} (28 - 7) = 3,5$

Sangat Tinggi: $M_i + 1,8 S_{bi} < X$

: $17,5 + (1,8 \times 3,5) < X$

: **$24 < X$**

Tinggi: $M_i + 0,6 S_{bi} - M_i + 1,8 S_{bi}$

: $17,5 + (0,6 \times 3,5) - 17,5 + (1,8 \times 3,5)$

: **$20 < X \leq 23$**

Cukup: $M_i - 0,6 S_{bi} - M_i + 0,6 S_{bi}$

: $17,5 - (0,6 \times 3,5) - 17,5 + (0,6 \times 3,5)$

: **$16 < X \leq 19$**

Rendah : $M_i - 1,8 S_{bi} - M_i - 0,6 S_{bi}$

: $17,5 - (1,8 \times 3,5) - 17,5 - (0,6 \times 3,5)$

: **$12 < X \leq 15$**

Sangat Rendah: $X \leq M_i - 1,8 S_{bi}$

: $X \leq 17,5 - (1,8 \times 3,5)$

: **$X \leq 11$**

Lanjutan Lampiran Menghitung Norma Penilaian

***Burnout* (BUTIR VALID 14)**

Skor maks ideal= $14 \times 4 = 56$

Skor min ideal= $14 \times 1 = 14$

$M_i = \frac{1}{2} (56 + 14) = 35$

$S_{bi} = \frac{1}{6} (56 - 14) = 7$

Sangat Tinggi: $M_i + 1,8 S_{bi} < X$

: $35 + (1,8 \times 7) < X$

: **$48 < X$**

Tinggi: $M_i + 0,6 S_{bi} - M_i + 1,8 S_{bi}$

: $35 + (0,6 \times 7) - 35 + (1,8 \times 7)$

: **$39 < X \leq 47$**

Cukup: $M_i - 0,6 S_{bi} - M_i + 0,6 S_{bi}$

: $35 - (0,6 \times 7) - 35 + (0,6 \times 7)$

: **$30 < X \leq 38$**

Rendah : $M_i - 1,8 S_{bi} - M_i - 0,6 S_{bi}$

: $35 - (1,8 \times 7) - 35 - (0,6 \times 7)$

: **$21 < X \leq 29$**

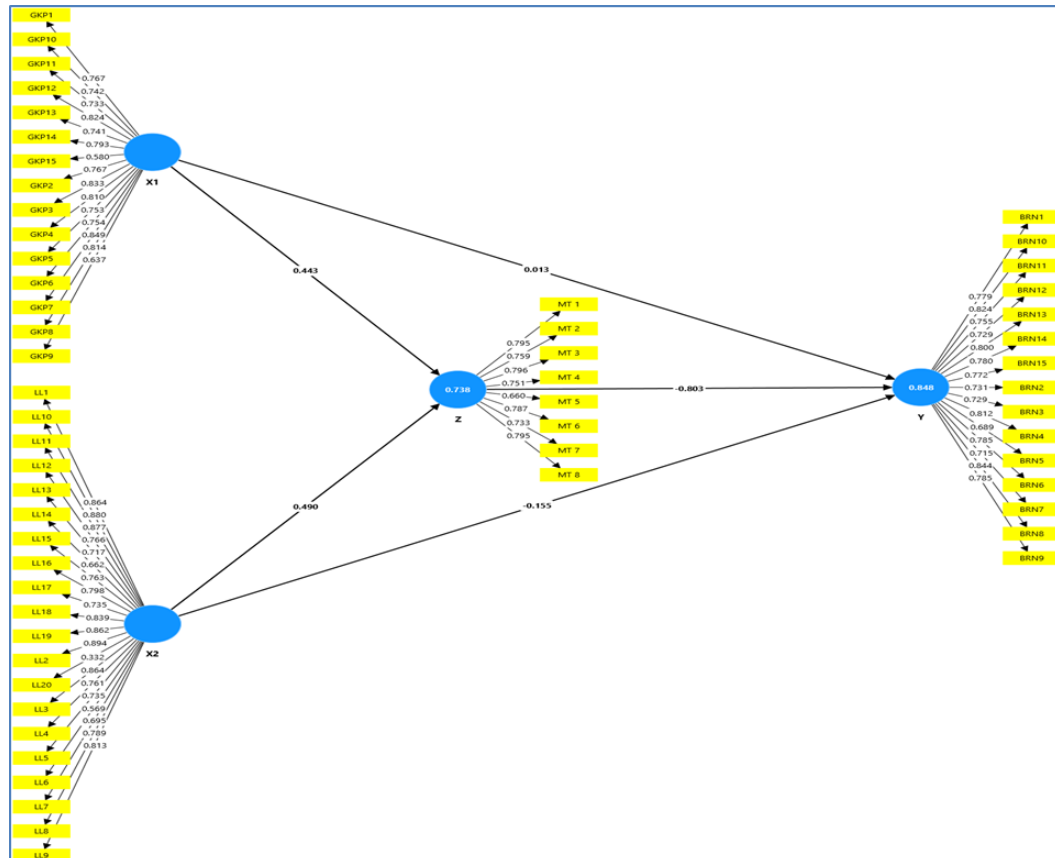
Sangat Rendah: $X \leq M_i - 1,8 S_{bi}$

: $X \leq 35 - (1,8 \times 7)$

: **$X \leq 20$**

Lampiran 14. *Output Outer Loading 1*

OUTER LOADING 1



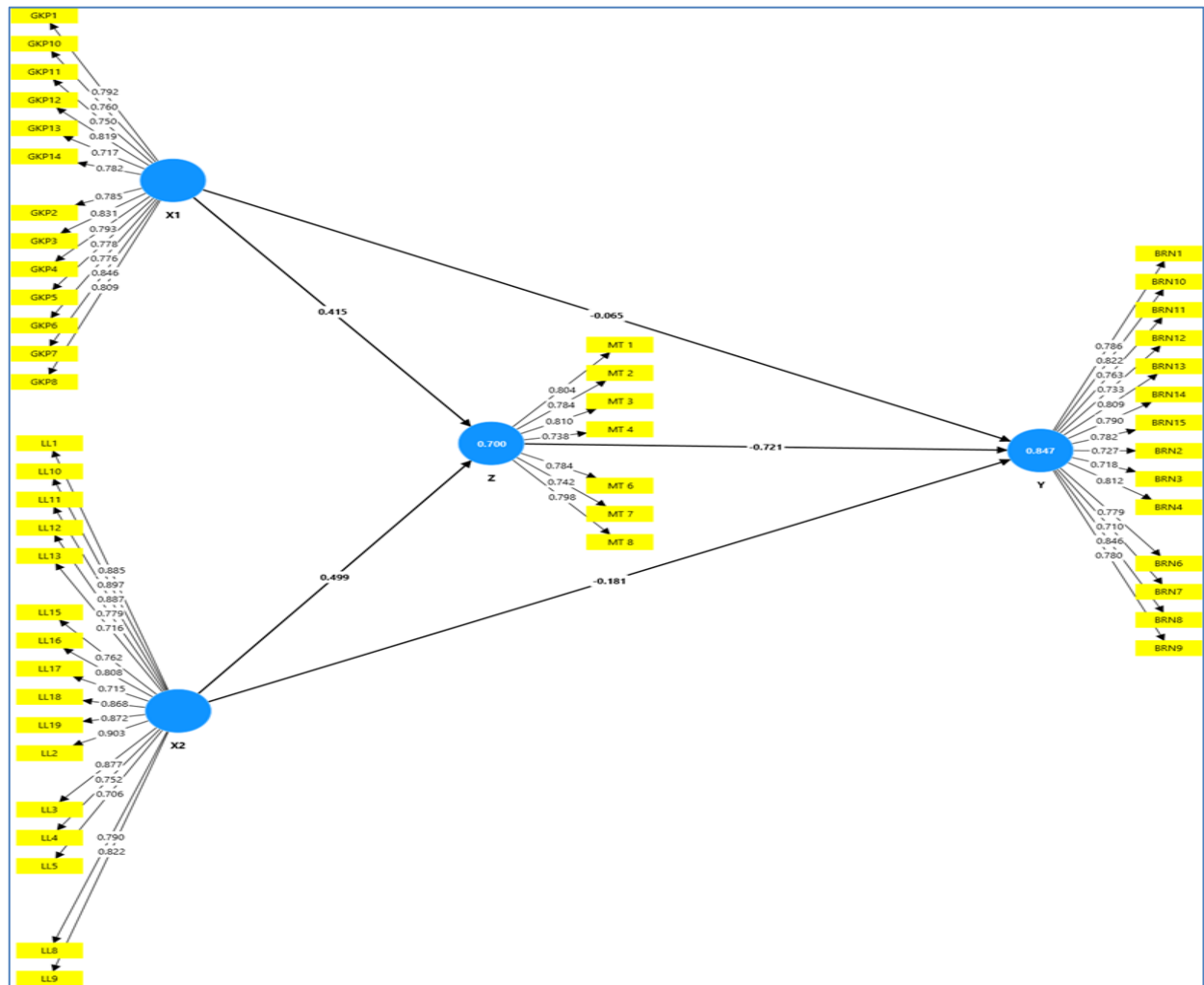
Lampiran 15. Hasil *Outer Loading 1*

Outer Loading 1

	X1	X2	Y	Z
BRN1			0.779	
BRN10			0.824	
BRN11			0.755	
BRN12			0.729	
BRN13			0.800	
BRN14			0.780	
BRN15			0.772	
BRN2			0.731	
BRN3			0.729	
BRN4			0.812	
BRN5			0.689	
BRN6			0.785	
BRN7			0.715	
BRN8			0.844	
BRN9			0.785	
GKP1	0.767			
GKP10	0.742			
GKP11	0.733			
GKP12	0.824			
GKP13	0.741			
GKP14	0.793			
GKP15	0.580			
GKP2	0.767			
GKP3	0.833			
GKP4	0.810			
GKP5	0.753			
GKP6	0.754			
GKP7	0.849			
GKP8	0.814			
GKP9	0.637			
LL1		0.864		
LL10		0.880		
LL11		0.877		
LL12		0.766		
LL13		0.717		
LL14		0.662		
LL15		0.763		
LL16		0.798		
LL17		0.735		

LL18		0.839		
LL19		0.862		
LL2		0.894		
LL20		0.332		
LL3		0.864		
LL4		0.761		
LL5		0.735		
LL6		0.569		
LL7		0.695		
LL8		0.789		
LL9		0.813		
MT 1				0.795
MT 2				0.759
MT 3				0.796
MT 4				0.751
MT 5				0.660
MT 6				0.787
MT 7				0.733
MT 8				0.795

Lampiran 16. *Output Outer Loading 2*



Lampiran 17. Hasil *Outer Loading 2*

Hasil Uji *Outer Model 2*

Outer Loading 2

	X1	X2	Y	Z
BRN1			0.786	
BRN10			0.822	
BRN11			0.763	
BRN12			0.733	
BRN13			0.809	
BRN14			0.790	
BRN15			0.782	
BRN2			0.727	
BRN3			0.718	
BRN4			0.812	
BRN6			0.779	
BRN7			0.710	
BRN8			0.846	
BRN9			0.780	
GKP1	0.792			
GKP10	0.760			
GKP11	0.750			
GKP12	0.819			
GKP13	0.717			
GKP14	0.782			
GKP2	0.785			
GKP3	0.831			
GKP4	0.793			
GKP5	0.778			
GKP6	0.776			
GKP7	0.846			
GKP8	0.809			
LL1		0.885		
LL10		0.897		
LL11		0.887		
LL12		0.779		
LL13		0.716		
LL15		0.762		
LL16		0.808		
LL17		0.715		

LL18		0.868		
LL19		0.872		
LL2		0.903		
LL3		0.877		
LL4		0.752		
LL5		0.706		
LL8		0.790		
LL9		0.822		
MT 1				0.804
MT 2				0.784
MT 3				0.810
MT 4				0.738
MT 6				0.784
MT 7				0.742
MT 8				0.798

Lampiran 18. Hasil Uji *Average Variance Extracted* (AVE)

Uji *Average Variance Extracted* (AVE)

	Cronbach's alpha	Composite reliability (rho_a)	Composite reliability (rho_c)	Average variance extracted (AVE)
X1	0.949	0.950	0.955	0.621
X2	0.966	0.968	0.970	0.669
Y	0.949	0.951	0.955	0.603
Z	0.893	0.893	0.916	0.609

Lampiran 19. Hasil Uji Validitas Diskriminan

Nilai Fornell-Larcker Criterion

	X1	X2	Y	Z
X1	0.788			
X2	0.675	0.818		
Y	-0.729	-0.787	0.776	
Z	0.752	0.779	-0.911	0.780

	X1	X2	Y	Z
X1				
X2	0.701			
Y	0.765	0.814		
Z	0.814	0.834	0.888	

Cross Loading

	X1	X2	Y	Z
BRN1	-0.568	-0.645	0.786	-0.697
BRN10	-0.598	-0.665	0.822	-0.734
BRN11	-0.568	-0.569	0.763	-0.681
BRN12	-0.526	-0.578	0.733	-0.711
BRN13	-0.655	-0.664	0.809	-0.753
BRN14	-0.613	-0.642	0.790	-0.712
BRN15	-0.608	-0.607	0.782	-0.728
BRN2	-0.478	-0.552	0.727	-0.652
BRN3	-0.445	-0.537	0.718	-0.633
BRN4	-0.572	-0.686	0.812	-0.706
BRN6	-0.563	-0.576	0.779	-0.688
BRN7	-0.547	-0.492	0.710	-0.661
BRN8	-0.631	-0.687	0.846	-0.832
BRN9	-0.526	-0.622	0.780	-0.690
GKP1	0.792	0.535	-0.601	0.596
GKP10	0.760	0.501	-0.564	0.567
GKP11	0.750	0.511	-0.539	0.561
GKP12	0.819	0.570	-0.560	0.606
GKP13	0.717	0.538	-0.487	0.521
GKP14	0.782	0.560	-0.606	0.597
GKP2	0.785	0.555	-0.572	0.573
GKP3	0.831	0.545	-0.572	0.587
GKP4	0.793	0.484	-0.622	0.671

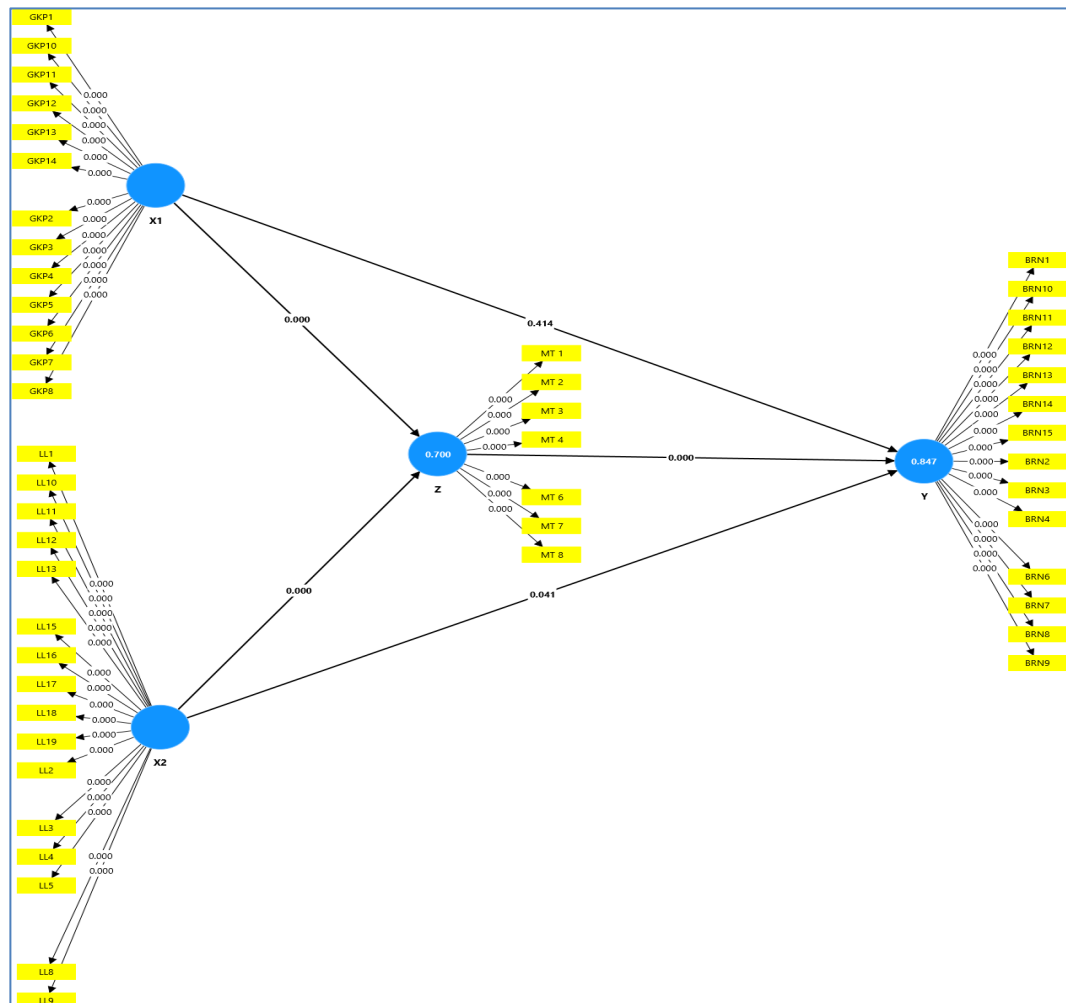
GKP5	0.778	0.526	-0.586	0.578
GKP6	0.776	0.540	-0.557	0.578
GKP7	0.846	0.555	-0.589	0.606
GKP8	0.809	0.505	-0.600	0.640
LL1	0.621	0.885	-0.729	0.691
LL10	0.589	0.897	-0.683	0.655
LL11	0.563	0.887	-0.637	0.607
LL12	0.532	0.779	-0.665	0.632
LL13	0.427	0.716	-0.621	0.594
LL15	0.480	0.762	-0.536	0.587
LL16	0.558	0.808	-0.619	0.630
LL17	0.568	0.715	-0.709	0.697
LL18	0.596	0.868	-0.711	0.668
LL19	0.605	0.872	-0.651	0.664
LL2	0.623	0.903	-0.689	0.681
LL3	0.531	0.877	-0.626	0.585
LL4	0.658	0.752	-0.688	0.673
LL5	0.483	0.706	-0.578	0.628
LL8	0.430	0.790	-0.510	0.539
LL9	0.472	0.822	-0.541	0.586
MT 1	0.594	0.594	-0.681	0.804
MT 2	0.587	0.583	-0.703	0.784
MT 3	0.615	0.662	-0.696	0.810
MT 4	0.584	0.593	-0.724	0.738
MT 6	0.597	0.624	-0.760	0.784
MT 7	0.534	0.545	-0.677	0.742
MT 8	0.590	0.644	-0.731	0.798

Lampiran 20. Hasil Uji Reliabilitas

Uji *Average Variance Extracted* (AVE)

	Cronbach's alpha	Composite reliability (rho_a)	Composite reliability (rho_c)	Average variance extracted (AVE)
X1	0.949	0.950	0.955	0.621
X2	0.966	0.968	0.970	0.669
Y	0.949	0.951	0.955	0.603
Z	0.893	0.893	0.916	0.609

Lampiran 21. Hasil Uji *Inner Model*



Lampiran 22. Hasil Nilai R – Square

Hasil Nilai R – Square

	R-square	R-square adjusted
Y	0.847	0.841
Z	0.700	0.692

Lampiran 23. Hasil *Effect Size* f^2

Hasil *Effect Size* f^2

	X1	X2	Y	Z
X1			-0.364	0.415
X2			-0.541	0.499
Y				
Z			-0.721	

Lampiran 24. *Predictive Relevance*

Predictive Relevance

	Q² predict
Burnout (Y)	0.232
Motivasi (Z)	0.146

Lampiran 25. Hasil Uji Multikolinearitas

Hasil Uji Multikolinearitas

	X1	X2	Y	Z
X1			2.411	1.836
X2			2.666	1.836
Y				
Z			3.336	

	VIF
X1 -> Y	2.411
X1 -> Z	1.836
X2 -> Y	2.666
X2 -> Z	1.836
Z -> Y	3.336

Lampiran 26. *Goodness of Fit*

Goodness of Fit

	Saturated model	Estimated model
SRMR	0.080	0.080
d_ULS	8.123	8.123
d_G	124.212	124.236
Chi-square	∞	∞
NFI	n/a	n/a

Lampiran 27. Hasil *Path Coefficients*

Hasil *Path Coefficients*

	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics (O/STDEV)	P values
X1 - > Y	-0.065	-0.063	0.080	0.818	0.414
X1 - > Z	0.415	0.417	0.092	4.526	0.000
X2 - > Y	-0.181	-0.176	0.089	2.046	0.041
X2 - > Z	0.499	0.497	0.089	5.593	0.000
Z -> Y	-0.721	-0.729	0.096	7.507	0.000

Lampiran 28. Hasil *Total Effects*

Total Effects

	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics (O/STDEV)	P values
X1 - > Y	-0.364	-0.368	0.097	3.760	0.000
X1 - > Z	0.415	0.417	0.092	4.526	0.000
X2 - > Y	-0.541	-0.538	0.098	5.526	0.000
X2 - > Z	0.499	0.497	0.089	5.593	0.000
Z -> Y	-0.721	-0.729	0.096	7.507	0.000

DIRECT EFFECT DAN INDIRECT EFFECT

	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics (O/STDEV)	P values
X1 - > Y	-0.299	-0.305	0.082	3.629	0.000
X2 - > Y	-0.360	-0.361	0.076	4.743	0.000

	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics (O/STDEV)	P values
X1 -> Z -> Y	-0.299	-0.305	0.082	3.629	0.000
X2 -> Z -> Y	-0.360	-0.361	0.076	4.743	0.000

Lampiran 29. Dokumentasi Penelitian





