



## Hubungan Motivasi Berprestasi Dengan Rasa Burnout Pada Atlet Bulutangkis

### *The Relationship between Achievement Motivation and Burnout in Badminton Athletes*

Putri Julia <sup>a</sup>, M Zainur H <sup>b</sup>, Al Fachul A <sup>c</sup>, Dr. Harwanto, M.Pd. <sup>d</sup>, Eka Kurnia Darisman, S.Pd. M.Pd. <sup>e</sup>.

<sup>a,b,c,d,e</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani.

<sup>a,b,c,d,e</sup> Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

email: [penjasce20@gmail.com](mailto:penjasce20@gmail.com)

#### INFO ARTIKEL

##### Sejarah artikel:

Menerima 21 Juli 2022

Revisi 22 Juli 2022

Diterima 31 Juli 2022

Online 31 Juli 2022

##### Kata kunci:

Atlet,

Psikologi olahraga,

Burnout,

Bulutangkis.

##### Keywords:

#### ABSTRAK

Atlet merupakan salah satu jenis profesi yang tergolong berat. Hal ini disebabkan atlet dituntut untuk senantiasa meningkatkan profesionalisme. Dalam penulisan artikel menggunakan metode deskriptif kualitatif naratif. Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi yaitu kepercayaan diri yaitu adanya kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri untuk bekerja mandiri, bersikap optimis dan dinamis serta memiliki pengetahuan maupun pengalaman yang cukup banyak.

Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]

#### ABSTRACT

Athletes are one type of profession that is classified as heavy. This shows the athlete to improve professionalism. In writing the article using a qualitative descriptive method of narrative. Someone who has the motivation to excel, namely self-confidence, namely the belief in one's own ability to work independently, as well as optimistic and dynamic and has dynamic experience.

---

## 1. Pendahuluan

Atlet merupakan salah satu jenis profesi yang tergolong berat. Hal ini disebabkan atlet dituntut untuk senantiasa meningkatkan profesionalisme. Kualitas profesionalisme yang dimaksud antara lain keahlian, konsentrasi yang tinggi, pengetahuan, mampu bersikap profesional ketika dihadapkan pada persoalan yang berkaitan dengan rekan kerja, pelatih, keluarga dan lawan tanding. Menjadi atlet memerlukan kerja keras, seperti persiapan saat latihan, mempersiapkan kondisi fisik dan mental.

Bulutangkis ialah olahraga yang digemari oleh semua kalangan di dunia ini. Menang merupakan tujuan dari suatu pertandingan, tapi untuk menjadi seorang pemenang tidaklah mudah, ada faktor-faktor yang mendorong seorang atlet bulutangkis agar bisa menjadi juara di sebuah pertandingan, salah satunya faktor seorang pelatih, seorang pelatih memiliki peran yang sangat penting di dalam suatu pertandingan karena peran pelatih disini memberi semangat dan strategi apa yang perlu dilakukan saat berlatih maupun bertanding, tapi yang terpenting ialah peran psikologi yang ada didalam diri seorang pemain, meskipun seorang atlet memiliki teknik pemain bagus tetapi saat bermain mentalnya melemah maka pemain tersebut akan sulit untuk mengatur sebuah permainan.

psikologi olahraga berguna untuk membantu agar bakat olahraga yang ada dalam diri seseorang dapat dikembangkan dengan sebaik-baiknya, tidak terjadi hambatan dan faktor-faktor yang ada dalam kepribadian seseorang. Dengan kata lain, tujuan umum dari psikologi olahraga ialah untuk membantu seseorang agar dapat menampilkan prestasi optimal, yang lebih baik dari sebelumnya. Motivasi memiliki hubungan yang sangat erat dengan kemampuan, sehingga orang mengatakan ada kemampuan yang terkandung di dalam pribadi orang yang penuh motivasi.

## 2. Metode

Dalam penulisan artikel menggunakan metode deskriptif kualitatif naratif. Deskriptif kualitatif ialah metode penelitian yang menggunakan cara dengan

menganalisa data dengan mendeskripsikan data melalui bentuk kata-kata baik secara tertulis ataupun secara lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Menurut Baron dan Greenberg (dalam Farhati, 1996) dimensi burnout ada empat yaitu kelelahan fisik ditandai dengan terkurasnya tenaga, sering merasa letih, adanya keluhan-keluhan gangguan fisik seperti sakit kepala, mual-mual, perubahan kebiasaan makan dan tidur. Kelelahan emosional dapat ditandai dengan depresi, frustrasi, dan memiliki perasaan yang mudah tersinggung, kelelahan mental dapat ditandai dengan adanya sikap sinis terhadap orang lain, berprasangka buruk terhadap orang lain, berpandangan negatif terhadap dirinya sendiri dan orang lain. Memiliki perasaan rendahnya penghargaan diri ditandai dengan adanya perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, pekerjaan, dan kehidupan. Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi yaitu kepercayaan diri yaitu adanya kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri untuk bekerja mandiri, bersikap optimis dan dinamis serta memiliki pengetahuan maupun pengalaman yang cukup banyak. Keberanian untuk mengambil resiko merupakan kemampuan untuk mengambil resiko atas hal-hal yang dikerjakannya dan apabila gagal tidak akan menyalahkan orang lain tetapi selalu mengintrospeksi diri terhadap hambatan untuk mencapai tujuannya.

### 4. Simpulan

Bulutangkis ialah olahraga yang digemari oleh semua kalangan di dunia ini. Menang merupakan tujuan dari suatu pertandingan, tapi untuk menjadi Seorang pemenang tidaklah mudah, ada faktor-faktor yang mendorong seorang atlet bulutangkis agar bisa menjadi juara di sebuah pertandingan, salah satunya faktor seorang pelatih, seorang pelatih memiliki peran yang sangat penting di dalam suatu pertandingan karena peran pelatih disini memberi semangat dan strategi apa yang perlu dilakukan saat berlatih maupun bertanding, Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi yaitu kepercayaan diri yaitu adanya kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri untuk bekerja mandiri, bersikap optimis dan

---

dinamis serta memiliki pengetahuan maupun pengalaman yang cukup banyak. keberanian untuk mengambil resiko merupakan kemampuan untuk mengambil resiko atas hal-hal yang dikerjakannya dan apabila gagal tidak akan menyalahkan orang lain tetapi selalu mengintrospeksi diri terhadap hambatan untuk mencapai tujuannya.

## 5. Referensi

*Hannah Yukhi Primita, Dyah Astorini Wulandari(2014)*HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN BURNOUT PADA ATLET BULUTANGKIS DI PURWOKERTO

Stephen , Djorkaeff Sutanto , Jessica Nauli(2019) BURNOUT DITINJAU DARI OPTIMISME PADA ATLET BULUTANGKIS DI KOTA MEDAN

Ade Sartika. Hubungan Motivasi Berprestasi Siswa dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani