

HUBUNGAN ANTARA KEJENUHAN DENGAN MOTIVASI BERPRESTASI PADA ATLET SEPAK BOLA

Karisma Ambar Wati

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, email: karisma.17010664105@mhs.unesa.ac.id

Miftakhul Jannah

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, email: miftakhuljannah@unesa.ac.id

Abstrak

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi, motivasi pada atlet dibutuhkan sebagai landasan bagi atlet yang ingin berprestasi. Latihan yang repetitif diperlukan agar atlet dapat bertanding secara maksimal, tanpa disadari hal itu justru berdampak pada kejenuhan pada atlet. Kejenuhan pada atlet berpotensi memberi dampak pada motivasi atlet. Oleh sebab itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kejenuhan dengan motivasi berprestasi pada atlet sepak bola. Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling* sehingga dihasilkan sampel sejumlah 35 orang atlet Unit Kegiatan Mahasiswa(UKM) sepak bola dengan rentang usia 19-24 tahun yang berjenis kelamin laki-laki. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah adaptasi skala kejenuhan dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,847 dan adaptasi skala motivasi berprestasi dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,921. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *product moment*. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,440 dengan taraf signifikan sebesar $0,008 < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara kejenuhan dengan motivasi berprestasi pada atlet sepak bola. Semakin tinggi kejenuhan maka semakin rendah motivasi berprestasi pada atlet sepak bola, begitupun sebaliknya. Atlet yang memiliki kejenuhan menyebabkan ia menjadi malas berlatih dan kehilangan tujuannya untuk berprestasi. Akibatnya, motivasi atlet untuk berprestasi pun berpotensi rendah.

Kata kunci: Kejenuhan, Motivasi Berprestasi, Sepak Bola.

Abstract

Football is a sport of achievement, motivation for athletes is needed as a foundation for athletes who want to excel. Repetitive exercise is needed so that athletes can compete optimally, without realizing it, it actually has an impact on saturation of athletes. Saturation in athletes has the potential to have an impact on athlete motivation. Therefore, this study aims to determine the relationship between boredom and achievement motivation in soccer athletes. This research was conducted with quantitative methods. The sampling technique used was accidental sampling, resulting in a sample of 35 athletes from the Football Student Activity Unit (UKM) with an age range of 19-24 years who were male. The instrument used in this study is the adaptation of the saturation scale with a reliability coefficient of 0.847 and the adaptation of the achievement motivation scale with a reliability coefficient of 0.921. The data analysis technique used the product moment correlation test. The results of data analysis showed the correlation coefficient value of -0.440 with a significant level of $0.008 < 0.05$. Based on these results, it can be concluded that there is a negative relationship between saturation and achievement motivation in soccer athletes. The higher the saturation, the lower the achievement motivation in soccer athletes, and vice versa. Athletes who have saturation cause them to be lazy to train and lose their goal to excel. As a result, the athlete's motivation for achievement has the potential to be low.

Keywords: Boredom, Achievement Motivation, Football.

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah olahraga permainan yang memiliki banyak peminat dari banyak kalangan. Hal ini karena sepak bola merupakan olahraga yang dapat dilakukan oleh siapa saja baik dikarenakan olahraga sepak bola dapat dimainkan oleh siapapun, baik anak-sekolah maupun kampus. Sepak bola digemari karena olahraga ini cukup menyenangkan, kompetitif,

anak hingga dewasa, dan juga bisa dimainkan oleh perempuan maupun laki-laki. Penggemar sepak bola berasal dari segala usia, dan segala kalangan bahkan pelajar dan mahasiswa pun juga menggemari olahraga ini. Terbukti adanya klub sepakbola di beberapa mendidik, menghibur dan juga menyehatkan. Keterampilan dalam bermain sepak bola tidak cukup

jika hanya dilakukan dengan berlatih saja, akan tetapi juga harus memperhatikan segi psikologis para pemain (Beni et al., 2017).

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi. Motivasi dari seorang atlet dibutuhkan untuk mencapai prestasi dalam sepak bola, karena motivasi dari seorang atlet merupakan landasan yang harus dimiliki oleh setiap atlet yang ingin berprestasi (Wahyudi & Donie, 2019).

Motivasi juga diartikan sebagai rangkaian upaya untuk memberikan kondisi tertentu agar seseorang terdorong untuk melakukan kegiatan tertentu, lalu jika seseorang tersebut tidak menyukainya, maka perasaan tidak akan berusaha ia hilangkan atau hindari sehingga ia tetap berusaha melakukan kegiatan yang menjadi tujuannya (Muskana, 2015). Faktor-faktor yang harus dimiliki seorang atlet agar dicapainya sebuah prestasi menurut Syafruddin (2011) yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Semua faktor tersebut harus terpenuhi sebab apabila salah satu dari faktor tidak terpenuhi akan menyebabkan tidak maksimal. Misalnya saja faktor fisik sudah mendukung, taktik dan teknik yang bagus namun faktor mental tidak mendukung maka performapun juga tidak akan bisa optimal (Wahyudi & Donie, 2019).

Motivasi yaitu kondisi yang dapat memberi dorongan pada seseorang untuk melakukan suatu kegiatan yang ingin dicapainya (Chan, F. R., & Aziz, 2020). Menurut teori Maslow terdapat dua macam motivasi yakni motivasi ekstrinsik dan intrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang berasal dari dalam diri sendiri, contohnya yaitu sikap, cita-cita, pencapaian prestasi dan kepribadian. Motivasi ekstrinsik yaitu motivasi berasal bukan dari dalam diri melainkan dari luar diri, contohnya adalah lingkungan, teman dan sekolah (Blegur & Mae, 2018). Menurut Atkinson (1982), motivasi berprestasi yakni tekad seseorang untuk mengejar kesuksesan, dan merupakan aktivitas yang berorientasi pada tujuan (Sujarwo, 2011). Motivasi dalam dunia olahraga terutama pada dunia pertandingan merupakan aspek psikologis yang memiliki peran penting bagi pelatih, pembina maupun atlet itu sendiri, karena motivasi suatu dasar yang mampu membuat seseorang untuk bergerak dan juga dapat memberi bimbingan pada perilaku atlet

Seseorang yang mempunyai motivasi berprestasi mampu membuatnya mencapai

untuk melakukan latihan dalam cabang olahraganya. Oleh karena itu, selain mengetahui atlet mana yang harus dimotivasi, sebab Pembina serta pelatih pada suatu cabang olahraga harus bisa memahami faktor, esensi dan juga teori yang dapat memberi pengaruh serta teknik motivasi.

Motivasi Berprestasi yaitu keinginan dan juga harapan pada diri seseorang untuk mencapai kesuksesan sehingga menimbulkan usaha yang sungguh-sungguh untuk mencapai keinginan tersebut (Clarasati & Jatmika, 2017). Menurut McClelland seseorang yang mempunyai motivasi berprestasi pasti mempunyai suatu ciri-ciri, yakni: 1) Tanggung jawab, Atlet dengan motivasi berprestasi yang tinggi mempunyai rasa penuh tanggung jawab saat melaksanakan program latihan yang diberikan oleh pelatihnya, sehingga ia berlatih dengan sungguh-sungguh dan disiplin; 2) Pertimbangan terhadap risiko, Atlet yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi cenderung, mereka dominan menyukai kegiatan yang menantang kemampuan dirinya namun tetap berada pada batas wajar kemampuannya, dan cenderung menyukai kegiatan yang peluangnya lebih besar; 3) Memperhatikan terhadap umpan balik, Atlet yang memberi penilaian terhadap hasil saat ia mengalami keberhasilan dan kegagalan serta mencari umpan balik dari pelatihnya adalah ciri atlet yang memiliki motivasi berprestasi yang lebih bagus. Dia suka berlatih ketika dia bisa mendapatkan umpan balik spesifik tentang apa yang telah dia lakukan. Karena jika tidak, mereka tidak tahu apakah mereka lebih baik dari yang lain; dan 4) inovatif dan kreatif, Atlet dengan motivasi berprestasi tinggi biasanya menginovasi cara berkompetisi dengan melakukan sesuatu yang berbeda dari masa lalu. Dia akan sering mencari informasi untuk menemukan cara yang lebih baik dan lebih inovatif dalam melakukan sesuatu sehingga dia dapat menemukan strategi yang baik untuk mengatasi lawannya saat bermain (Guswanto & Sugiasih, 2020).

Motivasi berprestasi yaitu motivasi yang dapat memberi suatu dorongan terhadap seseorang agar berprestasi yang mempunyai ciri-ciri mampu mengatasi hambatan, menguasai keadaan, mampu mengatur fisik, sosial dan lingkungannya serta mampu mempertahankan kualitas performanya dengan baik, dan bisa bersaing dengan lawan. Kesuksesan dalam permainan dengan standar keunggulan yang telah ditentukan. Ukuran

keunggulannya adalah tolok ukur tugas yang merupakan evaluasi dari hasil yang didapatkan dan pencapaian yang diraihnyanya (Mulyana, 2013).

Pendapat lain mengenai ciri-ciri orang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi menurut Atkinson (1982) yaitu: 1) akan sangat bertanggung jawab; 2) Memiliki tujuan yang menantang; 3) Mempunyai harapan untuk sukses; 4) Berusaha keras untuk sukses; 5) Optimis; 6) Berusaha keras untuk mencapai hasil terbaik (Sujarwo, 2011). Terdapat beberapa aspek motivasi berprestasi, diantaranya adalah berusaha dan bekerja keras, berusaha untuk meningkatkan prestasi, mengantisipasi kegagalan, percaya diri, berusaha menyelesaikan tugas dengan sempurna, memiliki ambisi yang kuat. Sebaliknya, jika motivasi berprestasi rendah maka atlet tidak akan maksimal, tidak memiliki rasa percaya diri, dan tentunya lebih pasif (Rohsantika & Handayani, 2010).

Motivasi olahraga menurut Gunarsa (2008) merupakan suatu dorongan yang menyebabkan aktivitas olahraga dalam diri seseorang, menjamin kontinuitas latihan, dan memberikan panduan bagi aktivitas latihan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Terdapat dua jenis motivasi, yakni motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik (Muskanan, 2015).

Motivasi intrinsik adalah motivasi yang berasal dalam diri seseorang yang mendorong seseorang untuk berpartisipasi. Atlet dengan motivasi intrinsik akan berpartisipasi dalam pelatihan untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilannya, atau mengikuti kompetisi, bukan karena keadaan buatan (dorongan eksternal), tetapi karena kepuasan internal. Bagi para atlet ini, kepuasan mereka didapat dengan mencapai prestasi tinggi daripada dengan mendapatkan suatu hadiah, pujian atau penghargaan lainnya. Atlet yang memiliki motivasi intrinsik merupakan atlet yang pekerja keras, tekun, terorganisir, terlatih dengan baik, dan independen. Umumnya atlet tersebut memiliki kepribadian yang sportif, jujur, matang, pekerja keras, memiliki kedisiplinan, kaya akan ide baru dan percaya diri. Kegiatan yang dilakukan dengan dasar motivasi intrinsik akan bertahan lebih lama daripada motivasi yang lain (Muskanan, 2015).

Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang berasal dari luar individu, dorongan individu untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga berasal dari

luar. Motivasi ekstrinsik ini berasal dari guru, orangtua, pelatih, teman, pembina, sertifikat, hadiah, uang maupun penghargaan. Motivasi ekstrinsik dapat dikatakan juga motivasi kompetitif karena motivasi untuk bersaing memiliki peran yang lebih dominan daripada motivasi yang berasal pada kepuasan diri karena prestasi yang dihasilkan. Tujuan atlet yang memiliki motivasi ekstrinsik adalah mencapai kemenangan sehingga atlet berambisi untuk mencapai kemenangan (Blegur & Mae, 2018).

Meraih kesuksesan bukanlah hal yang mudah, membutuhkan usaha yang keras dan proses yang panjang. Proses untuk mencapai kesuksesan membutuhkan tantangan dan tentunya akan menghadapi suatu kegagalan karena kegagalan bagian dari proses. Setiap orang mempunyai tingkat motivasi yang berbeda-beda, inilah mengapa mereka melakukan sesuatu dengan tekun dan gigih. Motivasi orang yang berbeda-beda memberi pengaruh pada hasil yang ia dapatkan, oleh sebab itu kesuksesan yang diraihnyapun juga berbeda. Motivasi yaitu suatu sumber penggerak dan pendorong seseorang untuk berperilaku yang mana perilaku tersebut guna untuk mencapai tujuannya. Motivasi olahraga merupakan dorongan dalam diri seseorang yang erat kaitannya untuk melakukan aktivitas olahraga, memastikan kontinuitas untuk melakukan latihan sehingga mampu meraih tujuan yang diinginkan (Blegur & Mae, 2018).

Faktor-faktor kejenuhan dapat disebabkan oleh beberapa hal yaitu kehilangan motivasi dan kehilangan konsolidasi kemampuan atlet sebelum mencapai kemampuan berikutnya. Ketika seseorang dalam melakukan atau mengikuti suatu kegiatan fisik, mental atau sosial tanpa memiliki tujuan yang jelas karena keterpaksaan akan mengakibatkan motivasinya berkurang dan tidak maksimal dalam melakukan kegiatan (Ginjar, 2015). Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi atlet adalah mental. Mental memberi pengaruh yang penting dalam prestasi atlet, atlet harus memiliki kondisi mental yang bagus. Mental berfungsi sebagai pendorong, pengontrol, pengendali dan memerintahkan untuk melakukan aktivitas motorik.

Atlet yang memiliki mental yang baik diharapkan dapat meraih prestasi yang maksimal (Sin, 2016). Tetapi tidak dapat dipungkiri bahwa kondisi mental bisa menurun jika terjadi sesuatu yang salah

dalam diri atlet, atlet diberikan banyak tuntutan untuk Atlet Dituntut untuk menguasai keterampilan, tentu dalam menguasai keterampilan dibutuhkan latihan yang berulang-ulang dan konstan. Hal ini dapat membawa dampak yang negatif bagi para atlet yaitu dampak psikologis. Latihan yang berulang-ulang, konstan, intensif sehingga bisa mendapatkan otomatisasi gerak akan menimbulkan rasa jenuh pada atlet. Latihan yang benar adalah latihan yang membutuhkan banyak pikiran, energi dan waktu, maka dari itu bukan tidak mungkin jika atlet akan mengalami rasa jenuh jika latihan dilakukan secara intensif (Ruangmanotam, 2016).

Ada rasa bosan yang dirasakan karena kegiatan yang selalu terulang secara terus menerus, hal ini memang tidak bisa dipungkiri karena rasa manusiawi yang mana setiap orang pasti memiliki rasa bosan atau jenuh. Selain itu program latihan yang kurang diperhatikan juga bisa mengakibatkan rasa jenuh, program dalam berlatih harus mempertimbangkan variasi dalam latihan karena hal ini berkaitan terhadap tingkat kejenuhan. Apabila jika atlet melakukan pola latihan yang sama di tempat yang sama yang dilakukan secara berulang-ulang tentu hal ini berisiko pada kejenuhan. Atlet yang membiarkan diri mereka sendiri untuk mempraktikkan tindakan yang sama selama beberapa jam dan berkonsentrasi pada permainan, yang mungkin tidak diketahui oleh non-atlet. Hal ini tentu semakin membuat para atlet merasa bosan karena melakukan gerakan yang sama berulang-ulang hingga akhirnya menjadi tidak aktif. Beberapa orang masih berlatih tetapi mulai tidak melakukan olah raga secara teratur atau tidak rutin lagi dalam berlatih. Selain itu, tidak jarang atlet yang masih di level pemula dan profesional merasa bosan, hal ini karena selama bertahun-tahun latihan telah menjadi latihan rutin untuk teknik gerakan serupa (Hermanto, 2017).

Hampir setiap orang, termasuk pelajar dan juga pekerja memiliki pengalaman yang membosankan karena aktifitasnya setiap hari. Kejenuhan ini adalah suatu keadaan yang abnormal atau keadaan bukan karena keinginan dalam diri melainkan murni terjadi begitu saja yang menyebabkan mereka malas melakukan suatu kegiatan. Adanya kejenuhan ini memberi dampak yang tak bisa dihindarkan. Pastinya setiap orang akan mengalami hal ini, hanya saja tingkat kejenuhannya berbeda-beda, tergantung bagaimana

mencapai hasil yang maksimal. Seseorang tersebut merespon keadaan itu. Kepekaan seseorang dalam menghadapi rasa jenuh juga tergantung bagaimana kepekaan seseorang tersebut menghadapi keadaan dan situasi tertentu. Semakin besar dan cepat seseorang dalam menunjukkan respon maka akan semakin besar juga keadaan jenuh yang ia hadapi.

Kejenuhan adalah kondisi psikologis yang berdampak negatif. Menurut Gunarsa (2008), kejenuhan yaitu suatu keadaan pada atlet dimana ia merasakan rasa bosan yang ekstrem yang disebabkan karena situasi yang monoton dan terus menerus menyita sebagian waktu atlet (Jannah et al., 2017). Menurut Raedeke (1997), kejenuhan dalam olahraga merupakan suatu sindrom psikologis yang memiliki dimensi berupa kelelahan secara fisik atau emosional, penurunan prestasi, dan devaluasi olahraga (Jannah et al., 2017). Kejenuhan di dunia keolahragaan yakni merupakan hal yang dapat berdampak buruk yang memberi pengaruh pada penampilan dan penurunan prestasi pada atlet. Kejenuhan dapat menyebabkan kontribusi seseorang di dunia olahraga berkurang. Umumnya, perasaan dominan yang muncul karena adanya kejenuhan adalah menurunnya semangat, harapan dan atensi.

Atlet adalah salah satu jenis profesi yang tergolong cukup berat, sebab atlet memiliki banyak tuntutan serta tanggung jawab. Profesionalisme harus tetap dijaga, di samping itu atlet dituntut untuk meningkatkan kualitas keterampilannya dan harus bisa meningkatkan prestasi pada setiap kejuaraan yang diikutinya. Kualitas pada profesionalisme pada atlet yaitu meliputi konsentrasi yang tinggi, keahlian, mampu untuk bersikap profesional saat dihadapkan dengan permasalahan eksternal maupun internal selain itu juga harus memiliki pengetahuan dan keterampilan yang terjaga. Keadaan ini tentu dapat menyebabkan suatu tekanan pada diri atlet, sehingga atlet rentan mengalami rasa jenuh. Apabila atlet mengalami rasa jenuh pada kurun waktu yang lama maka dikhawatirkan hal ini berdampak buruk baik pada latihannya, performanya dan motivasi dalam dirinya.

Kejenuhan (*boredom*) adalah dimana seseorang dalam melakukan atau mengikuti suatu kegiatan fisik, mental atau sosial tanpa memiliki tujuan yang jelas karena keterpaksaan, sehingga mengakibatkan motivasinya berkurang dan tidak

maksimal dalam melakukan kegiatan ini(Ginanjar, 2015)

. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kejuhan (*boredom*) adalah rasa bosan yang pada atlet yang disebabkan karena kegiatan yang monoton yang menyebabkan performa dan pegasinya menurun. Kejuhan (*Boredom*) tidak serta merta terjadi begitu saja, ada faktor yang menjadi penyebab terjadinya kejuhan (*boredom*), menurut Robert N. Singer (1984) ada faktor-faktor yang menjadi penyebab kejuhan diantaranya: 1) kegiatan yang membosankan; 2) kegiatan yang kurang menantang; 3) kegiatan yang humornya rendah; 4) Pengalaman yang bisa menimbulkan frustrasi; 5) Atlet takut merasa gagal; 6) Tidak adanya pengakuan yang didapatkan atlet; 7) Sistem pendukung yang rendah(Sudibyo, 2002). Tentu kejuhan pada atlet akan mempengaruhi banyak hal. Kejuhan dalam dunia olahraga dapat berdampak pada buruk pada performa dan penurunan prestasi(Hermanto, 2017).

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan peneliti kepada atlet UKM sepak bola, para atlet sepak bola mengatakan bahwa saat latihan mereka diberikan teknik-teknik yang dapat mencapai prestasi dengan baik serta dibekali sikap untuk selalu bertanggung jawab, dapat menyelesaikan tugas dari pelatih dan keinginan untuk menjadinyang terbaik, namun dari hasil pengamatan lebih lanjut dari wawancara ini mereka mengatakan karena teknik-teknik yang diberikan harus diulang-ulang secara terus menerus hingga mereka mampu menguasai teknik tersebut hal ini justru memberikan suatu dampak pada motivasi mereka untuk berprestasi yang ditunjukkan pada perubahan mereka yaitu menjadi banyak bergurau saat berlatih, tidak menyelesaikan tugas dari pelatih serta tidak tekun dalam berlatih. Latihan yang dilakukan secara intens dengan beberapa gerakan yang sama bisa menyebabkan potensi rasa jenuh namun bagaimanapun harus tetap dilakukan karena tuntutan profesionalisme. Hal ini memang baik, keterampilan mereka akan terasah dengan baik namun akan berdampak pada segi mental mereka sedangkan secara mental, ketika mengikuti pertandingan mereka harus dituntut untuk bertanding dengan optimal. Berdasarkan fenomena di atas membuat peneliti tertarik untuk menelitinya.

METODE

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Hubungan antara kejuhan dengan motivasi berprestasi pada atlet sepak bola”.

Metode penelitian korelasional merupakan studi korelasi mempelajari hubungan dua variabel atau lebih, yakni sejauh mana variasi dalam satu variabel berhubungan dengan variasi dalam variabel lain (Sudjana & Ibrahim, 2007). Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui hubungan kejuhan sebagai variabel independen dan motivasi berprestasi sebagai variabel dependen.

Populasi dalam penelitian ini adalah sejumlah 113 orang atlet Unit Kegiatan Mahasiswa(UKM) sepak bola di Universitas Negeri Surabaya, peneliti menggunakan teknik *accidental sampling* dalam pengambilan sampel sehingga didapatkan sampel sejumlah 35 orang atlet Unit Kegiatan Mahasiswa(UKM) sepak bola. Teknik *accidental sampling* adalah teknik penentuan sampel atas dasar kebetulan, yaitu ketika siapa saja yang bertemu dengan peneliti secara kebetulan yang dianggap cocok sebagai sumber data maka orang tersebut berpeluang menjadi sampel (Sugiyono, 2010). Rentang usia subjek dalam penelitian 19-24 tahun yang berjenis kelamin laki-laki.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui skala psikologis. Instrumen penelitian menggunakan adaptasi dari skala kejuhan untuk mengukur kejuhan(Velasco & Jorda, 2020). Skala ini terdiri dari 13 aitem yang terbagi menjadi 8 subskala: (1) *monotonous and repetitive activities*, (2) *anticipated negative mood*, (3) *teammates' lack of motivation seriousness*, (4) *waiting*, (5) *lack of competitiveness and challenges*, (6) *lack of participation in activities*, (7) *lack of empathy with teammates and coaches*, dan (8) *infrastructure issue*. Berdasarkan uji validitas yang telah dilakukan didapatkan hasil pada alat ukur kejuhan sejumlah 13 aitem yang valid dari 15 aitem sebelum dilakukan uji validitas. Langkah lain yang dilakukan adalah uji reliabilitas, hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan oleh peneliti didapatkan dari alat ukur kejuhan sebesar 0,847, dasar pengambilan keputusan pada uji reliabilitas adalah jika nilai Cronbach Alpha >0,6

dinyatakan reliabel, maka alat ukur kejenuhan dinyatakan reliabel.

Instrumen lain dalam penelitian ini digunakan untuk mengungkap motivasi berprestasi yaitu adaptasi skala motivasi berprestasi (Badawy et al., 2010). Skala ini terdiri dari 21 aitem yang terbagi menjadi 4 subskala: (1) *self confidence*, (2) *desire to succes*, (3) *level of ambition*, dan (4) *tend to compete*. Berdasarkan uji validitas yang telah dilakukan didapatkan hasil pada alat ukur motivasi berprestasi dari sejumlah 30 aitem setelah dilakukan uji validitas menjadi 21 aitem yang valid. Selanjutnya, hasil uji reliabilitas pada alat ukur motivasi berprestasi adalah sebesar 0,921, maka sesuai dengan pengambilan keputusan Cronbach Alpha bahwa jika $>0,6$ maka dinyatakan reliabel.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment*. Korelasi *product moment* digunakan untuk menguji hubungan atau korelasi antara variabel kejenuhan dan variabel motivasi berprestasi. Korelasi *product moment* dipilih sebagai teknik analisis data sebab teknik tersebut memang diperuntukkan bagi analisis hubungan antara dua variabel penelitian. Analisis *product moment* dilakukan setelah melakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Perhitungan data dibantu dengan menggunakan SPSS 24 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data yang dilakukan dengan menggunakan uji *korelasi Product Moment* didapatkan hasil sebesar -0,440, hasil ini ditunjukkan oleh taraf signifikansi yang diperoleh 0,008 ($p < 0,05$) yang berarti lebih kecil atau kurang dari 0,05 sehingga dikatakan bahwa hipotesis diterima. Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan dua hal. Pertama adalah hubungan antara kejenuhan dengan motivasi berprestasi pada atlet sepak bola masuk dalam kategori cukup kuat (Sugiyono, 2010). Kedua yaitu terdapat hubungan yang negatif yang berarti bahwa semakin tinggi kejenuhan maka semakin rendah motivasi berprestasi pada atlet sepak bola dan sebaliknya, jika kejenuhan rendah maka tingkat motivasi berprestasi rendah.

Adanya hubungan antara kejenuhan dengan motivasi berprestasi pada atlet sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hannah Yukhi Primita dan Dyah Astorini Wulandari (2014) yang bertujuan untuk menguji hubungan antara motivasi

berprestasi dengan kejenuhan pada atlet. Penelitian yang melibatkan 51 orang atlet ini mengindikasikan adanya hubungan negatif antara motivasi berprestasi dengan kejenuhan pada atlet. Pada penelitian ini menjelaskan bahwa kehilangan motivasi menjadi salah satu faktor yang menjadi penyebab kejenuhan terjadi.

Pada atlet UKM Sepak Bola dari faktor-faktor yang menjadi penyebab kejenuhan adalah karena adanya aktifitas yang monoton seperti yang telah peneliti jelaskan bahwa terdapat teknik latihan yang dilakukan secara berulang-ulang agar mereka menguasai teknik tersebut yang justru membawa dampak kejenuhan, selain itu kondisi *mood* yang negatif, motivasi dalam diri mereka serta kurangnya kompetisi, kurangnya partisipasi pada kegiatan sepak bola, dan kurangnya empati pada tim serta pelatih merupakan faktor yang menjadi penyebab mereka mengalami kejenuhan. Hal ini sesuai dengan aspek kejenuhan Velasco dan Jorda (2012).

Pogram latihan yang tidak teratur dan menarik membuat atlet tidak memiliki motivasi yang tinggi untuk berprestasi, metode latihan yang tidak bervariasi membuat atlet merasa jenuh, tidak ada dukungan dari orang tua tentu hal ini akan mempengaruhi motivasi berprestasi atlet, peran pelatih yang kurang optimal dalam memberikan latihan dari tiap individu, tidak optimis, tidak percaya dengan kemampuan yang dimiliki, tidak menyelesaikan tugas yang diberikan oleh pelatihnya, serta tidak tekun dalam berlatih. Sehingga dari pengamatan peneliti bahwa mereka mengalami motivasi yang menurun, karena dari hasil yang didapatkan tersebut kemungkinan untuk mencapai kesuksesan atau prestasi menjadi kecil.

Kejenuhan adalah rasa bosan yang diakibatkan karena banyak hal. Kejenuhan adalah rasa bosan yang mengacu pada sikap menarik diri secara fisik, emosional, dan sosial dari aktivitas yang menyenangkan (Weinberg & Gould, 2011). Sikap menarik diri ini pasti akan berdampak negatif pada penurunan produktivitas pribadi (Darisman et al., 2021). Kejenuhan yaitu keadaan pada seseorang dimana ia merasakan rasa bosan sehingga menyebabkan ia lelah secara fisik dan emosi karena kegiatan yang monoton serta beratnya tanggung jawab yang ia pikul, dan banyaknya tugas yang harus diselesaikan dengan waktu yang telah ditentukan, maka dari itu seseorang tersebut tidak mampu

menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya dengan maksimal.

Rasa jenuh pada atlet ditemui karena atlet sedang berlatih. Kejenuhan pada atlet sepak bola banyak faktor penyebabnya yaitu karena bentuk dasar latihan yang terus berulang atau tidak adanya variasi, teknik dasar yang cenderung tidak aplikatif apalagi jika latihan ini dilakukan secara beregu yang mana tingkat pemahaman setiap orang berbeda-beda dalam memahami latihan teknik bermain (Imawati, 2017). Kegiatan yang monoton atau berulang-ulang erat kaitannya dengan rasa bosan. Hal ini dapat menyebabkan permasalahan psikologis (Velasco & Jorda, 2020). Gejala-gejala yang terjadi pada atlet saat mengalami kejenuhan diantaranya atlet tidak berlatih dengan serius, atlet tidak berkonsentrasi dan lebih banyak bergurau dengan rekan timnya, kurang memperhatikan instruksi dari pelatih, kedisiplinan dalam berlatih menurun.

Faktor - faktor kejenuhan dapat disebabkan oleh beberapa hal yaitu kehilangan motivasi dan kehilangan konsolidasi kemampuan atlet sebelum mencapai kemampuan berikutnya (Ginangjar, 2015). Konsolidasi atau usaha untuk tetap mempertahankan kemampuan dan keterampilan pada atlet hingga mencapai keterampilan yang selanjutnya sangat berperan penting agar atlet tetap berkontribusi pada bidang olahraga yang digelutinya. Akan tetapi, sebaliknya jika atlet kehilangan konsolidasi kemampuan dan keterampilan sebelum mencapai keterampilan selanjutnya maka atlet tersebut akan memberikan sedikit kontribusi. Sehingga kejenuhan yang ia rasakan akan semakin meningkat.

Motivasi, suatu dorongan atlet untuk melakukan sesuatu guna mencapai tujuan. Motivasi yang tinggi pada atlet tentu menjadikan atlet rajin berlatih dan memiliki semangat tinggi serta tidak kenal lelah. Akan tetapi berbeda jika atlet telah kehilangan motivasinya, ia cenderung malas berlatih, tidak memiliki tujuan untuk berprestasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa dari 35 atlet, diantaranya 5 atlet atau sebesar 17% mempunyai kategori kejenuhan yang tinggi, 24 atlet sebesar 69% mempunyai kategori sedang dan 6 atlet sebesar 14% mempunyai kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa atlet sepak bola mempunyai kejenuhan sedang, dalam menentukan kriteria kategorisasi peneliti menggunakan panduan kategorisasi menurut

Azwar (2012) terdapat 3 dalam kriteria mengkategorisasi yakni rendah, sedang dan tinggi (Azwar, 2012).

Atlet yang mempunyai motivasi berprestasi adalah adanya kemauan yang kuat dalam dirinya, kemauan untuk bekerja secara mandiri, bersikap dinamis dan juga optimis serta memperbanyak pengalaman dan pengetahuan untuk menuju kesuksesan. Motivasi berprestasi juga dibutuhkan orientasi tugas, yang mana orientasi tugas adalah suatu bentuk perilaku yang bertujuan untuk menyelesaikan tugas, memiliki dorongan atau keinginan untuk berani mengambil risiko serta siap menerima segala konsekuensi terkait keputusan yang diambil. Pada dunia olahraga, latihan baik latihan fisik maupun mental merupakan hal yang sama pentingnya. Hal ini mendukung bahwa peran faktor psikologis sangat penting. Prestasi pada atlet ditentukan 4 faktor yang salah satunya adalah faktor psikologis. Kejenuhan, stress, kecemasan, tertekan, emosi yang tidak stabil, tidak bisa konsentrasi, kelelahan, takut akan kegagalan dan tidak yakin akan kemampuan pada dirinya merupakan gejala psikologis pada atlet yang perlu dikhawatirkan (Effendi, 2016).

Program latihan juga harus mempertimbangkan mengenai variasi yang tertentu berhubungan dengan tingkat kejenuhan atau kejemuhan pada atlet. Apabila seorang atlet melakukan suatu pola kegiatan yang sama pada tempat yang sama terus – menerus, maka atlet tersebut berisiko mengalami kejenuhan. Keadaan jenuh merupakan suatu keadaan yang sangat tidak baik akibatnya bagi seorang atlet. Oleh karena itu, sangat penting untuk melakukan berbagai variasi agar tercipta keadaan yang menarik dan tidak membosankan untuk mencapai suatu hasil yang terbaik (Imawati, 2017). Program latihan yang diberikan oleh pelatih sering memunculkan pemikiran atau penilaian terhadap pelatih tersebut, ada yang merasa senang dan berfikir itu sebagai dorongan untuk lebih baik atau untuk berprestasi, ada juga yang malas atau tidak mau untuk melanjutkan latihan karena takut atau tidak suka dengan metode latihan tersebut. Atlet yang mempunyai jiwa sebagai seorang juara merasa mempunyai sebuah tanggung jawab akan dirinya, maka dari itu dari tanggung jawab itulah yang memunculkan suatu kedisiplinan dalam diri atlet. Latihan dalam bentuk apapun yang

akan diberikan oleh pelatih diharapkan tersusun dan terencana dengan baik sehingga atlet tidak merasa jenuh saat berlatih, keadaan jenuh sangat tidak baik untuk perkembangan kemampuan atlet. Melihat dari kemampuan atlet maka diperlukan variasi latihan agar tercipta keadaan yang menarik dan tidak membosankan sehingga memunculkan keinginan atlet untuk selalu bersemangat berlatih serta dapat mencapai hasil yang terbaik (Setiyawan, 2017).

Gejala jenuh seringkali muncul pada saat latihan, gejala jenuh dapat ditandai pada atlet yang lebih senang bergurau dengan teman-temannya saat berlatih, kedisiplinan mengalami penurunan, instruksi dari pelatih mulai tidak diperhatikan dengan baik. Kejenuhan pada atlet terjadi karena beberapa hal diantaranya kurang adanya variasi dalam program latihan sehingga hal tersebut tampak membosankan dan tidak memiliki daya tarik. Tentu hal ini menyebabkan perilaku atlet berubah, diantaranya sudah mulai pasif dalam mengikuti latihan, ada juga yang masih berlatih namun tidak rutin. Kejenuhan dapat melanda siapapun, baik atlet pemula maupun profesional, hal ini dikarenakan atlet berlatih pada teknik yang monoton dalam waktu yang lama. Seperti yang kita ketahui, sepakbola merupakan olahraga yang mengharuskan untuk bertanggung jawab penuh dan memiliki tantangan sebab sepakbola memerlukan disiplin, komitmen yang tinggi dibalik kegiatan yang membosankan (Hermanto, 2017).

Oleh sebab itu, persiapan sejak dini untuk para pemain sepak bola sangat diperlukan. Sebab hal inilah yang nantinya dapat menentukan arah para pemain sepak bola, perlu ditanamkan bibit-bibit unggul. Akan tetapi, bagaimana membuat sepakbola itu menjadi olahraga yang menarik menjadi salah satu kendala yang dihadapi. Hal ini agar calon bibit pemain sepak bola bisa berkecimpung dan berprestasi saat bermain sepak bola nanti. Menanamkan rasa menyukai olahraga sepak bola dan membuat latihan yang bervariasi dapat menjadi salah satu alternative agar seseorang menyukai sepakbola.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 35 atlet, 6 atlet diantaranya yaitu sebesar 17% mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi, 24 atlet atau sebesar 69% mempunyai motivasi berprestasi kategori sedang, dan 5 atlet atau sebesar 14% mempunyai motivasi berprestasi kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa atlet UKM sepak bola Universitas Negeri Surabaya

mempunyai motivasi berprestasi sedang. Pada saat menentukan kriteria kategorisasi peneliti menggunakan panduan kategorisasi menurut Azwar (2012) terdapat 3 dalam kriteria mengkategorisasi yakni rendah, sedang dan tinggi (Azwar, 2012).

Motivasi berprestasi yakni dorongan yang membuat seseorang untuk melakukan sesuatu dengan benar, tepat, dan efektif, yang mempunyai tendensi untuk cenderung berhasil dalam permainan, serta tendensi untuk menghindari kegagalan. Motivasi berprestasi mempunyai arti penting pada seseorang, sebab hal ini mencerminkan seseorang untuk bekerja keras dan kemampuannya untuk kegiatannya dalam mencapai tujuan. Tentu dengan adanya motivasi maka seseorang bisa menciptakan ide, obyektif dan mandiri, hal ini tentu penting untuk tetap bertahan dan menghargai saat dimana keadaan atau lingkungannya tidak mampu memberinya kepuasan dan dengan motivasi seseorang akan mampu mengatasi hambatan yang dihadapi serta mencapai tujuan dengan baik (Badawy et al., 2010).

Atlet sepak bola yang bermotivasi tinggi akan melakukan yang terbaik, percaya diri dengan kemampuannya, optimis, tidak puas dengan prestasi yang telah diraihnya, dan memikul tanggung jawab yang besar dalam tugas yang diberikan, sehingga atlet dengan rasa prestasi yang tinggi akan saling bersaing. Dibandingkan dengan atlet dengan motivasi berprestasi rendah, potensi untuk sukses seringkali lebih kecil. Hal ini sependapat dengan Mc Clelland (1987) bahwa salah satu hal yang mendorong seseorang memiliki motivasi adalah keinginan untuk berprestasi, kebutuhan untuk berprestasi dapat mencakup meraih kesuksesan, menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, dan mengatasi suatu rintangan, serta kemauan untuk lebih maju daripada orang lain sehingga ia suka persaingan dan akan melakukan yang terbaik untuk mencapai keinginannya (Sujarwo, 2011).

Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi yaitu adanya kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri untuk bekerja mandiri, bersikap optimis dan dinamis serta memiliki pengetahuan maupun pengalaman yang cukup banyak juga memiliki orientasi terhadap tugas. Seseorang yang mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi juga berorientasi pada tujuan, memiliki keunikan, berorientasi pada masa depan, dan

memiliki keberanian dalam mengambil risiko (Purnomo & Jemaina, 2018). Orientasi tujuan yakni suatu bentuk tingkah laku yang berpola dengan tujuan untuk menyelesaikan suatu permasalahan, serta siap menerima segala bentuk resiko yang berhubungan terhadap keputusan dan tujuannya. Selain itu, seseorang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi juga memiliki keunikan tersendiri dalam mencapai tujuan. Keunikan merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang yang mampu berpikir kreatif, inovatif serta ahli dalam bidang tertentu serta mempunyai pengalaman dan wawasan yang luas. Berorientasi masa depan merupakan kemampuan seseorang untuk mampu menganalisa suatu kejadian secara rasional yang memiliki dasar kenyataan dan informasi yang dapat mendukung kejadian tersebut. Seseorang tersebut juga memiliki keberanian untuk mengambil resiko. Keberanian dalam pengambilan resiko adalah saat seseorang berani mengambil resiko terhadap sesuatu yang telah dipilihnya, namun apabila ia mengalami kesalahan terhadap keputusan yang ia ambil maka seseorang tersebut tidak akan menyalahkan orang lain namun mengintropeksi dirinya (Purnomo & Jemaina, 2018).

Motivasi berprestasi adalah tujuan atlet untuk bisa mengejar prestasi. Para atlet berusaha bekerja keras untuk mencapai keinginan dengan cara meningkatkan keterampilan dengan rajin dan gigih berlatih. Motivasi dalam dunia olahraga merupakan suatu aspek yang psikologis yang memiliki peran penting bagi guru, pelatih, Pembina dan para tokoh lain yang terlibat dalam dunia olahraga, sebab motivasi merupakan bagian dasar dalam membimbing dan juga menggerakkan perilaku dalam berolahraga. Maka dari itu, setiap guru, Pembina, pelatih dan tokoh olahraga lainnya harus paham terhadap faktor, teori serta teknik, dan harus mengetahui atlet mana yang perlu diberikan motivasi saat motivasinya menurun (Muskanan, 2015).

Atlet yang mempunyai motivasi intrinsik biasanya memiliki sikap yang disiplin, tidak ketergantungan pada orang lain, tekun, dewasa, percaya diri dan pekerja keras. Seseorang yang memiliki motivasi intrinsik memiliki kepuasan tersendiri dalam dirinya (Holden et al., 2017). Kegiatan yang dilandasi dengan motivasi intrinsik memang akan bertahan lebih lama karena dengan motivasi instrinsik para atlet akan lebih menyenangkan dan meningkatkan citra diri (Sujarwo,

2011). Hal ini tentu bukan berarti motivasi ekstrinsik bisa diabaikan, peran lingkungan seperti rekan satu tim dan pelatih juga perlu diperhatikan. Karena jika atlet sudah memiliki motivasi intrinsik dari dalam dirinya, namun metode dalam latihan yang kurang variatif, rekan satu tim yang tidak bisa bekerjasama maka akan berdampak pada psikologis atlet seperti kejenuhan tersebut.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara kejenuhan dengan motivasi berprestasi pada atlet sepak bola. Nilai koefisien korelasi yang didapatkan sebesar -0,440 yang berarti berkorelasi negatif. Maknanya, semakin tinggi kejenuhan maka motivasi berprestasi pada atlet sepak bola akan semakin rendah atau sebaliknya, jika semakin rendah kejenuhan maka motivasi berprestasi pada atlet sepak bola akan semakin tinggi.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka terdapat beberapa saran yaitu :

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran yang diberikan pada penelitian selanjutnya yaitu dapat menerapkan pada subjek yang berbeda, dan memperluas penelitian dengan melihat dari beberapa faktor yang bisa mempengaruhinya baik pada faktor eksternal (dukungan sosial, iklim motivasi, pengaruh teman sebaya, dll) dan faktor internal (usia, jenis kelamin, kecerdasan, dll).

b. Bagi Subjek Penelitian

Saran untuk atlet sepak bola diharapkan dapat mengatasi timbulnya kejenuhan saat berlatih karena rasa jenuh merupakan hal yang manusiawi, sehingga para atlet sepak bola bisa mengurangi kejenuhan dengan cara masing-masing seperti *refreshing*, saling mendukung antar rekan tim dan tetap bertahan serta menumbuhkan motivasi dalam diri agar tetap berprestasi.

c. Bagi Pelatih

Saran untuk pelatih diharapkan bisa memahami kondisi para atlet terutama

kondisi mental. Apabila para atlet tampak jenuh, pelatih bisa memberi modifikasi latihan, membuat bentuk latihan agar lebih bervariasi dan memberi atlet waktu untuk

beristirahat serta yang terpenting adalah memberi dukungan dan motivasi kepada para atlet agar terus mengingat tujuan awal mereka berpartisipasi dalam dunia olahraga.

for sport participation. *International Journal of Sports Science*, 7(2), 25–28.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Pustaka Belajar.
- Badawy, B. A. E. A., Al-nani, T. M. S., & El-Sayed, M. S. M. (2010). Establishing an Achievement Motivation Scale for Specialists of the Sport for All. *World Journal of Sport Sciences*, 3, 181–185.
- Beni, A., Sulaiman, S. &, & Mukarromah, S. B. (2017). Motivasi, Kontribusi Kerjasama, Kepercayaan Diri, Terhadap Prestasi, Atlet Sekolah, Sepakbola Pati, Training Center, Di Kabupaten, Pati. *Journal of Physical Education*, 6(2), 101–107.
- Blegur, J., & Mae, R. M. (2018). Motivasi berolahraga atlet atletik dan tinju. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 29–37.
- Chan, F. R., & Aziz, I. (2020). Motivasi Atlet Pencak Silat Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) SUMBAR. *Jurnal Patriot*, 2(1), 120–128.
- Clarasati, E. I., & Jatmika, D. (2017). Pengaruh Kecemasan Berolahraga terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis Remaja di Klub J Jakarta. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 121–132.
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar Psikologi Olahraga Sebuah Teori Dan Aplikasi Dalam Olahraga*. Jakad Media Publishing.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Ilmu Sosial*, 1(1).
- Ginanjar, Y. & H. (2015). Tingkat kejenuhan atlet usia dini dalam latihan keterampilan teknik dasar menggunakan metode drill pada cabang olahraga sepak bola. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 7(1), 86–98.
- Guswanto, I., & Sugiasih, I. (2020). Hubungan Rasa Memiliki Dan Komitmen Dengan Motivasi Berprestasi Pemain Futsal Fakultas Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Proyeksi*, 13(2), 144.
- Hermanto, M. . (2017). Tingkat Usaha Mengatasi Kejenuhan Latihan Pada Atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (Kko) Dan Atlet Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Pelajar (Pplp) Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 10(1), 1–12.
- Holden, S. L., Pugh, S. F., & Schwarz, N. A. (2017). Achievement motivation of collegiate athletes beristirahat serta yang terpenting adalah memberi dukungan dan motivasi kepada para atlet agar terus mengingat tujuan awal mereka berpartisipasi dalam dunia olahraga.
- Imawati, I. (2017). Upaya Mengatasi Kejenuhan Latihan Renang Prestasi Pada Pendidikan Atlet Perkumpulan Renang Yuso Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 10(1), 1–12.
- Jannah, M., Juriana, & dkk. (2017). *Psikologi Olahraga : Student Handbook*. PT Edukasi Pratama Madani.
- Mulyana, B. (2013). Hubungan Konsep Diri, Komitmen, Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Renang Gaya Bebas. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 3(3), 1–11.
- Muskanan, K. (2015). Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur. *JKAP (Jurnal Kebijakan Dan Administrasi Publik)*, 19(2), 105.
- Purnomo, E., & Jemaina, N. (2018). Independent Exercise Motivation Analysis (Studi Psikologi Olahraga). *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 99–104.
- Rohsantika, N., & Handayani, A. (2010). Persepsi terhadap pemberian insentif dengan motivasi berprestasi pada pemain sepak bola. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 63–70.
- Ruangmanotam, L. (2016). Relationships Between Boredom And Avoidance Behaviors From Trining Of The Athletes. *Journal of Sports Science and Technology*, 16(1), 139–149.
- Setiyawan, S. (2017). Kepribadian Atlet dan Non Atlet. *Jurnal Jendela Olahraga*, 2(1).
- Sin, T. H. (2016). Persiapan Mental Training Atlet dalam menghadapi Pertandingan. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 61–73.
- Sudibyo, S. (2002). *Psikologi Olahraga*. Percetakan Universitas Negeri Jakarta.
- Sudjana, N., & Ibrahim. (2007). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Sinar Baru Algen Sindo.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sujarwo. (2011). Motivasi Berprestasi Sebagai Salah Satu Perhatian Dalam Memilih Strategi Pembelajaran. In *journal.uny.ac.id*.
- Velasco, F., & Jorda, R. (2020). Portrait of Boredom Among Athletes and Its Implications in Sports Management: A Multi-Method Approach. *Frontiers in Psychology*, 11.
- Wahyudi, W., & Donie, D. (2019). Motivasi Berprestasi Atlet Sepakbola Jordus FC Kota

Hubungan antara Kejenuhan dengan Motivasi Berprestasi pada Atlet Sepak Bola

Batusangkar. *Jurnal JPDO*, 2(1), 126–130.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*(5th ed). IL:Human Kinetics.