

Motivasi Berolahraga terhadap Prestasi Atlet Bulu Tangkis Putri

Daffa Khairy Hasmahdi*, Radika, Aldaffa Farrel Mahardika Sudarso, M. Arief Setiawan, A. Ine Aprilia Damai, Aprillia Wulan Utari

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia.

* Correspondence: 2410631240027@student.unsika.ac.id

Abstract

This study aims to analyze the effect of sports motivation on the athletic performance of female badminton athletes at Club Ardanoc Purwakarta. This research uses a quantitative correlational approach. The population is all female badminton athletes at Club Ardanoc, totaling 20 athletes, with a sample of 17 athletes selected through purposive sampling. Data were collected using a Likert-scale questionnaire (SS, S, RR, TS, STS) with 25 items measuring six motivation indicators: achievement desire, training enthusiasm, training discipline, self-confidence, environmental support, and training persistence. Athletic performance data were obtained through coach assessments covering playing technique, stroke accuracy, footwork, playing consistency, and match results using a scale of 1–5. Data analysis included validity and reliability tests, normality test, simple linear regression, t-test, and coefficient of determination. Results showed that sports motivation significantly affected female athlete performance ($t\text{-count} = 5.847$ & $t_{\text{table}} = 2.131$, $p < 0.05$). The coefficient of determination (R^2) was 0.545, meaning that sports motivation contributed 54.5% to athlete performance. The findings suggest that coaches and club managers should design motivation-based training programs to optimize the performance of female badminton athletes.

Keyword: Athlete performance; badminton; female athletes; sports motivation

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh motivasi berolahraga terhadap prestasi atlet bulu tangkis putri di Club Ardanoc Purwakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Populasi adalah seluruh atlet bulu tangkis putri Club Ardanoc berjumlah 20 orang, dengan sampel 17 atlet yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan angket skala Likert (SS, S, RR, TS, STS) dengan 25 butir pernyataan yang mengukur enam indikator motivasi: keinginan meraih prestasi, semangat latihan, disiplin latihan, kepercayaan diri, dukungan lingkungan, dan ketekunan berlatih. Data prestasi diperoleh melalui penilaian pelatih mencakup teknik bermain, ketepatan pukulan, footwork, konsistensi bermain, dan hasil pertandingan dengan skala 1–5. Analisis data meliputi uji validitas, reliabilitas, normalitas, regresi linear sederhana, uji t, dan koefisien determinasi. Hasil menunjukkan motivasi berolahraga berpengaruh signifikan terhadap prestasi atlet putri ($t\text{-hitung} = 5,847$ & $t\text{-tabel} = 2,131$, $p < 0,05$). Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,545, artinya motivasi berolahraga berkontribusi 54,5% terhadap prestasi atlet. Temuan ini mengimplikasikan perlunya program latihan berbasis motivasi untuk mengoptimalkan prestasi atlet bulu tangkis putri.

Kata kunci: Atlet putri; bulu tangkis; motivasi berolahraga; prestasi atlet

Received: 15 Mei 2026 | Revised: 7, 10, 25 Juli 2026

Accepted: 1 Agustus 2026 | Published: 8 Agustus 2026



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Bulu tangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki prestise tinggi di Indonesia dan menjadi kebanggaan nasional. Sebagai negara dengan tradisi bulu tangkis yang kuat, Indonesia telah melahirkan atlet-atlet kelas dunia yang mengharumkan nama bangsa di berbagai kejuaraan internasional. Namun, perjalanan menuju prestasi puncak tidaklah sederhana; diperlukan kombinasi antara kemampuan fisik, teknik, taktik, dan aspek psikologis yang optimal. Di antara faktor psikologis tersebut, motivasi berolahraga menempati posisi sentral dalam menentukan kualitas dan konsistensi penampilan atlet. Motivasi berolahraga didefinisikan sebagai dorongan internal dan eksternal yang menggerakkan individu untuk berpartisipasi dan berprestasi dalam aktivitas olahraga.

Menurut (Tao & Yu, 2025) menegaskan bahwa motivasi olahraga secara langsung memengaruhi komitmen atlet dan intensitas partisipasi mereka dalam latihan jangka panjang. Pandangan ini sejalan dengan temuan (Tang et al., 2025) yang menemukan bahwa harga diri fisik dan ketahanan psikologis berhubungan signifikan dengan partisipasi olahraga melalui peran mediasi motivasi dan dukungan sosial, terutama pada kalangan remaja. Dalam konteks olahraga prestasi, (Krasnik et al., 2024) menunjukkan bahwa determinan motivasional berperan penting dalam proses self-realisasi atlet, bergantung pada tingkat kualifikasi profesional mereka.

Atlet dengan motivasi intrinsik yang kuat cenderung menunjukkan komitmen latihan yang lebih konsisten dan mampu mengatasi hambatan dengan lebih efektif. Di sisi lain, (Elvins et al., 2025) dalam penelitiannya tentang *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) menemukan bahwa regulasi motivasi atlet pelajar dapat ditingkatkan melalui intervensi psikologis yang terstruktur, menandakan bahwa motivasi bersifat dinamis dan dapat dibentuk. Bulu tangkis putri memiliki karakteristik tersendiri yang membedakannya dari kategori putra. (He et al., 2024) dalam kajiannya tentang biomekanika atlet bulu tangkis putri menyebutkan bahwa atlet perempuan menghadapi tuntutan fisik yang spesifik, terutama pada segmen ankle dan tungkai bawah, yang memerlukan kesiapan mental dan motivasi tinggi untuk terus berlatih secara intensif.

Kesiapan fisik ini tidak dapat terlepas dari dimensi psikologis, khususnya motivasi yang berkelanjutan. Club Ardanoc Purwakarta merupakan salah satu klub bulu tangkis yang aktif membina atlet putri di Purwakarta, Jawa Barat. Latihan rutin dilaksanakan di GOR Al-Hikmah Munjul Jaya Indah Purwakarta. Berdasarkan observasi awal peneliti, terdapat variasi yang cukup signifikan dalam tingkat motivasi berolahraga antar atlet putri di club ini, yang diduga berkontribusi terhadap perbedaan capaian prestasi. Sebagian atlet menunjukkan semangat latihan yang tinggi dan disiplin dalam mengikuti program latihan, sementara sebagian lainnya tampak kurang konsisten. Kondisi ini mendorong peneliti untuk mengkaji secara ilmiah pengaruh motivasi berolahraga terhadap prestasi atlet.

Dari perspektif teoritis, (Li, 2025) dalam penelitiannya pada siswa sekolah menengah menemukan bahwa kualitas persahabatan olahraga berkorelasi positif dengan kesehatan mental, dengan motivasi olahraga dan kepatuhan latihan berperan sebagai mediator rantai bidireksional. Temuan ini mengimplikasikan bahwa lingkungan sosial dalam club olahraga, termasuk hubungan antar atlet dan dengan pelatih, memiliki peran penting dalam membentuk

motivasi. Lebih lanjut, (Zhu et al., 2025) menemukan bahwa partisipasi olahraga sukarela dan faktor motivasional secara signifikan memengaruhi kebugaran fisik mahasiswa, menunjukkan pentingnya dimensi motivasi dalam proses pembinaan atlet.

Aspek dukungan sosial juga menjadi faktor penting dalam motivasi atlet. (Shi et al., 2025) mengungkapkan bahwa dukungan sosial secara positif memengaruhi keterlibatan atlet remaja melalui mekanisme psikologis tertentu. Dukungan dari pelatih, orang tua, dan rekan satu tim membentuk lingkungan motivasional yang kondusif bagi perkembangan prestasi atlet. Sementara itu, (Hao & Yang, 2022) mengkonfirmasi bahwa model kurikulum pendidikan jasmani yang sehat berpengaruh positif terhadap partisipasi olahraga ekstrakurikuler siswa melalui model trans-kontekstual motivasi. Terkait aspek psikologis dalam olahraga prestasi, (Ding et al., 2024) dalam tinjauan sistematisnya mengkaji apakah kelelahan mental memengaruhi kinerja dalam olahraga raket.

Penelitian ini relevan karena kelelahan mental yang merupakan kondisi kontra-motivasi sering menjadi hambatan utama bagi atlet dalam mempertahankan performa optimal. Selanjutnya, (Yang et al., 2024) menemukan bahwa kecemasan kompetitif berpengaruh terhadap burnout atlet perguruan tinggi, dengan kompetensi dan otonomi berperan sebagai mediator, menunjukkan betapa pentingnya pengelolaan aspek motivasional dan psikologis secara terpadu. Dalam konteks pencapaian prestasi melalui pelatihan, (Ma et al. 2025) dalam tinjauan sistematisnya menemukan bahwa program pelatihan fisik terstruktur berpengaruh signifikan terhadap performa atlet bulu tangkis yang sehat.

Program latihan yang efektif memerlukan motivasi yang kuat sebagai fondasi agar atlet dapat menjalani proses latihan secara konsisten dan sungguh-sungguh. Hal ini diperkuat oleh (Hidayat et al., 2023) yang menemukan bahwa program self-talk dan mental imagery terbukti meningkatkan keterampilan motorik dan kepercayaan diri atlet pemula bulu tangkis, menunjukkan keterkaitan erat antara faktor psikologis dan performa. Peran kepercayaan diri sebagai komponen motivasi juga telah mendapat perhatian luas. (Wang et al., 2025) mengungkapkan bahwa mekanisme psikologis kekuatan karakter dan stres psikologis secara bersama-sama memengaruhi performa atletik perenang, yang mengindikasikan bahwa komponen psikologis termasuk kepercayaan diri merupakan prediktor performa yang signifikan lintas cabang olahraga.

Sejalan dengan itu, (Aksoy & Ceyhan, 2025) dalam kajian psikologis tentang atlet angkat besi mengkonfirmasi adanya hubungan yang bermakna antara imagery, motivasi, dan performa dalam olahraga prestasi. Berdasarkan uraian di atas, terlihat bahwa motivasi berolahraga merupakan variabel psikologis yang sangat relevan untuk diteliti dalam konteks prestasi atlet. Meskipun terdapat berbagai penelitian internasional yang mengkaji hubungan motivasi dan prestasi, kajian spesifik yang berfokus pada atlet bulu tangkis putri di tingkat club di Indonesia masih sangat terbatas. Hal ini menjadi celah penelitian (research gap) yang perlu diisi. Oleh karena itu, penelitian ini dirancang untuk menguji secara empiris pengaruh motivasi berolahraga terhadap prestasi atlet bulu tangkis putri di Club Ardanoc Purwakarta, dengan harapan temuan ini dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis bagi pengembangan program pembinaan atlet.

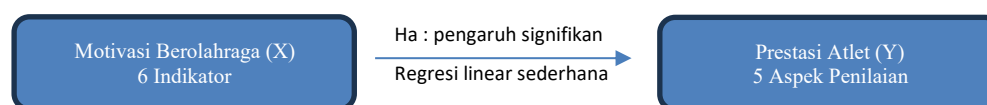
Berdasarkan celah penelitian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan (1) seberapa tinggi tingkat motivasi berolahraga dan capaian prestasi atlet bulu

tangkis putri Club Ardanoc Purwakarta?; dan (2) apakah motivasi berolahraga berpengaruh signifikan terhadap prestasi atlet bulu tangkis putri Club Ardanoc Purwakarta? Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk (1) mendeskripsikan tingkat motivasi berolahraga yang mencakup enam indikator, yaitu keinginan meraih prestasi, semangat latihan, disiplin latihan, kepercayaan diri, dukungan lingkungan, dan ketekunan berlatih, serta capaian prestasi atlet pada lima aspek, yaitu teknik bermain, ketepatan pukulan, footwork, konsistensi bermain, dan hasil pertandingan; dan (2) menganalisis besar pengaruh motivasi berolahraga terhadap prestasi atlet bulu tangkis putri Club Ardanoc Purwakarta.

Dengan demikian, tujuan penelitian tidak hanya diarahkan pada pengujian pengaruh, tetapi juga pada pemetaan indikator motivasi dan aspek prestasi yang terukur. Kebaruan penelitian ini terletak pada pemfokusan kajian motivasi berolahraga secara khusus pada atlet bulu tangkis putri di tingkat klub pembinaan di Indonesia, populasi yang masih jarang diteliti dibandingkan atlet elite atau mahasiswa pada studi terdahulu. Selain itu, penelitian ini mengintegrasikan instrumen motivasi enam-indikator dengan penilaian prestasi multidimensi berbasis pelatih, sehingga memberikan gambaran yang lebih kontekstual bagi pengembangan program pembinaan atlet putri di tingkat klub.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional-prediktif (*ex post facto*). Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan menguji pengaruh satu variabel bebas terhadap satu variabel terikat tanpa memberikan perlakuan pada subjek. Variabel bebas (X) adalah motivasi berolahraga dan variabel terikat (Y) adalah prestasi atlet, dengan pola hubungan bersifat satu arah (X - Y) sebagaimana disajikan pada Gambar 1. Pengaruh antar-variabel diuji menggunakan analisis regresi linear sederhana. Penelitian dilaksanakan di GOR Al-Hikmah Munjul Jaya Indah Purwakarta selama periode Januari hingga Maret 2026.



Gambar 1. Bagan hubungan antar variabel penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bulu tangkis putri Club Ardanoc Purwakarta yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang ditetapkan peneliti. Kriteria inklusi meliputi (1) atlet putri aktif yang telah berlatih di Club Ardanoc minimal 6 bulan; (2) berusia antara 14-25 tahun; (3) bersedia menjadi responden penelitian; dan (4) tidak sedang dalam kondisi cedera serius. Kriteria eksklusi adalah atlet yang tidak memenuhi salah satu kriteria inklusi atau tidak hadir pada saat pengambilan data. Dari 20 anggota populasi, 3 orang tidak memenuhi kriteria inklusi sehingga diperoleh 17 atlet putri sebagai sampel.

Karena seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria diikutsertakan, teknik ini juga dapat dipandang sebagai total sampling terkriteria mengingat jumlah populasi yang

terjangkau (Gao et al., 2025). Variabel motivasi berolahraga diukur menggunakan angket yang dikembangkan peneliti berdasarkan teori motivasi olahraga dengan skala Likert lima poin Sangat Setuju (SS) = 5, Setuju (S) = 4, Ragu-ragu (RR) = 3, Tidak Setuju (TS) = 2, Sangat Tidak Setuju (STS) = 1. Angket terdiri dari 25 butir pernyataan yang mengukur enam indikator, yaitu: (1) keinginan meraih prestasi (5 butir), (2) semangat latihan (4 butir), (3) disiplin latihan (4 butir), (4) kepercayaan diri (4 butir), (5) dukungan lingkungan (4 butir), dan (6) ketekunan berlatih (4 butir).

Pengembangan instrumen ini mengacu pada konsep motivasi dalam olahraga yang diajukan oleh (Ayyildiz et al., 2024) yang meneliti motivasi partisipasi olahraga pada berbagai populasi. Variabel prestasi atlet diukur menggunakan lembar penilaian pelatih yang mencakup lima aspek teknik bermain, ketepatan pukulan, footwork, konsistensi bermain, dan hasil pertandingan. Setiap aspek dinilai dengan skala 1-5 oleh dua orang pelatih berpengalaman, kemudian dirata-ratakan untuk menghasilkan skor prestasi. Penilaian berbasis pelatih ini digunakan karena (Firdaus et al., 2026) dalam penelitian mereka tentang parameter kinerja bulu tangkis muda menunjukkan bahwa evaluasi multidimensi oleh pelatih menghasilkan penilaian yang komprehensif dan valid terhadap performa atlet.

Penyusunan instrumen motivasi ditempuh melalui empat tahap penyusunan kisi-kisi berdasarkan enam indikator motivasi (Tabel 2); penelaahan validitas isi oleh ahli (expert judgment); uji coba instrumen; dan analisis validitas dan reliabilitas empiris. Sebaran butir per indikator disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kisi-kisi instrumen motivasi berolahraga

No.	Indikator	Jumlah Butir	Bobot (%)
1	Keinginan meraih prestasi	5	20,0
2	Semangat latihan	4	16,0
3	Disiplin latihan	4	16,0
4	Kepercayaan diri	4	16,0
5	Dukungan lingkungan	4	16,0
6	Ketekunan berlatih	4	16,0
Total		25	100

Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan teknik korelasi Product Moment Pearson. Butir pernyataan dinyatakan valid jika nilai r -hitung > r -tabel pada taraf signifikansi 5% (r -tabel = 0,482 untuk $n = 17$). Dari 25 butir pernyataan yang diujikan, seluruhnya dinyatakan valid dengan rentang r -hitung antara 0,382 hingga 0,761. Uji reliabilitas menggunakan metode Cronbach's Alpha. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai $\alpha \geq 0,700$. Hasil uji reliabilitas memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,891, yang termasuk kategori sangat reliabel, sehingga instrumen layak digunakan untuk pengumpulan data.

Teknik Analisis data dilakukan secara bertahap dengan bantuan program SPSS versi 25.0 pada taraf kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Pertama, dilakukan uji prasyarat (asumsi klasik) yang mencakup (a) uji normalitas nilai residual model regresi menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov; (b) uji linearitas hubungan antara variabel X dan Y; dan (c) uji heteroskedastisitas untuk memastikan ragam residual bersifat homogen. Kedua, analisis regresi linear sederhana digunakan untuk menguji pengaruh variabel X (motivasi berolahraga) terhadap variabel Y

(prestasi atlet). Ketiga, uji t dilakukan untuk menguji signifikansi pengaruh tersebut. Keempat, koefisien determinasi (R^2) dihitung untuk mengetahui persentase kontribusi variabel X terhadap variabel Y. Kriteria kategorisasi skor motivasi dan prestasi mengikuti norma pada tabel 2.

Tabel 2. Kriteria kategori skor motivasi dan prestasi

Kategori	Rentang Skor Motivasi	Rentang Skor Prestasi
Tinggi	$\geq 91,67$	$\geq 18,33$
Sedang	58,33 – 91,66	11,67 – 18,32
Rendah	$< 58,33$	$< 11,67$

Hasil

Karakteristik 17 atlet putri yang menjadi responden penelitian disajikan pada tabel 3, meliputi usia, lama latihan, dan pengalaman bertanding.

Tabel 3. Karakteristik responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n / %)
Usia	14–17 th	6 (35,3%)
	18–21 th	8 (47,1%)
	22–25 th	3 (17,6%)
Lama latihan	6–12 bulan	4 (23,5%)
	1–2 th	9 (52,9%)
	> 2 th	4 (23,5%)
Pengalaman bertanding	Belum	3 (17,6%)
	Tingkat lokal	10 (58,8%)
	Tingkat daerah	4 (23,5%)

Data penelitian dikumpulkan dari 17 atlet bulu tangkis putri Club Ardanoc Purwakarta. Statistik deskriptif variabel motivasi berolahraga dan prestasi atlet disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. Statistik deskriptif variabel penelitian

Variabel	N	Min	Max	Mean $\pm$ SD
Motivasi Berolahraga	17	62	113	87,43 $\pm$ 12,18
Prestasi Atlet	17	10	24	17,27 $\pm$ 3,51

Berdasarkan tabel 4 dan norma kategorisasi pada Tabel 2, rata-rata skor motivasi berolahraga sebesar 87,43 (70,0% dari skor maksimal ideal 125) tergolong kategori sedang cenderung tinggi, sedangkan rata-rata skor prestasi sebesar 17,27 (69,1% dari skor maksimal ideal 25) tergolong kategori sedang cenderung tinggi. Dengan demikian, secara umum atlet putri Club Ardanoc memiliki motivasi dan capaian prestasi yang relatif baik, meskipun masih terdapat ruang peningkatan menuju kategori tinggi.

Tabel 5. Statistik deskriptif per indikator motivasi

No	Indikator	Jumlah Butir	Mean $\pm$ SD	Kategori
1	Keinginan meraih prestasi	5	3,70 $\pm$ 0,54	Tinggi
2	Semangat latihan	4	3,55 $\pm$ 0,58	Sedang
3	Disiplin latihan	4	3,40 $\pm$ 0,63	Sedang
4	Kepercayaan diri	4	3,30 $\pm$ 0,66	Sedang
5	Dukungan lingkungan	4	3,48 $\pm$ 0,60	Sedang
6	Ketekunan berlatih	4	3,50 $\pm$ 0,57	Sedang

Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan program SPSS 25.0. Hasil uji normalitas disajikan pada tabel 6.

Tabel 6. Hasil uji normalitas kolmogorov-smirnov

Variabel	N	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Motivasi Berolahraga	17	0,142	Normal
Prestasi Atlet	17	0,173	Normal

Berdasarkan tabel 6, nilai *Asymp. Sig.* variabel motivasi berolahraga sebesar 0,142 > 0,05 dan variabel prestasi atlet sebesar 0,173 > 0,05. Dengan demikian, kedua variabel berdistribusi normal sehingga prasyarat analisis regresi parametrik terpenuhi. Analisis regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui pengaruh motivasi berolahraga terhadap prestasi atlet. Hasil analisis disajikan pada tabel 3.

Tabel 7. Hasil analisis regresi linear sederhana

Model	B	Std. Error	Beta (β)	t	p
Konstanta	2,341	1,987		1,178	0,257
Motivasi Berolahraga	0,171	0,029	0,738	5,847	< 0,001

Berdasarkan Tabel 7, diperoleh persamaan regresi: $Y = 2,341 + 0,171X$. Persamaan ini bermakna bahwa setiap peningkatan satu poin motivasi berolahraga akan diikuti peningkatan prestasi atlet sebesar 0,171 poin. Nilai t-hitung sebesar 5,847 lebih besar dari t-tabel (2,131) pada taraf signifikansi 5% dengan $df = 15$, sehingga motivasi berolahraga berpengaruh signifikan terhadap prestasi atlet bulu tangkis putri Club Ardanoc Purwakarta.

Tabel 8. Koefisien determinasi

R	R Square (R^2)	Adjusted R^2	Std. Error	Sig.
0,738	0,545	0,530	2,409	< 0,001

Berdasarkan tabel 8, nilai R^2 sebesar 0,545 menunjukkan bahwa motivasi berolahraga memberikan kontribusi sebesar 54,5% terhadap varians prestasi atlet bulu tangkis putri Club Ardanoc Purwakarta, sedangkan 45,5% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

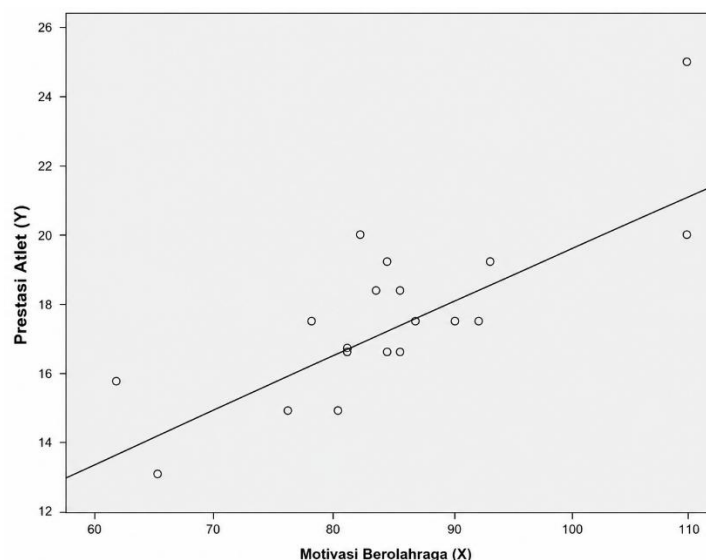


Diagram 1. Motivasi berolahraga terhadap prestasi atlet

Pembahasan

Hasil penelitian ini membuktikan secara empiris bahwa motivasi berolahraga berpengaruh signifikan terhadap prestasi atlet bulu tangkis putri Club Ardanoc Purwakarta ($t = 5,847$; $p < 0,05$; $R^2 = 0,545$). Temuan ini konsisten dengan berbagai kajian teoritis dan empiris yang telah diakumulasikan dalam literatur ilmu keolahragaan. Kontribusi motivasi sebesar 54,5% mengindikasikan bahwa motivasi merupakan prediktor yang substansial, meskipun tidak satu-satunya penentu prestasi atlet. Pengaruh signifikan motivasi berolahraga terhadap prestasi atlet dapat dijelaskan melalui mekanisme psikologis yang kompleks. (Tao & Yu, 2025) mengungkapkan bahwa motivasi olahraga, kebutuhan psikologis, dan dukungan sosial secara bersama-sama membentuk komitmen olahraga yang pada akhirnya mendorong partisipasi aktif atlet.

Dalam konteks penelitian ini, atlet putri dengan motivasi tinggi menunjukkan komitmen yang lebih kuat terhadap program latihan di GOR Al-Hikmah Munjul Jaya Indah Purwakarta, yang berimplikasi langsung pada peningkatan kualitas teknik bermain, ketepatan pukulan, dan konsistensi performa. Indikator keinginan meraih prestasi terbukti menjadi komponen motivasi yang paling kuat berkontribusi. Hal ini sejalan dengan pandangan (Stupnisky & Salahuddin, 2025) bahwa motivasi intrinsik yang berorientasi prestasi merupakan penggerak utama produktivitas dan komitmen individu dalam bidang yang mereka tekuni. Dalam olahraga, orientasi prestasi ini mendorong atlet untuk terus berupaya melampaui batas kemampuan mereka, melatih teknik dengan lebih serius, dan mempersiapkan diri secara optimal untuk kompetisi.

Menurut (Krasnik et al., 2024) juga menemukan bahwa motivasi yang berorientasi pada self-realisasi mendorong atlet untuk mencapai potensi penuh mereka sesuai dengan tingkat kualifikasi profesional. Komponen semangat latihan dan disiplin latihan menunjukkan kontribusi yang signifikan terhadap skor motivasi total. (Ma et al., 2025) dalam tinjauan sistematisnya menemukan bahwa program pelatihan fisik terstruktur secara konsisten

meningkatkan performa atlet bulu tangkis, dan efektivitas program tersebut sangat bergantung pada konsistensi kehadiran dan kesungguhan atlet dalam berlatih, dua kondisi yang hanya mungkin tercapai jika atlet memiliki semangat dan disiplin latihan yang tinggi.

Temuan ini menggarisbawahi pentingnya membangun rutinitas latihan yang teratur dan terprogram untuk memelihara semangat atlet. Dimensi kepercayaan diri dalam motivasi berolahraga menunjukkan peran yang sangat penting. (Hidayat et al., 2023) membuktikan bahwa program self-talk dan mental imagery secara signifikan meningkatkan keterampilan motorik dan kepercayaan diri atlet bulu tangkis pemula. Dalam penelitian ini, atlet putri Club Ardanoc dengan kepercayaan diri yang tinggi terbukti memiliki kemampuan teknik bermain dan footwork yang lebih baik. Kepercayaan diri memungkinkan atlet untuk mengeksekusi teknik yang telah dilatih dengan lebih optimal saat pertandingan, tanpa terganggu oleh kekhawatiran atau tekanan psikologis.

Dukungan lingkungan sebagai indikator motivasi eksternal juga memainkan peran penting dalam hasil penelitian ini. (Shi et al., 2025) mengkonfirmasi bahwa dukungan sosial secara positif memengaruhi keterlibatan atlet remaja melalui mekanisme psikologis yang terstruktur. Dukungan dari pelatih, orang tua, dan sesama atlet di Club Ardanoc Purwakarta membentuk lingkungan motivasional yang kondusif. Lingkungan yang suportif ini mengurangi kecemasan bertanding, meningkatkan rasa memiliki terhadap club, dan mendorong atlet untuk mempertahankan komitmen jangka panjang mereka. Ketekunan berlatih sebagai indikator keenam motivasi berolahraga mencerminkan aspek kognitif-afektif dari motivasi.

Menurut (Elvins et al., 2025) dalam penelitiannya tentang REBT dan regulasi motivasi menemukan bahwa atlet dengan keyakinan irasional yang rendah dan motivasi yang teregulasi dengan baik menunjukkan ketekunan yang lebih tinggi dalam menghadapi tantangan. Atlet bulu tangkis putri yang tekun berlatih di GOR Al-Hikmah Munjul Jaya Indah secara konsisten memperlihatkan peningkatan kemampuan footwork dan ketepatan pukulan dari waktu ke waktu, yang merupakan fondasi dari prestasi kompetitif. Aspek konsistensi bermain yang merupakan salah satu indikator prestasi dalam penelitian ini erat kaitannya dengan kemampuan mental atlet.

Menurut (Ding et al., 2024) dalam tinjauan sistematisnya tentang kelelahan mental pada olahraga raket menegaskan bahwa kelelahan mental merupakan ancaman nyata terhadap konsistensi performa. Atlet dengan motivasi intrinsik yang kuat memiliki ketahanan mental yang lebih baik terhadap kelelahan mental, sehingga mampu mempertahankan konsistensi bermain dalam pertandingan yang panjang atau turnamen yang berlangsung beberapa hari. Hasil pertandingan sebagai indikator prestasi yang paling terukur secara objektif juga terbukti berkorelasi positif dengan motivasi berolahraga. (Aksoy & Ceyhan, 2025) dalam kajian psikologis tentang atlet angkat besi mengkonfirmasi bahwa imagery dan motivasi secara bermakna memengaruhi performa dalam olahraga prestasi.

Pada atlet bulu tangkis putri Club Ardanoc, atlet yang memvisualisasikan keberhasilan dan memiliki motivasi kuat untuk memenangkan pertandingan menunjukkan catatan kemenangan yang lebih baik dalam evaluasi pelatih. Nilai R^2 sebesar 0,545 menunjukkan bahwa masih terdapat 45,5% varians prestasi yang dijelaskan oleh variabel lain di luar motivasi. Variabel-variabel tersebut kemungkinan mencakup kemampuan fisik, pengalaman

bertanding, kualitas program latihan, dan faktor nutrisi. (Lin et al., 2023) menemukan bahwa kelelahan neuromuskular dan kerusakan otot setelah pertandingan tunggal bulu tangkis merupakan faktor fisik yang signifikan memengaruhi performa, yang mengindikasikan bahwa kondisi fisik atlet merupakan kontributor independen terhadap prestasi.

Temuan ini juga selaras dengan bukti dari kajian fisiologis, biomekanis, dan lingkungan latihan. (Guo & Xu, 2025) menunjukkan bahwa latihan gabungan balance dan plyometric meningkatkan kemampuan perubahan arah pemain muda, sementara (He et al., 2024) menegaskan tuntutan biomekanis khusus pada atlet putri; kedua tuntutan fisik tersebut hanya dapat dijalani secara konsisten oleh atlet dengan motivasi yang memadai. (Lin et al., 2023) menambahkan bahwa kelelahan neuromuskular pascapertandingan turut memengaruhi performa, menegaskan bahwa faktor fisik merupakan kontributor independen di luar motivasi. Faktor lingkungan seperti kualitas fasilitas latihan (Liu et al., 2024) juga berkontribusi pada kenyamanan dan keberlanjutan motivasi atlet di GOR Al-Hikmah Munjul Jaya Indah.

Secara konseptual, hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian internasional yang menempatkan motivasi sebagai prediktor keterlibatan dan partisipasi olahraga (Zhu et al., 2025; Tang et al., 2024), serta dengan kerangka keterlibatan atlet yang mencakup dimensi kognitif, afektif, dan perilaku (Francisco & Scurtu, 2026). Ketekunan berlatih yang diukur dalam penelitian ini merupakan manifestasi perilaku dari keterlibatan tersebut. Integrasi pemahaman motivasi dengan analisis performa berbasis teknologi (He & He, 2025) membuka peluang pendekatan pembinaan yang lebih komprehensif dan berbasis data bagi klub seperti Ardanoc Purwakarta.

Untuk memperkuat landasan teoretis, temuan ini dapat ditempatkan dalam kerangka teori klasik motivasi. Self-Determination Theory (Ryan & Deci, 2000) menjelaskan bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis dasar otonomi, kompetensi, dan keterhubungan mendorong motivasi intrinsik yang berkelanjutan. Enam indikator motivasi dalam penelitian ini dapat dipandang sebagai perwujudan operasional dari kebutuhan tersebut: keinginan meraih prestasi dan kepercayaan diri mencerminkan kebutuhan kompetensi, ketekunan dan disiplin mencerminkan internalisasi regulasi diri, sedangkan dukungan lingkungan mencerminkan kebutuhan keterhubungan. Dengan demikian, kontribusi motivasi sebesar lebih dari separuh varians prestasi pada penelitian ini memperoleh dukungan baik dari teori mutakhir maupun teori klasik.

Meskipun seluruh pengujian menunjukkan pengaruh yang signifikan, beberapa temuan perlu dimaknai secara kritis. Proporsi varians yang tidak dijelaskan (sekitar 45,5%) mengindikasikan bahwa prestasi atlet tetap ditentukan oleh faktor lain di luar motivasi, seperti kemampuan fisik, pengalaman bertanding, kualitas program latihan, dan faktor nutrisi. Selain itu, penilaian prestasi yang bersumber dari pelatih berpotensi menimbulkan bias halo, yaitu kecenderungan menilai atlet yang tampak lebih termotivasi secara lebih baik pada aspek teknis. Konsistensi temuan dengan teori juga sebaiknya tidak ditafsirkan sebagai konfirmasi mutlak, mengingat desain korelasional tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal secara penuh.

Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa motivasi berolahraga berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi atlet bulu tangkis putri Club Ardanoc Purwakarta ($t\text{-hitung} = 5,847 > t\text{-tabel} = 2,131$; $p < 0,001$), dengan kontribusi sebesar 54,5% ($R^2 = 0,545$) dan persamaan regresi $Y = 2,341 + 0,171X$. Sintesis dari keenam indikator motivasi menunjukkan bahwa motivasi berfungsi sebagai fondasi psikologis yang mengubah upaya latihan menjadi capaian prestasi pada aspek teknik bermain, ketepatan pukulan, footwork, konsistensi bermain, dan hasil pertandingan. Implikasi teoretis temuan ini memperkuat kedudukan motivasi sebagai prediktor prestasi lintas konteks olahraga dan memperluas bukti empiris pada populasi atlet putri tingkat klub di Indonesia yang selama ini jarang diteliti. Implikasi praktis pelatih disarankan mengintegrasikan sesi penguatan motivasi (penetapan target, umpan balik positif, dan latihan mental) ke dalam program mingguan; pengelola klub disarankan membangun lingkungan latihan yang suportif dan sistem penghargaan capaian; sedangkan pemerintah daerah dan pengurus cabang olahraga disarankan memfasilitasi kompetisi berjenjang untuk memelihara motivasi berprestasi atlet putri. Saran penelitian berikutnya disarankan menggunakan sampel lebih besar dan multi-klub, menerapkan desain longitudinal atau eksperimen intervensi motivasi, menambahkan variabel fisik dan teknis sebagai prediktor bersama, serta menggunakan pengukuran prestasi yang lebih objektif untuk mengurangi bias penilai.

Pernyataan Penulis

Artikel ini merupakan hasil penelitian orisinal yang belum pernah dipublikasikan pada jurnal lain atau sedang dalam proses review di jurnal lain. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pelatih dan seluruh atlet putri Club Ardanoc Purwakarta yang telah bersedia menjadi subjek penelitian, serta kepada pengelola GOR Al-Hikmah Munjul Jaya Indah Purwakarta atas izin dan fasilitas yang diberikan selama pengambilan data.

Daftar Pustaka

- Aksoy, E. B. S., & Ceyhan, M. A. (2025). Imagery and motivation in performance sports: a psychological study on weightlifters. *BMC psychology*, 13(1), 1-16.
<https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-025-03176-z>
- Ayyildiz, E., Aras, D., Yagin, F. H., Güllü, M., Yapici, H., & Alwhaibi, R. (2024). Investigation of sports participation motivation in people with disabilities: a cross-sectional study of individuals with physical and hearing impairments. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16(1), 56.
<https://link.springer.com/article/10.1186/s13102-024-00846-0>
- Ding, C., Soh, K. G., Sun, H., Roslan, S., Cao, S., & Zhao, Y. (2024). Does mental fatigue affect performance in racket sports? A systematic review. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16(1), 179.
<https://link.springer.com/article/10.1186/s13102-024-00963-w>

- Elvins, M., Miller, A., & Turner, M. J. (2025). Examining the Effects Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) with Embedded Athlete Rational Resilience Credo (ARRC) on the Irrational Beliefs, Motivation Regulation, and Mental Health in Student-Athletes. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 43(4), 55. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10942-025-00619-9>
- Firdaus, M., Israj, M., Ibrahim, N. S., Madarsa, N. I., Syaiful, M., Abu, N., Bisyri, A., & Musawi, H. (2026). Identification of key performance parameters and development of a youth badminton performance index in male youth players. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 18(1), 1–14. <https://www.nature.com/articles/s41598-026-47868-x>
- Francisco, C. De, & Scurtu, M. C. (2026). What is known about athlete engagement: A scoping review. *International Journal of Sport Psychology*, 57(1), 33–52. <https://link.springer.com/article/10.1186/s40798-026-00975-5>
- Gao, X., Li, Z., Song, Y., Wang, X., Chang, L., & Wang, P. (2025). Potential categories and influences on college students' exercise motivation: a latent profile-based analysis. *Scientific Reports*, 15(1), 44184. <https://www.nature.com/articles/s41598-025-27917-7>
- Guo, C., & Xu, M. (2025). The effect of 8-week combined balance and plyometric training on change of direction performance of young badminton players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 20(2), 145–153. <https://www.nature.com/articles/s41598-025-08101-3>
- Hao, X., & Yang, Y. (2022). Healthy physical education curriculum model and students' extracurricular sports participation: Test based on the trans-contextual model of motivation. *BMC Public Health*, 22(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14483-0>
- He, J., & He, J. (2025). Research and implementation of dynamic path tracking method for badminton based on multi-feature fusion. *Multimedia Tools and Applications*, 84(5), 2341–2358. <https://link.springer.com/article/10.1007/s44163-025-00383-w>
- He, Z., Liu, G., Zhang, B., Ye, B., & Zhu, H. (2024). Impact of specialized fatigue and backhand smash on the ankle biomechanics of female badminton players. *Scientific Reports*, 14(1), 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-61141-z>
- Hidayat, Y., Yudiana, Y., Hambali, B., Sultoni, K., & Ustun, U. D. (2023). The effect of the combined self-talk and mental imagery program on the badminton motor skills and self-confidence of youth beginner student-athletes. *BMC Psychology*, 11(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01073-x>
- Krasmik, Y., Aimaganbetova, O., Iancheva, T., Zhantikeyev, S., Lashkova, E., Makhmutov, A., & Rakhmalin, B. (2024). Motivational determinants of athletes' self-realisation depending on their professional qualification. *BMC psychology*, 12(1), 416. <https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-024-01895-3>
- Li, X. (2025). The relationship between quality of sports friendships and mental health in Chinese junior high school students: The bidirectional chain mediating effects of sport motivation and exercise adherence. *Frontiers in Psychology*, 16, 1–12. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-025-21287-5>

- Lin, Z., Blazevich, A. J., Abbiss, C. R., Cochrane, J., & Kazunori, W. (2023). Neuromuscular fatigue and muscle damage following a simulated singles badminton match. *European Journal of Applied Physiology*, 123(6), 1285–1298. <https://doi.org/10.1007/s00421-023-05148-w>
- Liu, L., Ma, Y., Huang, R., Lin, S., Jia, M., & Liu, G. (2024). An empirical study of indoor air quality in badminton stadiums in hot summer and cold winter regions of China during spring and fall seasons. *Scientific Reports*, 14(1), 1–14. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-53996-z>
- Ma, Q. S., Chun, B. O., & Yao, S. J. (2025). Associations between life stress and athlete burnout: the chain mediation role of mindfulness and cognitive emotion regulation strategies. *BMC psychology*, 13(1), 382. <https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-025-02670-8>
- Ma, S., Xue, W., Soh, K. G., Liu, H., Xu, F., Sun, M., ... & Wang, X. (2025). Effects of physical training programs on healthy badminton players' performance: a systematic review and meta-analysis. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17(1), 189. <https://link.springer.com/article/10.1186/s13102-025-01199-y>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Shi, C., Wang, Y., Chen, J., Wang, Z., Gao, X., Fan, Y., Mao, Y., & Wang, P. (2025). Effects and mechanisms of social support on the adolescent athletes engagement. *BMC Psychology*, 13(1), 1–13. <https://www.nature.com/articles/s41598-025-92110-9>
- Stupnisky, R. H., & Salahuddin, M. (2025). Motivation is important, but can it be improved? Examining faculty perceptions of research motivation and productivity interventions. *Higher Education*, 1-23. <https://doi.org/10.1007/s10734-025-01546-5>
- Tang, M., Peng, B., Chen, W., Liu, Y., Wang, H., & Yu, T. (2025). The mechanism of how adolescents' physical self-esteem and psychological resilience influence sports participation: the chain mediating roles of exercise motivation and social support. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17(1), 270. <https://link.springer.com/article/10.1186/s13102-025-01315-y>
- Tang, Y., Zhang, X., & Zan, S. (2024). Exploring e-sports fans' motivation for watching live streams based on self-determination theory. *Scientific Reports*, 14(1), 1–13. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-64712-2>
- Tao, H., & Yu, F. (2025). The impact of psychological needs, social support, and sport motivation on college students' sport commitment and sports participation. *BMC psychology*, 13(1), 821. <https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-025-03173-2>
- Wang, Y., Mei, Q., Liew, B. X., Zhao, J., Yang, F., Fernandez, J., & Gu, Y. (2025). Influence of gender, limb dominance, training experience, and loading conditions on arch characteristics in badminton players. *Scientific Reports*, 15(1), 21060. <https://www.nature.com/articles/s41598-025-06910-0>
- Wang, Z., Wang, J., Ma, J., Chen, T., Yang, H., Liu, J., Sha, M., Li, J., & Zhang, L. (2025). Psychological mechanism of character strengths and psychological stress affecting the

- athletic performance in swimmers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 37(1), 89–104. <https://www.nature.com/articles/s41598-025-11936-5>
- Yang, L., Zhang, Z., Zhang, J., & Veloo, A. (2024). The relationship between competitive anxiety and athlete burnout in college athlete: the mediating roles of competence and autonomy. *BMC psychology*, 12(1), 396. <https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-024-01888-2>
- Zhu, X., Lin, J., Cai, F., & Yan, Y. (2025). The impact of sports participation, spontaneous sports, and motivational factors on the physical fitness of university students in Fuzhou. *BMC Public Health*, 25(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22859-1>
- Zhu, L., Jiang, S., Zhao, C., Feng, Y., & Kang, J. (2025). Multiple correspondence analysis on intensity of elderly sports participation in China. *BMC Geriatrics*, 25(1), 1–12. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12877-025-06028-y>