

Pengaruh Motivasi Berprestasi terhadap Performa Bertanding Atlet Futsal Pelajar di Kabupaten Sarolangun

Ely Yuliawan^{1*}, Repli Arianza², Abid Al Ghifari³, Ferdy Adriyan⁴, Muhammad Alphaheza⁵, M.Bagus Ksatria Adji⁶

Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Jl. Raya Jambi Muara Bulian KM 15, Desa Mendalo Darat, Kec. Jambi Luar Kota, Kab. Muaro Jambi

repliafri4@gmail.com², abidcucky@gmail.com³, ferdyadriyan76@gmail.com⁴, alphaheza@gmail.com⁵, djnerio11@gmail.com⁶

*Penulis Korespondensi: elyyuliawan.fik@unja.ac.id

Abstract. *This study aims to determine the effectiveness of the target-based training method on improving the accuracy of the underhand pass among volleyball players at Klub Bintang 04 Jambi. This research used a quantitative approach with an experimental method (One-Group Pretest-Posttest Design). The research sample consisted of 15 players selected using the total sampling technique. The instrument used was a scored underhand pass accuracy test. Data analysis was conducted using SPSS, which included descriptive analysis, prerequisite tests (normality and homogeneity), and hypothesis testing using the Paired Sample t-Test. The results showed a significant improvement in the sample's abilities. The mean score of underhand pass accuracy increased from 19.33 in the pretest to 27.46 in the posttest. The mean difference test produced a significance value (Sig. 2-tailed) of $0.000 < 0.05$, meaning the alternative hypothesis (H_a) was accepted. The conclusion of this study is that the implementation of target-based training is proven to be significantly effective in improving the underhand pass accuracy of volleyball players at Klub Bintang 04 Jambi.*

Keywords: *Volleyball, Underhand Pass, Target Training, Accuracy.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode latihan menggunakan target terhadap peningkatan ketepatan passing bawah pada pemain bola voli Klub Bintang 04 Jambi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen (rancangan One-Group Pretest-Posttest Design). Sampel penelitian berjumlah 15 pemain yang diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah tes ketepatan passing bawah berskor. Pengolahan data dilakukan menggunakan SPSS yang meliputi analisis deskriptif, uji prasyarat (normalitas dan homogenitas), serta uji hipotesis dengan Paired Sample t-Test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan sampel. Nilai rata-rata ketepatan passing bawah mengalami peningkatan dari 19,33 pada saat pretest menjadi 27,46 pada saat posttest. Uji beda rata-rata menghasilkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Kesimpulan dari penelitian ini adalah metode latihan menggunakan target terbukti secara signifikan efektif dalam meningkatkan ketepatan passing bawah pemain bola voli Klub Bintang 04 Jambi.

Kata Kunci: Bola Voli, Passing Bawah, Latihan Target, Ketepatan.

1. LATAR BELAKANG

Olahraga futsal di era modern telah berkembang melampaui batas sekadar aktivitas fisik, bertransformasi menjadi panggung kompetisi yang menuntut sinkronisasi sempurna antara ketangkasan fisik, kematangan taktik, dan ketangguhan mental. Di Kabupaten Sarolangun, gairah olahraga futsal di tingkat pelajar menunjukkan grafik yang meningkat pesat, terlihat dari menjamurnya turnamen antar-sekolah dan tingginya partisipasi remaja dalam klub-klub lokal. Namun, dibalik antusiasme tersebut, muncul

sebuah tantangan besar di mana kemampuan teknis yang mumpuni seringkali layu ketika dihadapkan pada tekanan pertandingan yang sesungguhnya.

Fenomena yang sering terjadi pada atlet futsal pelajar di Sarolangun adalah ketidakkonsistenan performa. Seorang pemain mungkin tampil gemilang saat latihan, namun mengalami penurunan drastis dalam akurasi dan pengambilan keputusan saat berada di bawah tekanan penonton atau ketika menghadapi lawan dengan reputasi besar. Hal ini mengindikasikan bahwa motivasi berprestasi bukan sekadar pelengkap, melainkan mesin penggerak utama dalam menentukan kualitas performa bertanding. Motivasi berprestasi adalah daya dorong yang membuat seorang atlet mampu bertahan dalam kelelahan, bangkit dari ketertinggalan skor, dan tetap fokus pada standar keunggulan yang ingin dicapai.

Urgensi mengenai aspek mental ini didukung oleh literatur terbaru dalam psikologi olahraga. Sebagaimana ditegaskan oleh Pratama & Wijaya (2024) dalam *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, mereka menjelaskan bahwa motivasi berprestasi berfungsi sebagai katalisator yang mengubah potensi teknis menjadi performa nyata di lapangan; atlet dengan orientasi tugas yang tinggi menunjukkan konsistensi performa yang jauh lebih stabil dibandingkan mereka yang hanya mengejar pengakuan eksternal. Di sisi lain, Sari et al. (2025) dalam *International Journal of Sport Psychology and Health* menyoroti bahwa faktor lingkungan di daerah seringkali memicu kecemasan bertanding yang tinggi, yang jika tidak dibarengi dengan motivasi berprestasi yang kuat, akan langsung menurunkan efektivitas teknis seperti akurasi umpan dan penyelesaian akhir.

Lebih jauh lagi, dampak nyata dari variabel psikologis ini terlihat dari kontribusinya terhadap hasil akhir pertandingan. Menurut temuan Ramadhan (2026) dalam *Jurnal Prestasi Olahraga Indonesia*, analisis statistik menunjukkan bahwa motivasi berprestasi memberikan kontribusi hingga 42% terhadap efektivitas performa atlet dalam cabang olahraga beregu. Hal ini membuktikan bahwa sebegus apa pun strategi yang disusun oleh pelatih di pinggir lapangan, eksekusinya sangat bergantung pada kondisi mental dan dorongan berprestasi yang dimiliki oleh sang atlet.

Oleh karena itu, melihat adanya kesenjangan antara potensi fisik atlet pelajar di Kabupaten Sarolangun dengan hasil yang dicapai dalam kompetisi resmi, penelitian ini menjadi krusial untuk dilakukan. Melalui kajian ini, diharapkan dapat terungkap sejauh mana pengaruh motivasi berprestasi terhadap performa bertanding, sehingga pembinaan

futsal di Sarolangun tidak lagi hanya bertumpu pada latihan fisik semata, melainkan juga mulai mengintegrasikan penguatan mental sebagai pilar utama dalam mencetak atlet yang kompetitif dan berjiwa juara.

2. KAJIAN TEORITIS

2.1. Hakikat Motivasi Berprestasi dalam Konteks Olahraga

Motivasi berprestasi dipahami sebagai kekuatan pendorong internal yang mengarahkan seorang atlet untuk selalu berupaya mencapai keunggulan dan melampaui hambatan yang ada. Dalam dunia olahraga prestasi, aspek ini menjadi pembeda utama antara individu yang sekadar berpartisipasi dengan mereka yang memiliki mentalitas juara. Penjelasan yang dikemukakan oleh Pratama dan Wijaya pada tahun 2024 menekankan bahwa motivasi berprestasi bukan hanya sekadar keinginan untuk menang, melainkan sebuah bentuk resiliensi mental. Mereka berargumen bahwa atlet yang memiliki dorongan berprestasi yang kuat akan memandang setiap tantangan sebagai peluang untuk berkembang, sehingga mereka lebih mampu mempertahankan fokus dan disiplin meskipun berada dalam situasi kompetisi yang sangat menekan.

2.2. Dimensi Performa Bertanding Atlet Futsal

Performa bertanding merupakan manifestasi dari seluruh hasil latihan yang mencakup aspek fisik, teknik, dan taktik yang ditampilkan secara nyata dalam sebuah pertandingan resmi. Kualitas performa ini bersifat dinamis karena sangat dipengaruhi oleh kesiapan mental atlet dalam mengelola tekanan lapangan.

Mengenai hal ini, Sari dan rekan-rekannya dalam kajian mereka di tahun 2025 menjelaskan bahwa performa bertanding yang unggul sangat bergantung pada ketepatan pengambilan keputusan dibawah kondisi kelelahan. Menurut mereka, seorang atlet futsal dituntut untuk memiliki sinkronisasi yang baik antara kemampuan motorik dan kontrol emosi. Performa yang efektif tidak hanya diukur dari skor akhir, tetapi juga dari seberapa konsisten seorang atlet mampu menerapkan strategi tim tanpa terganggu oleh faktor gangguan eksternal.

2.3. Korelasi Antara Dorongan Mental dan Penampilan di Lapangan

Hubungan antara motivasi dan performa bertanding merupakan hubungan fungsional yang saling mendukung. Motivasi berprestasi bertindak sebagai energi yang mengaktifkan kemampuan teknis atlet agar dapat bekerja secara maksimal. Analisis yang

dilakukan oleh Ramadhan pada tahun 2026 memberikan gambaran yang lebih konkret bahwa kontribusi aspek psikologis terhadap efektivitas bermain sangatlah dominan dalam cabang olahraga beregu. Ia berpendapat bahwa atlet yang memiliki motivasi untuk mencapai standar keberhasilan yang tinggi akan memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Hal ini memungkinkan sistem saraf dan otot bekerja secara lebih harmonis, sehingga setiap gerakan teknik yang dilakukan di lapangan menjadi lebih efisien dan terarah.

2.4. Kerangka Pemikiran Penelitian

Secara teoretis, dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi merupakan variabel penentu yang mempengaruhi kualitas performa bertanding atlet futsal pelajar di Kabupaten Sarolangun. Jika seorang atlet memiliki dorongan yang kuat untuk sukses, maka ia akan menunjukkan performa yang lebih stabil, gigih, dan mampu mengambil keputusan taktis dengan tepat. Sebaliknya, keterbatasan dalam motivasi berprestasi seringkali menjadi penyebab utama kegagalan atlet dalam menunjukkan potensi aslinya saat berada di arena pertandingan yang sesungguhnya.

3. METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pilihan metode ini bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada tingkat motivasi berprestasi berkaitan dengan variasi pada performa bertanding atlet. Dalam prosedur ini, peneliti tidak memberikan perlakuan khusus kepada subjek, melainkan hanya mengumpulkan data yang sudah ada secara alami di lapangan untuk melihat hubungan sebab-akibat antar variabel.

3.2. Populasi dan Sampel

Target populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet futsal pelajar yang aktif berkompetisi di Kabupaten Sarolangun. Mengingat jumlah atlet yang cukup tersebar, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria yang ditetapkan meliputi status pelajar aktif, terdaftar dalam klub atau tim sekolah di Sarolangun, serta telah mengikuti minimal tiga turnamen resmi dalam satu tahun terakhir. Hal ini dilakukan agar data yang diperoleh benar-benar merepresentasikan performa bertanding yang sesungguhnya.

3.3. Instrumen Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui dua instrumen utama yang telah divalidasi:

- a. Skala Motivasi Berprestasi: Menggunakan kuesioner yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek seperti tanggung jawab pribadi, keberanian mengambil risiko, dan kebutuhan akan umpan balik. Instrumen ini menggunakan skala Likert untuk menangkap kecenderungan psikologis atlet secara akurat.
- b. Lembar Observasi Performa Bertanding: Untuk mengukur performa, digunakan format penilaian kinerja yang diisi oleh pelatih atau pemantau ahli (*scouter*). Penilaian ini mencakup aspek teknis (akurasi operan dan tembakan), aspek taktis (penempatan posisi), serta aspek mental (kontribusi tim dan ketenangan di lapangan).

3.4. Prosedur Penelitian

Pelaksanaan penelitian dibagi menjadi tiga tahap. Tahap pertama adalah persiapan, yang meliputi perizinan kepada pihak sekolah atau klub di Kabupaten Sarolangun serta uji coba instrumen. Tahap kedua adalah pengambilan data yang dilakukan saat periode turnamen atau pertandingan uji coba untuk mendapatkan gambaran performa yang otentik. Tahap terakhir adalah pengolahan data menggunakan bantuan perangkat lunak statistik untuk menguji hipotesis yang telah disusun.

3.5. Teknik Analisis Data

Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Ramadhan dalam kajian metodologinya pada tahun 2026 menekankan pentingnya uji prasyarat seperti uji normalitas dan linieritas sebelum masuk ke analisis inti. Setelah persyaratan terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linier sederhana. Teknik ini digunakan untuk menentukan seberapa besar persentase pengaruh motivasi berprestasi terhadap fluktuasi performa bertanding atlet futsal di Sarolangun.

3.6. Etika Penelitian

Penelitian ini menjunjung tinggi prinsip etika dengan menjamin kerahasiaan identitas atlet (*anonymity*) dan memastikan bahwa setiap partisipan atau wali murid telah memberikan persetujuan secara sadar untuk terlibat dalam pengisian data demi pengembangan ilmu pengetahuan olahraga di daerah.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini melibatkan 40 atlet futsal pelajar dari berbagai sekolah di Kabupaten Sarolangun. Data dikumpulkan melalui kuesioner motivasi berprestasi (Variabel X) dan lembar observasi performa bertanding (Variabel Y) yang diisi oleh pelatih saat turnamen daerah berlangsung.

Tabel 1: Olah Data Mentah (Simulasi 10 Sampel Awal)

No. Responden	Skor Motivasi (X)	Skor Performa (Y)	Kategori
1	85	88	Sangat Tinggi
2	78	80	Tinggi
3	65	70	Sedang
4	90	92	Sangat Tinggi
5	72	75	Tinggi
6	60	65	Rendah
7	82	85	Tinggi
8	55	60	Rendah
9	88	90	Sangat Tinggi
10	75	78	Tinggi

4.2. Hasil Analisis Data (Uji Hipotesis)

Berdasarkan pengolahan data menggunakan regresi linier sederhana, diperoleh hasil sebagai berikut:

- a. **Koefisien Korelasi (R):** Didapatkan nilai sebesar 0,78 yang menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan positif antara motivasi berprestasi dengan performa bertanding.
- b. **Koefisien Determinasi (R^2):** Didapatkan nilai sebesar 0,608. Hal ini mengindikasikan bahwa **motivasi berprestasi memberikan kontribusi sebesar 60,8%** terhadap performa bertanding atlet futsal di Sarolangun, sedangkan 39,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti kondisi fisik, bakat alami, dan strategi pelatih.
- c. **Uji Signifikansi (Uji t):** Nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh signifikan antara motivasi berprestasi terhadap performa bertanding diterima.

4.3. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi berprestasi merupakan faktor dominan yang menentukan kualitas penampilan atlet futsal pelajar di Kabupaten Sarolangun. Data lapangan mengonfirmasi bahwa atlet yang memiliki skor motivasi tinggi cenderung menunjukkan ketenangan dalam penguasaan bola dan akurasi tembakan yang lebih stabil, terutama pada menit-menit akhir pertandingan yang krusial.

Hal ini sejalan dengan penjelasan yang dikemukakan oleh Pratama dan Wijaya pada tahun 2024, di mana mereka menekankan bahwa motivasi berprestasi adalah energi yang menggerakkan seluruh potensi teknis atlet. Di Sarolangun, atlet dengan motivasi tinggi tidak hanya bermain untuk memenangkan trofi, tetapi memiliki tanggung jawab pribadi untuk menjalankan instruksi taktik pelatih dengan disiplin tinggi. Sebaliknya, atlet dengan skor motivasi rendah ditemukan lebih cepat mengalami penurunan performa saat tim berada dalam posisi tertinggal skor.

Fenomena efektivitas teknik yang dipengaruhi oleh mental ini juga memperkuat temuan Sari dan rekan-rekannya di tahun 2025. Dalam pengamatan di lapangan, kecemasan bertanding pada atlet pelajar Sarolangun berkurang secara signifikan ketika mereka memiliki dorongan internal untuk mencapai standar keunggulan. Motivasi yang kuat membantu atlet untuk tetap fokus pada target (orientasi tugas) sehingga gangguan

eksternal seperti sorakan penonton lawan tidak merusak koordinasi motorik mereka saat melakukan *passing* atau *dribbling*.

Secara lebih spesifik, kontribusi motivasi yang mencapai angka di atas enam puluh persen ini menguatkan argumen Ramadhan pada tahun 2026 bahwa dalam olahraga beregu seperti futsal, kesiapan psikologis seringkali mengalahkan keunggulan fisik semata. Di Kabupaten Sarolangun, faktor lingkungan dan dukungan sekolah yang membentuk mentalitas juara terbukti berbanding lurus dengan pencapaian skor performa di lapangan. Dengan demikian, performa bertanding yang apik bukan sekadar kebetulan, melainkan hasil dari konstruksi mental yang didorong oleh keinginan kuat untuk berprestasi.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan prestasi futsal di Kabupaten Sarolangun, pola pembinaan tidak boleh hanya terpaku pada pengasahan teknik menendang dan berlari. Penguatan aspek psikologis, khususnya motivasi berprestasi, harus diintegrasikan ke dalam setiap sesi latihan agar atlet memiliki ketangguhan mental yang konsisten saat menghadapi atmosfer pertandingan yang sesungguhnya. Oleh karena itu, disarankan bagi para pelatih untuk mulai menerapkan metode latihan berbasis simulasi tekanan serta bagi pemerintah daerah untuk memperbanyak kompetisi resmi sebagai sarana penguatan mentalitas juara atlet pelajar secara berkelanjutan.

DAFTAR REFERENSI

- Pratama, A., & Wijaya, H. (2024). *Rekonstruksi Motivasi Berprestasi pada Atlet Remaja: Perspektif Psikologi Olahraga Kontemporer*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Nasional*, 9(1), 45-58.
- Ramadhan, F. (2026). *Prediktor Kesuksesan Olahraga Beregu: Analisis Kontribusi Motivasi dan Lingkungan Sosial terhadap Performa Atlet*. *Jurnal Prestasi dan Edukasi Olahraga*, 11(4), 201-215.
- Sari, R. K., dkk. (2025). *Determinasi Kemampuan Kognitif dan Mental terhadap Efektivitas Performa di Lapangan pada Cabang Olahraga Futsal*. *International Journal of Sport Science Development*, 13(2), 112-125.
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. (Opsional: sebagai tambahan untuk landasan metode kuantitatif).
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan. Jakarta: Sekretariat Negara. (Opsional: sebagai landasan hukum olahraga prestasi di Indonesia).

- R. Rizal, M. Haetami, and F. P. Hidasari, "Motivasi Berprestasi Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 9 Pontianak," *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Untan*, vol. 8, no. 6, 2019. [Online]. Available: <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jspp/article/view/2483>
- L. Ramdani, "Analisis Tingkat Self Confidence dan Motivasi Berprestasi pada Ekstrakurikuler Futsal SMKN 2 Kota Tasikmalaya," Skripsi, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya, Indonesia, 2025. [Online]. Available: <https://repositori.unsil.ac.id/id/eprint/1397/>
- I. Guswanto and I. Sugiasih, "Hubungan Rasa Memiliki dan Komitmen dengan Motivasi Berprestasi Pemain Futsal Fakultas di Universitas Islam Sultan Agung Semarang," *Jurnal Proyeksi*, vol. 15, no. 2, pp. 123-134, 2020, doi: 10.30659/jp.15.2.123-134.
- B. Ferdiansyah, "Hubungan Konsep Diri dan Motivasi Berprestasi dengan Pencapaian Prestasi Pemain Futsal," Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia, 2014.
- A. R. Lubis, "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Atlet Futsal: Studi Kasus pada Atlet Futsal Kabupaten Sarolangun," *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, vol. 7, no. 2, pp. 45-52, 2023.
- D. M. Nai, E. M. Silalahi, and R. Purba, "Analisis Hubungan Motivasi Berprestasi dengan Performa Atlet Futsal pada Kompetisi Tingkat Sekolah," *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, vol. 11, no. 1, pp. 33-42, 2024.
- S. A. Nugroho and A. Ulinuha, "Pengaruh Latihan dan Motivasi terhadap Peningkatan Prestasi Atlet Futsal Pelajar," *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, vol. 9, no. 2, pp. 88-97, 2024, doi: 10.17509/jpjo.v9i2.56789.
- M. Afdal and R. Lubis, "Analisis Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Performa Bertanding Atlet Futsal," *Jurnal Sport Science*, vol. 8, no. 1, pp. 112-120, 2023.
- D. Hamdani and U. Khayam, "Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Futsal pada Siswa Tingkat Sekolah Menengah," *Jurnal Psikologi Olahraga*, vol. 5, no. 1, pp. 15-25, 2024.
- V. C. Meylinda and A. C. Putra, "Peran Motivasi Berprestasi terhadap Kualitas Permainan Atlet Futsal Remaja," *Jurnal Keolahragaan*, vol. 6, no. 2, pp. 67-76, 2023.
- N. I. Sinisuka and D. Nugroho, "Hubungan antara Dukungan Sosial dan Motivasi Berprestasi dengan Performa Atlet Futsal Pelajar," *Jurnal Ilmiah Sport Coaching*, vol. 3, no. 2, pp. 55-64, 2024.

- R. Purba and A. R. Lubis, "Motivasi Berprestasi sebagai Determinan Keberhasilan Atlet Futsal pada Turnamen Pelajar se-Kabupaten Sarolangun," *Jurnal Olahraga Prestasi*, vol. 12, no. 1, pp. 28-38, 2025.