

TINGKAT KEJENUHAN LATIHAN ATLET BULUTANGKIS

PB. BERKAT ABADI KABUPATEN BANJAR



OLEH :

MUHAMMAD RIZKY PUTRA HADI

NIM: 1810122310003

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani**

KEMENTRIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

BANJAR BARU

2023

TINGKAT KEJENUHAN LATIHAN ATLET BULUTANGKIS

PB. BERKAT ABADI KABUPATEN BANJAR



OLEH :

MUHAMMAD RIZKY PUTRA HADI

NIM: 1810122310003

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani**

KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

BANJAR BARU

2023

ABSTRAK

Muhammad Rizky Putra Hadi. 1810122310003. 2023. Tingkat Kejenuhan Latihan Atlet Bulutangkis PB. Berkat Abadi Kabupaten Banjar. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani. Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing: (I) Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd (II) Drs. Abd Hamid, M. Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kejenuhan atlet PB Berkat Abadi Kabupaten Banjar.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei (mengisi kuesioner atau angket) secara daring. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu atlet bulutangkis PB. Berkat Abadi Kabupaten Banjar dari rentang usia 8-19 tahun yang berjumlah 38 orang dengan teknik *total sampling* atau sampel jenuh.

Hasil analisis penelitian yaitu tingkat kejenuhan atlet bulutangkis PB. Berkat Abadi Kabupaten Banjar ditinjau dari faktor intrinsik yaitu tekad serta kekuatan dalam diri sendiri persentasenya 15.39%, kesadaran pentingnya Latihan persentasenya 9.04%, kedisiplinan persentasenya 9.09%, dan psikis/mental persentasenya 11.48%. Dengan total persentase factor intrinsik sebesar 45%. Untuk factor ekstrinsiknya menunjukkan total persentase 39.02% yaitu dengan rincian variasi dalam latihan persentasenya 8.48%, komunikasi persentasenya 5.28%, sarana dan prasarana persentasenya 9.21%, hadiah persentasenya 7.24%, dan perencanaan Latihan berdasarkan individu atas kemampuan persentasenya 8.72%.

Maka secara keseluruhan tingkat kejenuhan atlet bulutangkis PB. Berkat Abadi Kabupaten Banjar yaitu 84.02% pada tingkat kategori sangat tinggi.

Kata Kunci: Tingkat Kejenuhan, Intrinsik, Ekstrinsik

ABSTRACT

Muhammad Rizky Putra Hadi. 1810122310003. 2023. Burnout Level of Badminton Training Athletes PB. Berkat Abadi District Banjar. Skripsi, Physical Education Study Program. Department of Sport and Health Education. Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University. Supervisors: (I) Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd (II) Drs. Abd Hamid, M.Pd.

This study aims to determine how to overcome the level of burnout athletes PB Blessings of Banjar Regency.

This research uses a quantitative descriptive research type using a survey method (filling in a questionnaire or questionnaire) online. The sample used in this study was PB badminton athletes. Berkat Abadi, Banjar Regency, from the age range of 8-19 years, totaling 38 people using the total sampling technique or saturated sample.

The results of the research analysis are the Burnout level of PB badminton athletes Berkat Abadi, in terms of intrinsic factors, namely determination and inner strength 15.39%, awareness of importance of training 9.04%, discipline 9.09% dan psychological or mental 11.48%. With a total percentage of intrinsic factors is 45%. For ekstrinsic factors shows a total with details of variation in training 8.48%, communication 5.28%, facilities and infrastructure 9.21%, prize or reward 7.24%, and exercise planning based on individual ability 8.72%.

So overall the level of burnout of PB badminton athletes. Berkat Abadi, Banjar Regency, namely 84.02% at the very high category level.

Keywords: Level Burnout, Intrinsic, Extrinsic.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Tidak Ada Balasan Untuk Kebaikan Selain Kebaikan Pula”

(Ar-Rahman : 60)

Karya ini didedikasikan kepada :

- Penulis sendiri, selamat karena sudah berhasil menyelesaikan pendidikan di kota Banjarbaru sudah berani merantau ke kota orang. Segala kenangan manis dan pahitnya selama merantau semoga bisa jadi pembelajaran untuk hidup kedepannya.
- Bapak H. Hadi Idris (alm), dan ibu H. Heni Pariha yang sudah mendukung sepenuh hati baik dari segi materi dan doa yang tak pernah putus juga selalu memberi semangat agar terus maju dalam meraih kesuksesan.
- Keluarga PB. Berkat Abadi yang dari dulu selalu suport saya dalam menjalankan kehidupan melatih, latihan, dan kuliah serta selalu memberi masukan dan pengalaman kehidupan.
- Fauziah Putri Hadi sebagai kakak yang saya sayangi dan cintai telah sabar dalam mendengarkan dan memberi saran keluh kesah saya dalam mengerjakan skripsi ini.

HALAMAN PERSETUJUAN

**TINGKAT KEJENUHAN LATIHAN ATLET BULUTANGKIS
PB. BERKAT ABADI KABUPATEN BANJAR**

Oleh:

**Muhammad Rizky Putra Hadi
NIM 1810122310003**

Pembimbing Utama



**Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd.
NIP 197807312002121001**

Pembimbing Pendamping



**Drs. Abd. Hamid, M.Pd.
NIP 196005071988031004**

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,



**Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd.
NIP 198206232010121005**

HALAMAN PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada Tanggal : 31 Mei 2023

Dewan Penguji

Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd.	(Ketua)
Drs. Abd. Hamid, M.Pd.	(Sekertaris)
Mita Erliana, S.Pd., M.Or.	(Anggota)



Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



Kahri, M.Pd.
NIP. 196006161987031004

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Rizky Putra Hadi
NIM : 1810122310003
Program Studi : Pendidikan Jasmani (PSPJ)
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)
Universitas : Lambung Mangkurat (ULM)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi baik Sebagian atau seluruhnya.

Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruhnya dari skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku

Banjarbaru, 17 Mei 2023

A 10,000 Rupiah Indonesian postage stamp is shown, featuring a portrait of a man and the text 'SEPULUH RIBU RUPIAH' and 'METERAL TEMBAK'. The stamp is partially obscured by a handwritten signature in black ink that reads 'Muhammad Rizky Putra Hadi'. The serial number '87AJX738672559' is visible at the bottom of the stamp.

Muhammad Rizky Putra Hadi

NIM. 1810122110004

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Rizky Putra Hadi
NIM : 1810122310003
Tempat, Tanggal lahir : Jakarta, 17 Mei 1998
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Jl. Perjuangan Kel. Sungai Sipai Kec.

Martapura Kota Kabupaten Banjar, 70714

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar benar tulisan saya dan menggunakan aplikasi Mendeley. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ini penulisannya tanpa menggunakan aplikasi Mendeley maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarbaru, 17 Mei 2023

Pembuat pernyataan



Muhammad Rizky Putra Hadi

NIM. 1810122310003

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah Peneliti panjatkan kehadiran Allah Subhannahu wa ta'alla yang telah melimpahkan Rahmat, Taufiq, Inayah dan Hidayah-Nya kepada Peneliti sehingga dapat menyelesaikan penulisan Skripsi yang berjudul “Tingkat Kejenuhan Latihan Atlet Bulutangkis PB. Berkat Abadi Kabupaten Banjar”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani (PSPJ) Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarbaru.

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Penguji, Pembimbing utama dan Pembimbing pendamping dalam penyelesaian penulisan Skripsi ini. Kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si. Rektor ULM Banjarmasin yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa ULM.
2. Dr. Chairil Faif Fasani, M. Si. Dekan FKIP ULM Banjarmasin yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
3. Bapak Dr. Ma'ruful Kahri, M. Pd. Ketua JPOK FKIP ULM Banjarbaru yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
4. Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd. Sekretaris JPOK FKIP ULM Banjarbaru yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru sekaligus Dosen Pembimbing Utama yang memberikan bimbingan, masukan dan arahan untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.

5. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or, M.Pd. Koordinator PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
6. Dr. Eka Purnama Indah,S.Pd.,M.Pd. Sekretaris PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
7. Drs. Abd. Hamid, M. Pd Dosen Pembimbing Pendamping yang memberikan masukan dan saran untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.
8. Mita Erliana, S. Pd., M. Or. Penguji yang memberikan masukan - masukan untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.
9. Seluruh Dosen dan Staf Tata Usaha PSPJ JPOK FKIP ULM yang telah memberikan ilmunya dan membantu selama perkuliahan.
10. Kedua orang tua peneliti yang telah memberikan semangat, do'a, materil dan mendidik peneliti sampai selesainya pendidikan S1 di PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru ini.
11. Seluruh Keluarga yang telah memberikan support, motivasi, dorongan tenaga dan materil sehingga peneliti bisa menyelesaikan pendidikan di PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru tepat waktu.
12. Kepada seluruh responden yang telah memberikan masukan dan jawaban pada kuesioner, peneliti mengucapkan terimakasih karena mendapatkan kemudahan dalam pengambilan data dan penulisan skripsi ini.

13. Semua teman saya yang ada di kampus JPOK yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga ibadah yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah Subhannahu wa ta'alla. Amin ya rabbal alamin.

Banjarbaru, 17 Mei 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT.....	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN.....	vi
HALAMAN PENGESAHAN.....	vii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	viii
SURAT PERNYATAAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Masalah.....	4
F. Hasil Guna Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Deskripsi Teori/Tinjauan Pustaka.....	6
B. Penelitian Lain Yang Relevan.....	32
C. Kerangka Berfikir.....	33
D. Profil Klub.....	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	38
A. Variabel Penelitian.....	38
B. Definisi Konseptual dan Definisi Operasional.....	38
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
D. Metode Penelitian.....	39
E. Populasi dan Sampel.....	39
F. Instrumen Penelitian.....	40
G. Pengumpulan Data.....	43
H. Analisis Data.....	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	49
A. Deskripsi Data.....	49
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....	50
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	59

BAB V PENUTUP.....	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Program Dari PB. Berkat Abadi Kabupaten Banjar.....	32
3.1 Kisi-Kisi Angket Penelitian.	41
3.2 Skala Likert Skor Penelitian Jawaban Responden.	43
3.3 Kategori Koefisien Alpha.	46
3.4 Kategori Pencapaian.....	49
4.1 Nama Responden Atlit Bulutangkis PB Berkat Abadi Kabupaten Banjar.	49
4.2 Jenis Kelamin Atlit Bulutangkis PB Berkat Abadi Kabupaten Banjar	49
4.3 Usia Atlit Bulutangkis PB Berkat Abadi Kabupaten Banjar	50
4.4 Persentase Tingkat Kejenuhan Atlit Bulutangkis PB Berkat Abadi Kabupaten Banjar	51
4.5 Persentase Tekad serta kekuatan dalam diri sendiri.....	52
4.6 Persentase Kesaaran Pentingnya latihan	53
4.7 Kedidiplinan.....	53
4.8 Psikis Dan Mental	54
4.9 Rangkuman Persentase Kontribusi Dari Masing-Masing Indikator Faktor Intrinsik	55
4.10 Deskripsi Data Berdasarkan Seberapa Besar Tingkat Kejenuhan Atlit Bulutangkis PB Berkat Abadi Kabupaten Banjar	55
4. 11 Persentase Variasi Dalam Latihan	56
4. 12 Persentase Komunikasi	57
4. 13 Sarana Dan Prasarana.....	57
4. 14 Hadiah	57
4. 15 Perencanaan Latihan Individu Berdasarkan Atas Kemampuan	58
4. 16 Rangkuman Persentase Kontribusi Dari Masing-Masing Faktor Ekstrinsik	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Pengantar Angket	68
2. Kuesioner Penelitian	69
3. Tabel Validitas dan Reabilitas	72
4. Tabel <i>Product Moment</i>	74
5. Data Hasil Penelitian.....	75
6. Perhitungan Hasil Statistik.....	76
7. Sambungan.....	77
8. Master Data	78
9. Indikator Tekad dan Kekuatan dalam diri sendiri (Intrinsik).....	79
10. Indikator Kesadaran pentingnya latihan (intrinsik).....	80
11. Indikator kedisiplinan (intrinsik)	81
12. Indikator Psikis atau mental (intrinsik)	82
13. Indikator variasi dalam latihan (Ekstrinsik).....	83
14. Indikator komunikasi (Ekstrinsik)	84
15. Indikator sarana dan prasarana (Ekstrinsik).....	85
16. Indikator hadiah atau reward (Ekstrinsik).....	86
17. Indikator Perencanaan Latihan Berdasarkan Individu Atas Kemampuan (Ekstrinsik).....	87
18. Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing Utama	88
19. Sambungan.....	89
20. Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing Pendamping	90
21. Sambungan.....	91
22. Surat Ijin Penelitian.....	92
23. Balasan Surat Ijin Penelitian	93

DOKUMENTASI PENELITIAN

Gambar	Halaman
1. Bersama Atlet Bulutangkis Pb. Berkat Abadi Kabupaten Banjar.....	95
2. Pengarahan petunjuk pengisian kuesioner	95
3. Pengisian Kuesioner.....	96
4. Pengisian Kuesioner.....	96
5. Pengisian Kuesioner.....	97
6. Pengisian Kuesioner.....	97

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan Bulutangkis.....	21
2.2 Gor	36
2.3 Lapangan Bulutangkis.....	36
2.4 Struktur Organisasi	37
4.1 Diagram Pie Tingkat Kejenuhan Atlit PB Berkat Abadi Kabupaten Banjar ..	53
4.2 Diagram Pie Persentase Kontribusi Masing-Masing Faktor Intrinsik.....	57
4.3 Diagram Pie Persentase Kontribusi Masing-Masing Faktor Ekstrinsik	60