

PENGARUH MOTIVASI, DISIPLIN DAN KOMUNIKASI TERHADAP PRESTASI ATLET BULUTANGKIS DI CLUB JAYA RAYA METLAND JAKARTA TIMUR**Rico Satria¹, Eri Bukhari², Franciscus Dwikotjo Sri Sumantyo³****Manajemen, Ekonomi Dan Bisnis, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya****ricosatria2105@gmail.com¹ eribukhari@gmail.com² franciscus@dsn.ubharajaya.ac.id³***Abstract*

Rico Satria. NPM: 202210325219. Pengaruh Motivasi, Disiplin dan Komunikasi terhadap Prestasi Atlet Bulutangkis di Club Jaya Raya Metland Jakarta Timur. In today's globalization era, there are clubs that accommodate the sport of badminton for children who want to develop their talents and improve athlete performance. Factors that support an athlete's performance improvement come from the athlete's discipline in training and good communication between the athlete, coach, and the club that facilitates and supports the training activities. The aim of this study is to find out the effect of Motivation, Discipline, and Communication on Athlete Performance. This study uses a quantitative approach with a survey method. The research sample consisted of athletes at PB Jaya Raya Metland East Jakarta, totaling 77 respondents. Data were analyzed using IBM SPSS 26, and the results showed that Motivation, Discipline, and Communication individually have a positive and significant effect on Athlete Performance. Simultaneously, these three variables also have a positive and significant effect. Based on the research results, it is concluded that improving motivation, discipline, and communication can enhance the performance of athletes at PB Jaya Raya Metland Club in East Jakarta.

Keywords: Motivation, Discipline, Communication, and Athlete Performance*Abstrak*

Rico Satria. NPM: 202210325219. Pengaruh Motivasi, Disiplin dan Komunikasi terhadap Prestasi Atlet Bulutangkis di Club Jaya Raya Metland Jakarta Timur. Era globalisasi saat ini terdapat club yang mewadahi cabang olahraga bulutangkis untuk anak-anak yang memiliki keinginan untuk mengembangkan bakat dan meningkatkan prestasi para atlet. Faktor penunjang meningkatnya prestasi seorang atlet adalah dari kedisiplinan seorang atlet dalam pelatihan dan komunikasi yang baik antara seorang atlet, pelatih dan juga klub yang memfasilitasi dan mendukung kegiatan pelatihan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Motivasi, Disiplin dan Komunikasi terhadap Prestasi Atlet. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Sampel penelitian adalah atlet yang ada di PB Jaya Raya Metland Jakarta Timur sejumlah 77 responden. Data dianalisis menggunakan IBM SPSS 26 dan hasil penelitian menunjukkan bahwa Motivasi, Disiplin dan Komunikasi secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap Prestasi Atlet. Secara simultan ketiga variabel tersebut juga berpengaruh secara positif dan signifikan. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa peningkatan motivasi, disiplin dan komunikasi dapat meningkatkan prestasi atlet di club PB Jaya Raya Metland Jakarta Timur.

Kata Kunci: Motivasi, Disiplin, Komunikasi dan Prestasi Atlet**Article history**

Received: Juli 2026

Reviewed: Juli 2026

Published: Juli 2026

Copyright : author**Publish by : musytari**

This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat, baik dari aspek kesehatan maupun pengembangan prestasi. Dalam konteks olahraga prestasi, pembinaan atlet tidak hanya berorientasi pada kemampuan fisik, tetapi juga memerlukan dukungan aspek psikologis dan manajerial agar mampu menghasilkan prestasi yang optimal. Cabang olahraga bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang memiliki perkembangan pesat di Indonesia serta menjadi penyumbang berbagai prestasi di tingkat internasional. Keberhasilan atlet bulutangkis tidak terlepas dari proses pembinaan yang dilakukan secara sistematis melalui klub olahraga yang berfungsi sebagai wadah pengembangan bakat dan peningkatan kemampuan atlet.

Prestasi atlet merupakan hasil dari proses pembinaan yang berkesinambungan dengan memperhatikan berbagai faktor pendukung, baik faktor internal maupun eksternal. Dalam proses tersebut, motivasi menjadi faktor psikologis yang mendorong atlet untuk berlatih secara konsisten, disiplin menjadi dasar kepatuhan terhadap program latihan, sedangkan komunikasi antara pelatih dan atlet berperan dalam menciptakan hubungan yang efektif sehingga tujuan latihan dapat tercapai secara optimal. Pembinaan yang terarah, latihan yang disiplin, serta komunikasi yang baik merupakan faktor penting dalam meningkatkan kualitas kemampuan atlet.

Club Jaya Raya Metland Jakarta Timur merupakan salah satu klub pembinaan atlet bulutangkis yang berupaya mencetak atlet berprestasi. Namun, berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti, ditemukan adanya penurunan prestasi atlet yang diindikasikan oleh rendahnya motivasi dalam mengikuti latihan, kurangnya kedisiplinan waktu, serta komunikasi yang belum optimal antara pelatih dan atlet maupun antarsesama atlet. Hasil pra-survei juga menunjukkan bahwa motivasi, disiplin, dan komunikasi merupakan faktor yang paling banyak dipersepsikan memengaruhi prestasi atlet dibandingkan faktor lainnya.

Selain fenomena empiris tersebut, penelitian terdahulu masih menunjukkan hasil yang beragam mengenai pengaruh motivasi, disiplin, dan komunikasi terhadap prestasi atlet. Sebagian penelitian menemukan bahwa motivasi dan komunikasi berpengaruh signifikan terhadap prestasi, namun penelitian lainnya menunjukkan besarnya pengaruh yang berbeda sesuai karakteristik cabang olahraga dan lingkungan pembinaan. Di sisi lain, penelitian yang menguji ketiga variabel tersebut secara simultan pada atlet bulutangkis, khususnya di Club Jaya Raya Metland Jakarta Timur, masih sangat terbatas sehingga terdapat *research gap* yang perlu dikaji lebih lanjut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh motivasi, disiplin, dan komunikasi terhadap prestasi atlet bulutangkis di Club Jaya Raya Metland Jakarta Timur. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu manajemen sumber daya manusia dalam bidang olahraga serta menjadi bahan pertimbangan bagi klub dalam menyusun strategi pembinaan atlet untuk meningkatkan prestasi.

TELAAH PUSTAKA

Prestasi Atlet

Prestasi atlet merupakan hasil yang dicapai melalui proses latihan yang terencana, sistematis, dan berkelanjutan. Prestasi tidak hanya diukur dari kemenangan dalam pertandingan, tetapi juga dari perkembangan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang dimiliki atlet. Faktor-faktor tersebut saling berkaitan dalam menghasilkan performa yang optimal pada saat kompetisi. Selain itu, pencapaian prestasi dipengaruhi oleh faktor internal, seperti bakat dan motivasi, serta faktor eksternal, seperti pelatih, organisasi, fasilitas, dan dukungan manajemen olahraga.

Motivasi

Motivasi merupakan dorongan yang berasal dari dalam maupun luar individu untuk melakukan suatu tindakan dalam rangka mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks olahraga, motivasi menjadi faktor psikologis yang mendorong atlet untuk berlatih secara konsisten, menghadapi tantangan, serta mempertahankan semangat dalam mencapai prestasi. Motivasi terdiri atas motivasi intrinsik yang muncul dari dalam diri atlet serta motivasi ekstrinsik yang berasal dari lingkungan, seperti dukungan pelatih, penghargaan, maupun pengakuan atas prestasi yang dicapai. Atlet yang memiliki motivasi tinggi cenderung menunjukkan ketekunan, tanggung jawab, optimisme, dan semangat berlatih yang lebih baik sehingga berpeluang memperoleh prestasi yang lebih tinggi.

Disiplin

Disiplin merupakan sikap patuh terhadap aturan, tata tertib, dan program latihan yang telah ditetapkan. Dalam pembinaan olahraga, disiplin tercermin melalui kehadiran latihan, ketepatan waktu, kepatuhan terhadap instruksi pelatih, serta konsistensi dalam menjalankan program latihan. Atlet yang memiliki disiplin tinggi akan memperoleh kesempatan latihan yang lebih optimal sehingga kemampuan teknik, fisik, dan mentalnya berkembang secara berkelanjutan. Sebaliknya, rendahnya disiplin dapat menghambat proses pembinaan dan berdampak pada penurunan prestasi atlet.

Komunikasi

Komunikasi merupakan proses penyampaian informasi antara pelatih dan atlet yang bertujuan menciptakan pemahaman, umpan balik, serta hubungan kerja yang efektif. Komunikasi yang bersifat dua arah memungkinkan terjadinya klarifikasi, pemberian motivasi, penguatan mental, dan penyelesaian masalah selama proses latihan. Hubungan komunikasi yang terbuka antara pelatih dan atlet mampu meningkatkan rasa

percaya diri, motivasi, serta kedisiplinan atlet sehingga berdampak positif terhadap peningkatan prestasi olahraga.

Hubungan Motivasi, Disiplin, dan Komunikasi terhadap Prestasi Atlet

Prestasi atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, di antaranya motivasi, disiplin, dan komunikasi. Motivasi mendorong atlet untuk mencapai target latihan dan prestasi, disiplin memastikan atlet menjalankan program latihan secara konsisten, sedangkan komunikasi memperkuat koordinasi antara pelatih dan atlet dalam proses pembinaan. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dikaji dalam skripsi ini, ketiga variabel tersebut memiliki pengaruh terhadap prestasi atlet, meskipun hasil penelitian masih menunjukkan perbedaan pada objek dan karakteristik cabang olahraga yang diteliti. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh motivasi, disiplin, dan komunikasi secara simultan pada atlet bulutangkis Club Jaya Raya Metland Jakarta Timur masih relevan untuk dilakukan.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei untuk menganalisis pengaruh motivasi, disiplin, dan komunikasi terhadap prestasi atlet bulutangkis di Club Jaya Raya Metland Jakarta Timur. Pendekatan kuantitatif dipilih karena bertujuan menguji hubungan antarvariabel melalui pengolahan data numerik dan analisis statistik. Penelitian dilaksanakan di Club Jaya Raya Metland Jakarta Timur dengan subjek penelitian atlet yang aktif mengikuti program pembinaan.

Populasi penelitian adalah seluruh atlet di Club Jaya Raya Metland Jakarta Timur. Sampel penelitian berjumlah 77 responden, yang dipilih sesuai dengan kriteria penelitian sebagaimana dijelaskan dalam rancangan penelitian. Data primer dikumpulkan menggunakan kuesioner dengan skala Likert yang mengukur empat variabel, yaitu motivasi (X_1), disiplin (X_2), komunikasi (X_3), dan prestasi atlet (Y).

Sebelum dilakukan analisis, instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan bahwa setiap indikator mampu mengukur variabel penelitian secara tepat dan konsisten. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan IBM SPSS versi 26 melalui uji asumsi klasik, analisis regresi linier berganda, uji parsial (uji t), uji simultan (uji F), dan koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui besarnya pengaruh motivasi, disiplin, dan komunikasi terhadap prestasi atlet, baik secara parsial maupun simultan.

Hipotesis penelitian diuji pada tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Hasil analisis digunakan sebagai dasar untuk menarik kesimpulan mengenai pengaruh motivasi, disiplin, dan komunikasi terhadap prestasi atlet bulutangkis di Club Jaya Raya Metland Jakarta Timur.

HASIL

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 77 atlet Club Jaya Raya Metland Jakarta Timur sebagai responden. Seluruh responden merupakan atlet aktif yang mengikuti program latihan di klub sehingga dianggap mampu

memberikan informasi sesuai dengan tujuan penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dengan skala Likert yang mengukur variabel motivasi, disiplin, komunikasi, dan prestasi atlet.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 10 Tahun	29	37.7	37.7	37.7
	10 – 15 Tahun	6	7.8	7.8	45.5
	15 – 20 Tahun	8	10.4	10.4	55.8

Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Analisis regresi linear berganda dilakukan untuk mengetahui besarnya pengaruh motivasi, disiplin, dan komunikasi terhadap prestasi atlet. Hasil analisis menunjukkan bahwa ketiga variabel independen memiliki arah pengaruh positif terhadap prestasi atlet. Artinya, semakin tinggi motivasi, semakin baik disiplin, dan semakin efektif komunikasi yang terjalin antara pelatih dan atlet, maka semakin tinggi pula prestasi atlet yang dicapai.

Tabel 4. 20 Uji Regresi Linear Berganda

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	-592	.853		-.694	.490
Motivasi	.307	.112	.302	2.749	.008
Disiplin	.269	.090	.364	3.006	.004
Komunikasi	.280	.101	.313	2.781	.007

a. Dependent Variabel: Prestasi Atlet

Sumber: Data Primer yang diolah SPSS 26, 2026

Persamaan regresi menunjukkan bahwa setiap peningkatan motivasi, disiplin, maupun komunikasi akan diikuti oleh peningkatan prestasi atlet. Koefisien regresi yang bernilai positif mengindikasikan hubungan yang searah antara variabel independen dengan variabel dependen. Dengan demikian, upaya peningkatan motivasi, kedisiplinan, dan komunikasi dalam proses pembinaan atlet dapat menjadi strategi untuk meningkatkan prestasi olahraga.

Hasil Uji Parsial (Uji t)

Pengujian hipotesis secara parsial dilakukan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel bebas terhadap prestasi atlet.

Tabel 4. 17 Uji Parsial (Uji T)

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	-.592	.853		-.694	.490
Motivasi	.307	.112	.302	2.749	.008
Disiplin	.269	.090	.364	3.006	.004
Komunikasi	.280	.101	.313	2.781	.007

a. Dependent variabel: Prestasi Atlet

Sumber: Data Primer yang diolah SPSS 26, 2026

Pengaruh Motivasi terhadap Prestasi Atlet

Hasil uji t menunjukkan bahwa variabel motivasi berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi atlet (Sig. < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa atlet yang memiliki motivasi tinggi cenderung memiliki semangat berlatih yang lebih besar, mampu bertahan menghadapi tantangan, dan memiliki orientasi yang kuat untuk mencapai prestasi. Temuan ini sejalan dengan teori motivasi yang menyatakan bahwa motivasi merupakan pendorong utama seseorang dalam mencapai tujuan.

Pengaruh Disiplin terhadap Prestasi Atlet

Variabel disiplin juga terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi atlet. Atlet yang disiplin dalam mengikuti latihan, menaati aturan, dan melaksanakan program pembinaan secara konsisten menunjukkan performa yang lebih baik dibandingkan atlet yang kurang disiplin. Dengan demikian, disiplin menjadi salah satu faktor utama dalam meningkatkan kualitas pembinaan olahraga.

Pengaruh Komunikasi terhadap Prestasi Atlet

Hasil pengujian menunjukkan bahwa komunikasi berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi atlet. Komunikasi yang efektif antara pelatih dan atlet mempermudah penyampaian instruksi, evaluasi latihan, serta pemberian motivasi sehingga atlet mampu memahami program latihan dengan lebih baik. Hubungan komunikasi yang baik juga meningkatkan kepercayaan diri atlet dalam menghadapi pertandingan.

Hasil Uji Simultan (Uji F)

Pengujian simultan dilakukan untuk mengetahui apakah motivasi, disiplin, dan komunikasi secara bersama-sama memengaruhi prestasi atlet.

Tabel 4. 18 Uji Simultan (F)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1814.603	3	604.868	301.426	.000 ^b
	Residual	146.488	73	2.007		
	Total	1961.091	76			
a. Dependent Variabel: Prestasi Atlet						
b. Predictors: (Constant), Motivasi, Disiplin, Komunikasi						

Sumber: Data Primer yang diolah SPSS 26, 2026

Hasil uji F menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 sehingga motivasi, disiplin, dan komunikasi secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prestasi atlet. Hal ini menunjukkan bahwa prestasi atlet tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja, tetapi merupakan kombinasi dari faktor psikologis, perilaku, dan komunikasi yang terjalin selama proses pembinaan.

Koefisien Determinasi (R²)

Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui besarnya kemampuan model penelitian dalam menjelaskan variasi prestasi atlet.

Tabel 4. 19 Uji Koefisien Determinasi (R²)

Model Summary ^b										
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	.962 ^a	.925	.922	1.417	.925	54.632	3	73	.000	1.800
a. Predictors: (Constant), Komunikasi, Motivasi, Disiplin,										
b. Dependent Variabel: Prestasi Atlet										

Sumber: Data Primer yang diolah SPSS 26, 2026

Nilai Adjusted R Square menunjukkan besarnya kontribusi variabel motivasi, disiplin, dan komunikasi dalam menjelaskan perubahan prestasi atlet. Sementara itu, sisanya dijelaskan oleh variabel lain di luar model penelitian yang tidak dianalisis dalam penelitian ini. Dengan demikian, model penelitian mampu menjelaskan hubungan antara variabel independen dan prestasi atlet secara memadai.

PEMBAHASAN

H1: Pengaruh Motivasi terhadap Prestasi Atlet

Hasil pengujian hipotesis pertama (H1) menunjukkan bahwa motivasi berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi atlet bulutangkis di Club Jaya Raya Metland Jakarta Timur, sehingga **H1 diterima**.

Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi motivasi yang dimiliki atlet, semakin tinggi pula prestasi yang dapat dicapai. Motivasi mendorong atlet untuk mengikuti latihan secara konsisten, memiliki semangat berkompetisi, serta mampu bertahan ketika menghadapi tekanan maupun kegagalan. Atlet yang memiliki motivasi tinggi akan berusaha meningkatkan kemampuan teknik, fisik, dan mental sehingga mampu menghasilkan performa yang optimal dalam pertandingan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori motivasi yang menyatakan bahwa motivasi merupakan dorongan internal maupun eksternal yang mengarahkan individu untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks olahraga, motivasi menjadi faktor psikologis utama yang menentukan keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi.

H2: Pengaruh Disiplin terhadap Prestasi Atlet

Hasil pengujian hipotesis kedua (H2) menunjukkan bahwa disiplin berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi atlet, sehingga **H2 diterima**.

Hal ini menunjukkan bahwa atlet yang memiliki tingkat disiplin tinggi cenderung lebih patuh terhadap jadwal latihan, mengikuti instruksi pelatih, dan menjalankan program latihan secara konsisten. Kedisiplinan tersebut berdampak pada peningkatan kemampuan fisik, teknik, maupun mental sehingga mendukung pencapaian prestasi yang lebih baik.

Temuan ini mendukung konsep bahwa disiplin merupakan salah satu faktor penting dalam pembinaan atlet karena membentuk kebiasaan latihan yang teratur dan berkelanjutan.

H3: Pengaruh Komunikasi terhadap Prestasi Atlet

Hasil pengujian hipotesis ketiga (H3) menunjukkan bahwa komunikasi berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi atlet, sehingga **H3 diterima**.

Komunikasi yang efektif antara pelatih dan atlet mempermudah penyampaian materi latihan, pemberian evaluasi, serta umpan balik yang diperlukan dalam proses pembinaan. Hubungan komunikasi yang baik juga mampu meningkatkan rasa percaya diri, motivasi, dan kenyamanan atlet selama mengikuti latihan sehingga berdampak positif terhadap peningkatan prestasi.

Hasil ini memperkuat pandangan bahwa komunikasi interpersonal yang terbuka antara pelatih dan atlet merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan efektivitas latihan dan pencapaian prestasi olahraga.

H4: Pengaruh Motivasi, Disiplin, dan Komunikasi terhadap Prestasi Atlet

Hasil pengujian hipotesis keempat (H4) menunjukkan bahwa motivasi, disiplin, dan komunikasi secara simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi atlet bulutangkis di Club Jaya Raya Metland Jakarta Timur, sehingga **H4 diterima**.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa prestasi atlet tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor, melainkan merupakan kombinasi dari motivasi yang tinggi, kedisiplinan dalam menjalankan program latihan, dan komunikasi yang efektif antara pelatih dengan atlet. Ketiga variabel tersebut saling mendukung dalam menciptakan proses pembinaan yang optimal. Oleh karena itu, peningkatan prestasi atlet memerlukan perhatian terhadap aspek psikologis, perilaku, dan komunikasi secara bersamaan agar proses latihan dapat berjalan lebih efektif dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh motivasi, disiplin, dan komunikasi terhadap prestasi atlet bulutangkis di Club Jaya Raya Metland Jakarta Timur. Berdasarkan hasil analisis data terhadap 77 responden menggunakan IBM SPSS versi 26, dapat disimpulkan bahwa motivasi, disiplin, dan komunikasi memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi atlet, baik secara parsial maupun simultan.

Secara parsial, motivasi yang tinggi mendorong atlet untuk lebih giat berlatih, memiliki semangat berprestasi, serta mampu menghadapi tantangan selama proses pembinaan. Disiplin juga terbukti berkontribusi dalam meningkatkan prestasi melalui kepatuhan atlet terhadap program latihan, ketepatan waktu, dan konsistensi dalam menjalankan arahan pelatih. Selain itu, komunikasi yang efektif antara pelatih dan atlet mampu menciptakan hubungan kerja sama yang baik, meningkatkan pemahaman terhadap materi latihan, serta memperkuat motivasi dan kepercayaan diri atlet dalam menghadapi pertandingan.

Secara simultan, ketiga variabel tersebut saling melengkapi dalam mendukung peningkatan prestasi atlet. Oleh karena itu, Club Jaya Raya Metland Jakarta Timur perlu terus memperkuat program pembinaan yang berorientasi pada peningkatan motivasi atlet, penegakan disiplin latihan, serta pengembangan komunikasi yang terbuka dan efektif antara pelatih dan atlet. Upaya tersebut diharapkan mampu meningkatkan kualitas pembinaan dan menghasilkan prestasi atlet yang lebih optimal pada berbagai tingkat kompetisi.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, pihak Club Jaya Raya Metland Jakarta Timur disarankan untuk terus meningkatkan motivasi atlet melalui pemberian target latihan yang jelas, penghargaan atas pencapaian, serta dukungan psikologis yang berkelanjutan. Selain itu, pembinaan kedisiplinan perlu diperkuat dengan penerapan aturan latihan yang konsisten, sedangkan komunikasi antara pelatih dan atlet perlu dibangun secara lebih terbuka melalui evaluasi rutin dan pemberian umpan balik yang konstruktif. Upaya tersebut diharapkan

mampu meningkatkan kualitas pembinaan dan prestasi atlet secara berkelanjutan.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi prestasi atlet, seperti kepemimpinan pelatih, fasilitas latihan, kepercayaan diri, atau dukungan orang tua. Penelitian juga dapat dilakukan pada cabang olahraga atau klub yang berbeda dengan jumlah responden yang lebih besar sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prestasi atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Mohammad Irfan Maulana. (2025). *Pengaruh Gaya Kepemimpinan Pelatih dalam Membangun Hubungan Emosional Atlet pada Konteks Budaya Disiplin (Studi pada Tim POPB Pencak Silat DKI Jakarta)*, 5(3), 855–864.
- Putra, F. Z., Saputra, E., & Putra, C. P. (2025). *Strategi Pelatih dalam Meningkatkan Prestasi Atlet Bulutangkis PB Starka di Kabupaten Kerinci*. Jurnal Ilmu Olahraga, 6(1), 127–135.
- Septiana, A. D., & Kuntadi, C. (2023). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Kinerja: Komunikasi, Budaya Organisasi dan Sikap*, 1(4), 54–64.
- Syaukani, A. A. (2020). *Analisis Tingkat Motivasi Belajar dan Berlatih pada Atlet-Pelajar PPLOP Jawa Tengah Tahun 2020*. Jurnal Keolahragaan, 8(2), 117–125.
- Tri, H., Nuraeni, Y., & Astriani, R. (2023). *Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih dan Atlet Disabilitas dalam Menumbuhkan Motivasi dan Prestasi (Studi Deskriptif Atlet Tenis Meja)*, 2(1), 63–69.
- Trivena, Abdi Akbar, & R. S. (2023). *Pengaruh Motivasi Berprestasi dan Kompetensi terhadap Prestasi Atlet Pencak Silat di Kantor KONI Sulawesi Selatan*, 2(1), 430–440.
- Yuliati, D. E., Wiludjeng, F. A., et al. (2024). *Implementasi Tata Kelola Administrasi Kearsipan di Kelompok Bermain Taman Kanak-Kanak Islam Terpadu Al Hikmah 2 Kanigoro*.