Bravo's: Journal of Physical Education and Sport Science
Volume 14 Issue 3, September 2026, pp: 435-451
E-ISSN: 2597-677X; P-ISSN: 2337-7674
DOI: http://dx.doi.org/10.32682/bravos.v14i3/369

Analisis tingkat motivasi atlet dalam melakukan latihan *drilling* pada atlet bulutangkis SMANOR Tadulako

Donny Aldiansyah[*1ABCO], Andi Saparia[2BCN], Rivalwan[3DFG], Endrawan Budi Prakosa[4HIJ]

[1]*Pendidikan Jasmani, Universitas Tadulako, Palu, Indonesia*
[2] *Pendidikan Jasmani, Universitas Tadulako, Palu, Indonesia*
[3]*Pendidikan Jasmani, Universitas Tadulako, Palu, Indonesia*
**Corresponding author: donnyaldiansyah2001@gmail.com*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat motivasi atlet dalam melakukan latihan *drilling* pada atlet bulutangkis SMANOR Tadulako. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 15 atlet bulutangkis SMANOR Tadulako dan seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner motivasi dengan skala Likert 1–4 yang mencakup dimensi *Intrinsic Motivation*, *Integrated Regulation*, *Identified Regulation*, *Introjected Regulation*, *External Regulation*, dan *Amotivation*. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui tingkat motivasi atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat motivasi atlet dalam melakukan latihan *drilling* berada pada kategori sangat tinggi, dengan nilai rata-rata sebesar 40,00 dan standar deviasi sebesar 4,392. Dari 15 atlet, sebanyak 9 atlet (60,0%) berada pada kategori sangat tinggi, 4 atlet (26,7%) berada pada kategori tinggi, dan 2 atlet (13,3%) berada pada kategori sedang. Tidak terdapat atlet yang berada pada kategori rendah maupun sangat rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat motivasi yang tinggi dalam mengikuti latihan *drilling*. Dengan demikian, latihan *drilling* tetap menjadi bagian yang dapat dipertahankan dalam proses latihan dengan memperhatikan motivasi atlet, variasi latihan, tujuan latihan, serta komunikasi antara pelatih dan atlet.

Kata kunci: motivasi, *drilling*, atlet bulutangkis, latihan, SMANOR Tadulako

Abstract

This study aimed to analyze the motivation level of athletes in performing drilling training among badminton athletes at SMANOR Tadulako. This study employed a descriptive quantitative method. The population consisted of 15 badminton athletes at SMANOR Tadulako, and the entire population was used as the research sample. Data were collected using a motivation questionnaire with a 1–4 Likert scale covering the dimensions of Intrinsic Motivation, Integrated Regulation, Identified Regulation, Introjected Regulation, External Regulation, and Amotivation. The data were analyzed using descriptive statistics to determine the athletes' motivation levels. The results showed that the athletes' motivation level in performing drilling training was categorized as very high, with a mean score of 40.00 and a standard deviation of 4.392. Of the 15 athletes, 9 athletes (60.0%) were in the very high category, 4 athletes (26.7%) were in the high category, and 2 athletes (13.3%) were in the moderate category. No athletes were categorized as low or very low. These results indicate that the majority of athletes had a high level of motivation in participating in drilling training. Therefore, drilling training can remain part of the training process by considering athletes' motivation, training variation, training objectives, and communication between coaches and athletes.

Keywords: *motivation, drilling, badminton athletes, training, SMANOR Tadulako*

Copyright © 2026 Author(s)

Received: 10 08 2026 Revised: 16 09 2026 Accepted: 27 09 2026

Authors' Contribution: A – Conceptualization; B – Methodology; C – Software; D – Validation; E - Formal analysis; F – Investigation; G – Resources; H - Data Curation; I - Writing - Original Draft; J - Writing - Review & Editing; K – Visualization; L – Supervision; M - Project administration; N - Funding acquisition

PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga raket dengan basis partisipasi terluas di dunia dan menempatkan kawasan Asia, khususnya Indonesia, Tiongkok, Jepang, dan Malaysia, sebagai pusat kekuatan prestasi global. Karakter permainan yang cepat, eksplosif, dan menuntut perubahan arah berulang menjadikan penguasaan teknik dasar sebagai fondasi yang tidak dapat ditawar. Kualitas pukulan *service*, *lob*, *dropshot*, *netting*, dan *smash* menentukan kemampuan atlet mengendalikan tempo pertandingan sehingga penguasaannya menjadi indikator utama kesiapan berkompetisi (A. Subarkah, 2020; Arifin et al., 2024). Di Indonesia, bulutangkis dibina secara berjenjang melalui klub, pusat pendidikan dan latihan pelajar, hingga sekolah khusus keolahragaan, sehingga kualitas proses latihan harian menjadi penentu keberlanjutan prestasi nasional (Saintika et al., 2024)

Motivasi merupakan salah satu faktor yang memengaruhi keterlibatan seseorang dalam melakukan suatu aktivitas. Motivasi dapat dipahami sebagai dorongan yang mengarahkan seseorang untuk melakukan tindakan tertentu dalam mencapai tujuan yang diinginkan (Amar & Subandi, 2025). Dalam olahraga, motivasi berperan dalam mendorong atlet untuk berlatih, mempertahankan keterlibatan dalam proses latihan, serta berusaha mencapai performa yang optimal (Rizki et al ., 2026). Motivasi atlet dapat berasal dari dalam diri maupun lingkungan sekitar. Motivasi intrinsik berkaitan dengan ketertarikan, kesenangan, dan kepuasan dalam melakukan aktivitas, sedangkan motivasi ekstrinsik dipengaruhi oleh faktor dari luar diri seperti penghargaan, dukungan, dan lingkungan (Farhan et al., 2023). Kedua bentuk motivasi tersebut dapat memengaruhi kesungguhan dan konsistensi atlet selama mengikuti latihan.

Proses pembentukan kemampuan atlet dilakukan melalui latihan yang sistematis, terencana, berulang, dan berkesinambungan. Latihan merupakan proses penyempurnaan kemampuan olahraga melalui pemberian beban latihan yang disesuaikan dengan kemampuan atlet untuk mencapai prestasi yang optimal (Amansyah, 2019). Salah satu metode yang digunakan dalam latihan bulutangkis adalah *drilling*, yaitu latihan yang menekankan pengulangan gerakan atau teknik tertentu secara sistematis. Pengulangan tersebut memberikan kesempatan kepada atlet untuk menguasai dan memperbaiki keterampilan teknik yang dilatih. Penelitian menunjukkan bahwa metode *drill* dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan teknik dalam permainan bulutangkis (Prayadi & Rachman, 2013; Hafid et al., 2020; Hasibuan et al., 2020)

Namun, karakteristik latihan *drilling* yang dilakukan secara berulang dapat menjadi tantangan bagi atlet. Pengulangan gerakan dalam waktu tertentu dapat menimbulkan kejenuhan

apabila tidak disertai dengan pengelolaan latihan yang sesuai. Kondisi tersebut dapat memengaruhi keterlibatan dan motivasi atlet dalam mengikuti latihan (Baihaqi, H. M. A., & Hadi, 2022). Oleh karena itu, keberhasilan pelaksanaan *drilling* tidak hanya berkaitan dengan penguasaan teknik, tetapi juga dengan kemampuan atlet mempertahankan kesungguhan, konsentrasi, dan konsistensi selama menjalani proses latihan. Motivasi menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan karena berkaitan dengan kesediaan atlet untuk tetap terlibat dalam latihan dan mempertahankan usaha untuk mencapai tujuan latihan.

Permasalahan tersebut relevan dalam konteks pembinaan atlet pelajar di SMANOR Tadulako Palu. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada atlet bulutangkis SMANOR Tadulako Palu, ditemukan adanya perbedaan respons atlet selama mengikuti latihan *drilling*. Beberapa atlet terlihat kurang antusias dan kurang fokus ketika melakukan latihan, sementara gerakan yang dilakukan belum selalu maksimal. Pengulangan gerakan pada beberapa kondisi juga dapat menimbulkan kejenuhan sehingga terdapat atlet yang membutuhkan dorongan dan arahan langsung dari pelatih. Selain itu, kondisi fasilitas latihan yang belum sepenuhnya optimal menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan. Di sisi lain, terdapat atlet yang tetap menunjukkan keseriusan dan konsistensi serta memiliki keinginan untuk meningkatkan kemampuan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya variasi respons atlet yang perlu dikaji melalui pengukuran tingkat motivasi.

Penelitian mengenai metode *drilling* pada cabang olahraga bulutangkis telah banyak dilakukan, tetapi sebagian besar berfokus pada peningkatan kemampuan teknik dan aspek fisik atlet. Prayadi dan Rachman (2013), Hafid et al. (2020), Hasibuan et al. (2020), serta Herdiansyah et al. (2023) membahas penggunaan metode *drill* dalam pengembangan keterampilan bulutangkis, sedangkan Baihaqi dan Hadi (2022) mengkaji efektivitas metode *drill* terhadap ketepatan *smash*. Sementara itu, penelitian mengenai motivasi atlet lebih banyak membahas motivasi mengikuti latihan atau motivasi berprestasi secara umum (Farhan et al., 2023; Djua, 2024; Rizki et al., 2026). Berdasarkan penelitian terdahulu tersebut, masih terdapat ruang kajian mengenai tingkat motivasi atlet secara khusus ketika melakukan latihan *drilling*, terutama pada atlet bulutangkis pelajar di SMANOR Tadulako. Penelitian ini berfokus pada gambaran tingkat motivasi atlet dalam melakukan latihan *drilling*, bukan pada pengujian pengaruh metode *drilling* terhadap kemampuan teknik.

Kajian mengenai tingkat motivasi dalam latihan *drilling* penting dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi motivasi atlet selama menjalani proses latihan. Informasi tersebut dapat menjadi bahan evaluasi bagi pelatih dalam mempertahankan

keterlibatan atlet dan menyesuaikan proses latihan dengan kondisi mereka. Berdasarkan pentingnya motivasi dalam proses latihan, karakteristik *drilling* yang menekankan pengulangan, kondisi yang ditemukan pada observasi awal, serta adanya keterbatasan kajian yang secara khusus membahas motivasi atlet dalam latihan *drilling*, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat motivasi atlet dalam melakukan latihan *drilling* pada atlet bulutangkis SMANOR Tadulako.

METODE

Metode kuantitatif dan deskriptif digunakan dalam penelitian ini untuk menentukan tingkat motivasi atlet bulutangkis di SMANOR Tadulako, yang terletak di Kota Palu, Sulawesi Tengah, pada tahun 2026. Terdapat 15 atlet bulutangkis dalam populasi penelitian, dan teknik total sampling digunakan untuk mengambil sampel dari seluruh populasi.

Alat penelitian adalah angket motivasi yang terdiri dari dua belas pernyataan dengan empat skala Likert: Sangat Setuju (4), Setuju (3), Kurang Setuju (2), dan Tidak Setuju (1). Sebelum digunakan, alat diuji untuk validitas dan reliabilitas. Hasilnya menunjukkan bahwa alat memiliki tingkat reliabilitas yang baik dan layak digunakan dalam penelitian, dengan nilai alfa Cronbach sebesar 0,757.

Setelah mendapatkan izin penelitian, angket yang dibagikan kepada setiap responden digunakan untuk mengumpulkan data. Selanjutnya, data dianalisis dengan statistik deskriptif menggunakan program IBM SPSS Statistics 26. Hasil analisis dihitung dengan menentukan nilai minimum, maksimum, rata-rata, standar deviasi, dan distribusi frekuensi berdasarkan kategori tingkat motivasi. Kemudian hasilnya disajikan dalam bentuk tabel dan diinterpretasikan untuk memberikan gambaran tentang tingkat motivasi atlet selama latihan *drilling*.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 15 atlet bulutangkis SMANOR Tadulako. Menurut karakteristik responden, 11 atlet (73,3%) berjenis kelamin laki-laki dan 4 (26,7%) perempuan. Mereka juga terdiri dari 7 atlet kelas X (46,7%), 5 atlet kelas XI (33,3%) dan 3 atlet kelas XII (20,0%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Laki - laki	10	73,3
Perempuan	5	26,7
Kelas		

X	7	46,7
XI	5	33,3
XII	3	20,0

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa alat dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,757, penelitian ini dianggap memiliki reliabilitas yang baik. Skor motivasi atlet ditampilkan dalam analisis statistik deskriptif dengan nilai minimum 32, maksimum 46, rata-rata 40,00, dan standar deviasi 4,392.

Menurut hasil klasifikasi, sebagian besar atlet berada dalam kategori sangat tinggi, diikuti oleh kategori sedang dan tinggi, dan tidak ada atlet dalam kategori rendah atau sangat rendah.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Motivasi Atlet

Kategori	**Frekuensi (n)**	**Presentase (%)**
Sangat Tinggi	9	60,0
Tinggi	4	26,7
Sedang	2	13,3
Rendah	0	0
Sangat Rendah	0	0
Total	15	100

Hasil pengisian angket motivasi oleh 15 atlet bulutangkis SMANOR Tadulako dianalisis berdasarkan enam dimensi psikologis dalam instrumen *Sport Motivation Scale-II* (SMS-II), yaitu *Intrinsic Motivation*, *Integrated Regulation*, *Identified Regulation*, *Introjected Regulation*, *External Regulation*, dan *Amotivation*. Hasil analisis setiap dimensi disajikan pada table 3.

Tabel 3. Hasil Pengisian Angket Berdasarkan Indikator Motivasi

No.	**Indikator**	**Butir Pertanyaan**	**Total Skor**	**Rata-Rata**	**Presentase**
1.	*Intrinsic Motivation* (Regulasi Otonom)	P1–P2	109	3,63	90,83%
2.	Integrated Regulation (Regulasi Otonom)	P3	54	3,60	90,00%
3.	Identified Regulation (Regulasi Otonom)	P4–P5	111	3,70	92,50%
4.	Introjected Regulation (Regulasi Terkontrol)	P6–P7	102	3,40	85,00%
5.	External Regulation (Regulasi Terkontrol)	P8–P10	155	3,44	86,11%
6.	Amotivation (Non-Regulasi)	P11–P12	69	2,30	57,50%

Berdasarkan Tabel 3, dimensi *Identified Regulation* memperoleh persentase tertinggi yaitu sebesar 92,50% dengan rata-rata skor 3,70. Selanjutnya, *Intrinsic Motivation* memperoleh persentase sebesar 90,83% dengan rata-rata 3,63, sedangkan *Integrated Regulation* memperoleh persentase sebesar 90,00% dengan rata-rata 3,60.

Pada dimensi *External Regulation*, diperoleh persentase sebesar 86,11% dengan rata-rata 3,44, sedangkan *Introjected Regulation* memperoleh persentase sebesar 85,00% dengan rata-rata 3,40. Dimensi *Amotivation* memperoleh persentase sebesar 57,50% dengan rata-rata 2,30.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat motivasi atlet dalam melakukan latihan drilling pada atlet bulutangkis SMANOR Tadulako berada pada kategori sangat tinggi. Dari 15 atlet yang menjadi responden, sebanyak 9 atlet (60,0%) berada pada kategori sangat tinggi, 4 atlet (26,7%) berada pada kategori tinggi, dan 2 atlet (13,3%) berada pada kategori sedang, sedangkan tidak terdapat atlet yang berada pada kategori rendah maupun sangat rendah. Nilai rata-rata motivasi sebesar 40,00 dengan standar deviasi 4,392 menunjukkan bahwa secara umum atlet memberikan respons yang positif terhadap aktivitas latihan drilling. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki dorongan yang kuat untuk mengikuti latihan drilling meskipun metode tersebut memiliki karakteristik berupa pengulangan gerakan secara sistematis. Fauziana et al. (2023) menjelaskan bahwa metode drilling merupakan bentuk latihan yang menekankan pengulangan gerakan secara terus-menerus untuk membantu penguasaan keterampilan. Dalam konteks penelitian ini, tingginya motivasi menunjukkan bahwa pengulangan yang terdapat dalam latihan drilling tetap dapat diikuti dengan keterlibatan yang positif oleh sebagian besar atlet. Namun demikian, nilai terpenting penelitian ini tidak terletak pada tingginya skor komposit, melainkan pada penguraiannya ke dalam enam indikator regulasi, karena struktur regulasilah yang menentukan seberapa tahan motivasi tersebut ketika beban latihan meningkat atau hasil latihan tidak segera tampak (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2020).

Tingginya motivasi atlet dalam penelitian ini dapat dipahami melalui adanya dorongan yang berasal dari faktor internal maupun eksternal. Farhan et al. (2023) menjelaskan bahwa motivasi atlet dalam mengikuti latihan dapat berkaitan dengan berbagai faktor yang mendorong atlet untuk tetap terlibat dalam aktivitas latihan. Dorongan internal dapat berupa keinginan untuk mengembangkan kemampuan, mencapai tujuan latihan, dan meningkatkan penguasaan keterampilan, sedangkan dorongan eksternal dapat berasal dari lingkungan latihan, pelatih, maupun bentuk penghargaan yang diterima atlet. Aulia dan Asfar (2021) juga

menunjukkan pentingnya sarana dan prasarana dalam mendukung motivasi dan prestasi atlet. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa kedua bentuk dorongan tersebut terdapat dalam proses latihan atlet bulutangkis SMANOR Tadulako. Hal tersebut terlihat dari tingginya hasil pada dimensi motivasi yang bersifat otonom maupun terkontrol. Dengan demikian, motivasi atlet dalam mengikuti drilling tidak hanya dapat dipahami sebagai dorongan yang muncul dari dalam diri, tetapi juga sebagai hasil dari interaksi atlet dengan lingkungan pembinaan.

Latihan drilling memiliki karakteristik utama berupa pengulangan gerakan yang dilakukan secara sistematis untuk membentuk keterampilan teknik. Prayadi dan Rachman (2013) menunjukkan bahwa metode latihan memiliki peranan dalam kemampuan smash bulutangkis, sedangkan Hafid et al. (2020) menggunakan metode drill dalam meningkatkan kemampuan backhand overhead clear. Hasibuan et al. (2020) juga mengembangkan model latihan drill dalam penguasaan teknik forehand lob. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa pengulangan merupakan bagian penting dalam proses pembelajaran dan penguasaan teknik bulutangkis. Dalam penelitian ini, karakteristik tersebut menjadi relevan karena atlet harus melakukan gerakan secara berulang selama mengikuti latihan drilling. Tingginya motivasi yang ditemukan menunjukkan bahwa sebagian besar atlet masih memiliki dorongan untuk mengikuti aktivitas tersebut secara konsisten. Kondisi ini dapat menjadi modal yang mendukung keterlibatan atlet dalam proses latihan, terutama karena penguasaan teknik dalam bulutangkis membutuhkan latihan yang dilakukan secara berulang dan berkelanjutan.

Hasil penelitian ini tidak menunjukkan hubungan sebab-akibat antara latihan drilling dan motivasi atlet karena penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Oleh karena itu, hasil penelitian tidak dapat digunakan untuk menyatakan bahwa latihan drilling menyebabkan peningkatan motivasi atlet. Temuan penelitian hanya menunjukkan bahwa pada saat penelitian dilakukan, sebagian besar atlet memiliki tingkat motivasi yang tinggi dalam mengikuti latihan drilling. Hal tersebut menjadi penting karena drilling memiliki karakter latihan yang repetitif. Baihaqi dan Hadi (2022) membahas penggunaan metode drill dalam latihan bulutangkis dan menunjukkan bahwa metode tersebut digunakan dalam proses pengembangan ketepatan pukulan. Dengan demikian, tingginya motivasi yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas drilling masih dapat diterima secara positif oleh sebagian besar atlet dalam lingkungan pembinaan SMANOR Tadulako.

Dimensi Intrinsic Motivation memperoleh persentase sebesar 90,83% dengan nilai rata-rata 3,63. Hasil tersebut menunjukkan bahwa atlet memiliki kecenderungan dorongan dari dalam diri untuk mengikuti latihan drilling. Motivasi intrinsik berkaitan dengan dorongan

individu untuk melakukan aktivitas karena aktivitas tersebut memiliki nilai atau memberikan kepuasan bagi dirinya. G. Hendri (2020) menjelaskan pentingnya motivasi dalam keterlibatan seseorang pada aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga. Dalam konteks latihan bulutangkis, dorongan dari dalam diri dapat terlihat melalui kemauan atlet untuk berlatih, mengembangkan kemampuan, dan mempertahankan keterlibatan dalam latihan. Tingginya persentase Intrinsic Motivation dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet tidak hanya mengikuti drilling karena tuntutan dari luar, tetapi juga memiliki dorongan internal untuk terlibat dalam proses latihan. Kondisi tersebut penting dalam latihan drilling karena aktivitas pengulangan membutuhkan ketekunan dan konsistensi dari atlet.

Integrated Regulation memperoleh persentase sebesar 90,00% dengan nilai rata-rata 3,60. Hasil tersebut menunjukkan adanya kecenderungan atlet untuk mengintegrasikan aktivitas latihan dengan tujuan dan nilai yang dianggap penting bagi dirinya. Dalam proses pembinaan olahraga, latihan tidak hanya dipandang sebagai aktivitas yang harus dilakukan, tetapi juga dapat dipahami sebagai bagian dari proses pencapaian tujuan atlet. Rizki et al. (2026) menunjukkan bahwa motivasi merupakan aspek penting dalam aktivitas olahraga dan proses pencapaian tujuan atlet. Dalam penelitian ini, tingginya Integrated Regulation dapat dipahami sebagai kecenderungan atlet untuk melihat latihan drilling sebagai bagian dari proses pengembangan dirinya sebagai atlet bulutangkis. Pemahaman tersebut dapat membantu atlet mempertahankan keterlibatan ketika harus melakukan pengulangan teknik selama latihan. Dengan demikian, hasil pada dimensi ini memperlihatkan bahwa tujuan latihan dapat menjadi salah satu aspek yang mendukung keterlibatan atlet dalam melakukan drilling.

Identified Regulation merupakan dimensi dengan persentase tertinggi dalam penelitian ini, yaitu sebesar 92,50% dengan nilai rata-rata 3,70. Hasil tersebut menunjukkan bahwa atlet cenderung memahami pentingnya latihan drilling bagi dirinya. Atlet dapat mengikuti suatu aktivitas bukan hanya karena adanya tuntutan dari luar, tetapi karena menyadari bahwa aktivitas tersebut memiliki manfaat bagi perkembangan dirinya. Dalam latihan bulutangkis, pemahaman terhadap manfaat latihan menjadi penting karena penguasaan keterampilan membutuhkan proses yang dilakukan secara berulang. Prayadi dan Rachman (2013), Hafid et al. (2020), dan Hasibuan et al. (2020) menunjukkan penggunaan metode drill dalam proses pengembangan keterampilan teknik bulutangkis. Hasil tersebut memperkuat bahwa latihan drilling merupakan bagian dari proses latihan teknik. Tingginya Identified Regulation dalam penelitian ini menunjukkan bahwa atlet kemungkinan memandang drilling sebagai bagian yang penting dalam proses pengembangan kemampuan mereka. Dengan demikian,

pemahaman atlet terhadap tujuan dan manfaat latihan dapat menjadi salah satu aspek yang perlu dipertahankan oleh pelatih dalam pelaksanaan drilling.

Introjected Regulation memperoleh persentase sebesar 85,00% dengan nilai rata-rata 3,40. Hasil tersebut menunjukkan bahwa selain dorongan yang berasal dari pemahaman terhadap manfaat latihan, terdapat pula dorongan yang bersifat terkontrol dalam diri atlet. Introjected Regulation dapat berkaitan dengan keinginan individu untuk memenuhi tuntutan diri, mempertahankan penilaian positif terhadap dirinya, atau menghindari perasaan gagal. Dalam konteks latihan drilling, kondisi tersebut dapat muncul ketika atlet memiliki keinginan untuk menunjukkan kemampuan, memenuhi standar latihan, atau mempertahankan performa yang diharapkan. Farhan et al. (2023) menunjukkan bahwa motivasi merupakan salah satu aspek yang berkaitan dengan keterlibatan atlet dalam mengikuti latihan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi yang bersifat terkontrol tetap menjadi bagian dari motivasi atlet, meskipun persentasenya berada di bawah Identified Regulation, Intrinsic Motivation, dan Integrated Regulation.

External Regulation memperoleh persentase sebesar 86,11% dengan nilai rata-rata 3,44. Hasil ini menunjukkan bahwa faktor dari luar diri atlet juga menjadi bagian dari motivasi dalam mengikuti latihan drilling. Faktor eksternal dapat berkaitan dengan arahan pelatih, lingkungan latihan, dukungan, penghargaan, maupun tuntutan yang terdapat dalam proses pembinaan. Aulia dan Asfar (2021) menunjukkan bahwa sarana dan prasarana dapat berperan terhadap motivasi dan prestasi atlet. Selain itu, lingkungan pembinaan menjadi bagian penting dalam menciptakan kondisi latihan yang mendukung. Dalam proses drilling, pelatih memiliki peran dalam memberikan instruksi, koreksi, dan umpan balik sehingga atlet memahami gerakan yang harus dilakukan. Tingginya External Regulation dalam penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan pembinaan juga menjadi salah satu bagian dari motivasi atlet. Namun, hasil ini tetap perlu dipahami bersama dengan tingginya dimensi motivasi otonom, sehingga motivasi atlet tidak hanya bergantung pada faktor eksternal.

Dimensi Amotivation memperoleh nilai rata-rata 2,30 dengan persentase 57,50%. Hasil ini perlu diinterpretasikan secara berbeda dari dimensi motivasi lainnya karena amotivation menggambarkan kondisi ketika individu tidak memiliki dorongan atau alasan yang jelas untuk melakukan suatu aktivitas. Oleh karena itu, nilai pada dimensi ini tidak dapat langsung ditafsirkan sebagai tingkat motivasi positif. Hasil tersebut perlu dibaca bersama dengan hasil keseluruhan penelitian yang menunjukkan bahwa 9 atlet (60,0%) berada pada kategori sangat tinggi, 4 atlet (26,7%) berada pada kategori tinggi, dan 2 atlet (13,3%) berada pada kategori

sedang. Tidak terdapat atlet yang berada pada kategori rendah maupun sangat rendah. Dengan demikian, hasil keseluruhan menunjukkan bahwa kecenderungan motivasi positif lebih dominan. Meskipun demikian, respons pada indikator amotivation tetap perlu diperhatikan karena setiap atlet dapat memiliki kondisi motivasi yang berbeda. Djua (2024) menunjukkan bahwa motivasi atlet bulutangkis dapat memiliki variasi, sehingga pelatih perlu memperhatikan kondisi masing-masing atlet dalam proses pembinaan.

Umpan balik dari pelatih merupakan bagian yang penting dalam proses latihan karena membantu atlet mengetahui gerakan yang telah dilakukan dengan benar maupun bagian yang masih perlu diperbaiki. Dalam latihan drilling, pemberian umpan balik dapat membantu atlet memahami tujuan dari pengulangan gerakan dan perkembangan keterampilan yang sedang dilatih. Darmawan dan Nugroho (2021) menunjukkan bahwa motivasi memiliki peranan dalam keterlibatan individu pada aktivitas bulutangkis. Dalam konteks penelitian ini, tingginya motivasi atlet dapat menjadi pertimbangan bagi pelatih untuk mempertahankan komunikasi dan pemberian umpan balik selama proses latihan. Umpan balik yang diberikan secara konstruktif dapat membantu atlet memahami perkembangan latihan tanpa mengubah karakteristik utama drilling sebagai latihan pengulangan. Dengan demikian, interaksi positif antara pelatih dan atlet menjadi salah satu aspek yang dapat dipertahankan dalam proses pembinaan.

Temuan penelitian ini dapat dipahami melalui adanya kecenderungan motivasi yang bersifat otonom dan terkontrol dalam diri atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dimensi Identified Regulation memperoleh persentase tertinggi sebesar 92,50%, diikuti Intrinsic Motivation sebesar 90,83% dan Integrated Regulation sebesar 90,00%. Ketiga dimensi tersebut menunjukkan bahwa atlet tidak hanya mengikuti latihan karena tuntutan dari luar, tetapi juga memiliki dorongan yang berkaitan dengan manfaat, tujuan, dan nilai yang diberikan oleh aktivitas latihan. Rizki et al. (2026) menjelaskan pentingnya motivasi dalam aktivitas olahraga dan pencapaian tujuan atlet. Dalam konteks latihan drilling, kondisi tersebut dapat terlihat melalui kecenderungan atlet untuk tetap terlibat dalam latihan karena memahami pentingnya latihan bagi perkembangan kemampuan mereka. Oleh karena itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi atlet dalam mengikuti drilling tidak hanya berkaitan dengan faktor eksternal, tetapi juga dengan dorongan internal dan pemahaman atlet terhadap tujuan latihan.

Kebutuhan atlet untuk merasa mampu menguasai keterampilan menjadi relevan dalam latihan drilling karena latihan tersebut memberikan kesempatan untuk melakukan pengulangan

teknik dan mengevaluasi perkembangan kemampuan. Ketika atlet memahami bahwa latihan yang dilakukan berkaitan dengan perkembangan keterampilannya, latihan dapat dipandang sebagai bagian penting dari proses pencapaian tujuan. Hal tersebut sesuai dengan tingginya Identified Regulation sebesar 92,50% dan Intrinsic Motivation sebesar 90,83% dalam penelitian ini. Rizki et al. (2026) menjelaskan bahwa motivasi merupakan salah satu aspek penting dalam psikologi olahraga karena berkaitan dengan keterlibatan atlet dalam proses latihan dan pencapaian tujuan olahraga. Dengan demikian, pengalaman dalam menguasai gerakan dan memahami perkembangan kemampuan dapat menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam mempertahankan motivasi atlet selama melakukan latihan drilling.

Lingkungan pembinaan juga menjadi bagian yang perlu diperhatikan dalam proses latihan atlet. Atlet mengikuti latihan bersama pelatih dan rekan latihan sehingga interaksi selama latihan dapat menjadi bagian dari pengalaman mereka dalam mengikuti proses pembinaan. Dalam penelitian ini, tingginya motivasi sebagian besar atlet menunjukkan bahwa mereka tetap memberikan respons positif terhadap aktivitas latihan drilling pada saat penelitian dilakukan. Kondisi tersebut dapat menjadi pertimbangan bagi pelatih untuk mempertahankan suasana latihan yang mendukung, komunikasi yang baik, dan hubungan yang positif selama proses pembinaan. Aulia dan Asfar (2021) menunjukkan bahwa faktor pendukung dalam lingkungan olahraga, termasuk sarana dan prasarana, dapat berkaitan dengan motivasi dan prestasi atlet. Oleh karena itu, lingkungan latihan tetap perlu diperhatikan sebagai bagian dari upaya mempertahankan keterlibatan atlet.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan pandangan bahwa motivasi berkaitan dengan kedisiplinan dan konsistensi atlet. Atlet dengan motivasi yang baik cenderung memiliki dorongan untuk tetap mengikuti latihan dan berusaha menyelesaikan tugas latihan yang diberikan. Amar dan Subandi (2025) menjelaskan bahwa motivasi merupakan dorongan yang mengarahkan seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu dan mencapai tujuan. Dalam olahraga, dorongan tersebut diperlukan karena peningkatan kemampuan tidak diperoleh secara instan, tetapi membutuhkan proses latihan yang dilakukan secara terus-menerus. Dengan demikian, motivasi menjadi salah satu modal psikologis yang membantu atlet bertahan dalam proses pembinaan.

Latihan *drilling* membutuhkan konsistensi karena teknik tertentu harus dilakukan secara berulang agar atlet memperoleh pengalaman gerak yang memadai. Wiratama dan Karyono (2017) menunjukkan penggunaan latihan *drilling* dalam peningkatan kemampuan teknik bulutangkis, termasuk ketepatan pukulan. Pengulangan memungkinkan atlet melakukan

evaluasi terhadap gerakan dan melakukan penyesuaian berdasarkan hasil latihan. Herdiansyah et al. (2023) juga menunjukkan keterkaitan latihan *drilling* dengan pengembangan kemampuan fisik atau performa tertentu dalam olahraga. Hal ini memperkuat pandangan bahwa *drilling* dapat menjadi bagian dari program latihan apabila diberikan dengan tujuan dan pengaturan yang jelas.

Walaupun demikian, karakteristik latihan *drilling* yang repetitif tetap perlu diperhatikan. Latihan yang dilakukan dengan pola yang sama secara terus-menerus berpotensi menimbulkan kejenuhan apabila tidak disertai variasi dan strategi latihan yang tepat. Baihaqi dan Hadi (2022) membahas adanya potensi monoton atau kejenuhan dalam latihan *drilling*. Kondisi tersebut menjadi penting karena kejenuhan dapat memengaruhi perhatian dan keterlibatan atlet selama latihan. Oleh sebab itu, tingginya motivasi yang ditemukan dalam penelitian ini tidak berarti bahwa aspek kejenuhan dapat diabaikan.

Variasi latihan dapat menjadi salah satu strategi untuk mempertahankan motivasi atlet. Variasi tidak harus menghilangkan prinsip *drilling*, tetapi dapat dilakukan dengan mengubah bentuk latihan, tingkat kesulitan, target gerakan, pasangan latihan, intensitas, maupun situasi permainan. Dengan adanya variasi, atlet tetap memperoleh manfaat pengulangan tetapi memiliki pengalaman latihan yang lebih beragam. Suci Fitriyani (2019) menunjukkan penggunaan bentuk latihan *drill* dalam pengembangan kemampuan gerak atau keterampilan. Hal tersebut memperlihatkan bahwa latihan *drill* dapat dikembangkan dalam berbagai bentuk sesuai tujuan latihan.

Program latihan yang dirancang secara bertahap juga penting untuk mempertahankan motivasi. Amansyah (2019) menjelaskan pentingnya prinsip-prinsip latihan dalam penyusunan program latihan. Latihan perlu disusun dengan memperhatikan tujuan, beban, intensitas, dan proses perkembangan atlet. Apabila latihan diberikan tanpa mempertimbangkan kemampuan atlet, latihan dapat menjadi terlalu mudah atau terlalu sulit. Kedua kondisi tersebut dapat memengaruhi pengalaman atlet. Oleh karena itu, pelatih perlu menyesuaikan bentuk *drilling* dengan kemampuan dan kebutuhan atlet agar latihan tetap menantang tetapi dapat dilakukan secara realistis.

Aspek fisik, teknik, dan mental juga saling berkaitan dalam proses pembinaan atlet. Hasmyati dan Anwar (2025) menjelaskan bahwa proses latihan olahraga tidak hanya berhubungan dengan satu aspek, tetapi melibatkan berbagai komponen yang diperlukan untuk mendukung performa atlet. Dalam latihan bulutangkis, kemampuan teknik perlu didukung oleh

kondisi fisik dan kesiapan mental. Motivasi menjadi bagian dari kesiapan psikologis yang membantu atlet menjalani latihan secara konsisten. Dengan demikian, pembinaan atlet tidak cukup hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan teknik, tetapi juga perlu memperhatikan kondisi psikologis atlet.

Mida et al. (2025) juga menunjukkan pentingnya aspek psikologis dalam olahraga, termasuk kaitannya dengan kondisi atlet ketika menghadapi proses latihan dan tuntutan prestasi. Atlet membutuhkan kesiapan mental untuk menghadapi latihan yang berulang, tuntutan peningkatan performa, serta target yang ditetapkan. Oleh karena itu, motivasi yang tinggi dapat menjadi modal yang mendukung atlet dalam menghadapi tuntutan latihan. Namun, motivasi tersebut perlu dipelihara melalui program latihan yang sesuai agar tidak mengalami penurunan dalam jangka panjang.

Jika dilihat berdasarkan distribusi hasil penelitian, keberadaan 4 atlet (26,7%) pada kategori tinggi dan 2 atlet (13,3%) pada kategori sedang menunjukkan bahwa tingkat motivasi tidak sepenuhnya sama pada setiap atlet. Perbedaan tersebut merupakan hal yang wajar karena setiap atlet memiliki karakteristik, pengalaman, tujuan, kemampuan, dan respons yang berbeda terhadap proses latihan. Djua (2024) dalam penelitian mengenai motivasi atlet bulutangkis menunjukkan bahwa motivasi menjadi salah satu aspek yang penting untuk diperhatikan dalam proses pembinaan olahraga. Perbedaan tingkat motivasi antaratlet menunjukkan perlunya pendekatan pembinaan yang tidak sepenuhnya seragam.

Khusus bagi dua atlet yang berada pada kategori sedang, hasil tersebut tidak dapat langsung dimaknai sebagai kurangnya kemampuan atau kurangnya komitmen. Kategori sedang menunjukkan bahwa motivasi mereka belum berada pada tingkat yang sama dengan sebagian besar atlet lainnya. Oleh karena itu, pelatih dapat melakukan pendekatan yang lebih individual untuk mengetahui faktor yang memengaruhi motivasi mereka. Faktor tersebut dapat berkaitan dengan tujuan pribadi, pengalaman latihan, hubungan sosial, persepsi terhadap kemampuan, maupun bentuk latihan yang diberikan. Pendekatan individual memungkinkan pelatih memahami kebutuhan atlet secara lebih tepat.

Dalam konteks pembinaan atlet bulutangkis, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya memperhatikan aspek motivasi bersamaan dengan pengembangan keterampilan teknik. Penelitian mengenai latihan drilling sebelumnya telah menunjukkan penggunaannya dalam pengembangan kemampuan bulutangkis, baik melalui latihan teknik maupun bentuk latihan yang berkaitan dengan kelincahan dan kecepatan reaksi (Carlos et al., 2023; Saintika

et al., 2024). Hasil penelitian ini melengkapi kajian tersebut dengan memberikan gambaran mengenai tingkat motivasi atlet ketika melakukan latihan drilling. Dengan demikian, pembinaan atlet tidak hanya perlu memperhatikan pelaksanaan dan hasil latihan teknik, tetapi juga kondisi motivasi atlet selama mengikuti proses latihan.

Dari sudut pandang pembinaan, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa metode *drilling* masih dapat digunakan sebagai salah satu bentuk latihan bagi atlet bulutangkis SMANOR Tadulako. Tingginya motivasi sebagian besar atlet menunjukkan bahwa latihan yang bersifat pengulangan dapat diterima ketika atlet memahami tujuan latihan dan memperoleh lingkungan latihan yang mendukung. Namun, penggunaan *drilling* perlu disesuaikan dengan prinsip latihan dan karakteristik atlet. Pelatih perlu menjaga keseimbangan antara pengulangan untuk penguasaan teknik dengan variasi latihan untuk mencegah kejenuhan.

Penelitian ini juga memiliki keterkaitan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang membahas manfaat *drilling* terhadap kemampuan teknik. Prayadi dan Rachman (2013), Hafid et al. (2020), Fauziana et al. (2023), dan Hasibuan et al. (2020) menunjukkan bahwa latihan yang menekankan pengulangan dapat digunakan untuk mendukung penguasaan keterampilan bulutangkis. Wiratama dan Karyono (2017) juga menunjukkan penggunaan *drilling* untuk kemampuan pukulan, sedangkan Herdiansyah et al. (2023) mengaitkannya dengan aspek kemampuan fisik atau performa. Penelitian-penelitian tersebut lebih banyak menempatkan *drilling* dari sisi hasil atau peningkatan keterampilan. Sementara itu, penelitian ini memberikan perhatian khusus pada aspek motivasi atlet ketika melakukan latihan *drilling*.

Hal tersebut menjadi salah satu perbedaan penting penelitian ini dengan penelitian sebelumnya. Kajian mengenai *drilling* banyak membahas efektivitas latihan terhadap kemampuan teknik atau fisik, sedangkan kajian motivasi lebih banyak membahas dorongan atlet atau peserta didik dalam mengikuti aktivitas olahraga. Penelitian ini menghubungkan kedua aspek tersebut dengan secara khusus menganalisis tingkat motivasi atlet bulutangkis dalam melakukan latihan *drilling* pada lingkungan pembinaan olahraga di SMANOR Tadulako. Dengan demikian, hasil penelitian dapat memberikan gambaran psikologis yang melengkapi kajian mengenai penggunaan metode *drilling* dalam latihan bulutangkis.

Berdasarkan keseluruhan hasil tersebut, dapat dipahami bahwa tingginya motivasi atlet dalam melakukan latihan *drilling* merupakan kondisi yang positif bagi proses pembinaan. Sebanyak 13 dari 15 atlet berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi, sehingga sebagian

besar atlet menunjukkan kesiapan motivasional yang baik untuk mengikuti latihan. Kondisi tersebut dapat dimanfaatkan pelatih untuk mempertahankan konsistensi latihan sekaligus meningkatkan kualitas program pembinaan. Namun, motivasi tetap perlu dipantau karena tingkat motivasi dapat berubah sesuai pengalaman latihan, pencapaian atlet, hubungan dengan lingkungan, dan bentuk program latihan yang diterapkan.

Secara praktis, pelatih dapat mempertahankan motivasi atlet melalui program latihan yang terstruktur, pemberian umpan balik yang konstruktif, penetapan tujuan latihan yang jelas, pemberian variasi dalam *drilling*, serta penciptaan lingkungan latihan yang positif. Atlet juga perlu diberikan kesempatan untuk memahami perkembangan kemampuan mereka sehingga dapat merasakan kompetensi dan kemajuan yang diperoleh dari proses latihan. Aulia dan Asfar (2021) menegaskan pentingnya motivasi berprestasi dalam mendorong individu untuk mencapai tujuan, sedangkan G. Hendri (2020) menunjukkan pentingnya motivasi intrinsik dalam aktivitas olahraga. Kedua aspek tersebut dapat menjadi pertimbangan dalam mempertahankan motivasi atlet.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa motivasi merupakan bagian penting dalam pelaksanaan latihan *drilling* pada atlet bulutangkis SMANOR Tadulako. Tingkat motivasi yang dominan berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki dorongan yang baik untuk mengikuti latihan dan meningkatkan kemampuan. Temuan tersebut diperkuat oleh teori motivasi dan penelitian sebelumnya yang menunjukkan pentingnya motivasi dalam keterlibatan, konsistensi, dan pencapaian tujuan olahraga. Meskipun demikian, keberadaan atlet pada kategori sedang menunjukkan bahwa pelatih tetap perlu memberikan perhatian terhadap perbedaan individual. Latihan *drilling* dapat terus digunakan sebagai bagian dari program pembinaan, tetapi penerapannya perlu didukung dengan perencanaan yang baik, variasi latihan, komunikasi yang efektif, umpan balik positif, serta lingkungan latihan yang mendukung agar motivasi atlet dapat dipertahankan secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat motivasi atlet dalam melakukan latihan *drilling* pada atlet bulutangkis SMANOR Tadulako berada pada kategori sangat tinggi, dengan nilai rata-rata sebesar 40,00 dan standar deviasi sebesar 4,392. Dari 15 atlet, sebanyak 9 atlet (60,0%) berada pada kategori sangat tinggi, 4 atlet (26,7%) berada pada kategori tinggi, dan 2 atlet (13,3%) berada pada kategori sedang, sedangkan tidak terdapat atlet yang berada pada kategori rendah maupun sangat rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa

sebagian besar atlet memiliki tingkat motivasi yang tinggi dalam mengikuti latihan *drilling*. Pada indikator motivasi, *Identified Regulation* memperoleh persentase tertinggi sebesar 92,50%, diikuti *Intrinsic Motivation* sebesar 90,83% dan *Integrated Regulation* sebesar 90,00%. Temuan ini menunjukkan bahwa motivasi atlet dalam mengikuti latihan *drilling* mencakup dorongan internal maupun faktor motivasi yang berkaitan dengan pemahaman atlet terhadap manfaat dan tujuan latihan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih untuk mempertahankan motivasi atlet melalui pengelolaan latihan yang terstruktur, variasi latihan, tujuan latihan yang jelas, pemberian umpan balik yang konstruktif, serta komunikasi yang baik antara pelatih dan atlet.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada SMANOR Tadulako karena sudah memberikan izin dan kesempatan dalam melaksanakan penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pelatih dan semua atlet bulutangkis SMANOR Tadulako yang sudah bersedia menjadi responden serta membantu selama proses pengumpulan data. Tidak lupa pula penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya untuk dosen pembimbing dan semua orang yang telah memberikan bimbingan, saran, dan bantuan untuk menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Subarkah, A., & Marani, I. N. (2020). Analisis teknik dasar pukulan dalam permainan bulutangkis. *Jurnal MensSana*, *5*(2), 106–114. https://doi.org/10.24036/menssana.050220.02

Amansyah, A., & Daulay, B. (2019). Dasar-dasar latihan dalam kepelatihan olahraga. *Jurnal Prestasi*, *3*(5), 42–48. https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13448.

Amar, I. Y., & Subandi, O. U. (2025). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan , Koordinasi Mata-Tangan , dan Motivasi Berprestasi dengan Keterampilan Smash Atlet Bulutangkis U15. 8(3), 1547–1560. https://doi.org/10.29408/porkes.v8i3.31979.

Hasmyati, & Nur Indah Atifah Anwar. (2025). Tinjauan literatur: Adaptasi fisiologis terhadap model latihan pada cabang olahraga daya tahan dan kekuatan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, *5*(6), 2678–2688. https://doi.org/10.55081/jurdip.v5i6.4097.

Aulia, A., & Asfar, A. (2021). Peran sarana prasarana terhadap motivasi dan prestasi atlet (studi pada Dinas Kepemudaan dan Olahraga Provinsi Riau). *Jurnal Manajemen Bisnis dan Terapan*, *3*(2), 141–150. https://doi.org/10.31849/jmbt.v3i2.9040

Baihaqi, H. M. A., & Hadi, H. (2022). Efektivitas metode latihan drill dan pola pukulan terhadap ketepatan smash atlet bulutangkis. *J-Stand*, *3*(1), 19–28. https://doi.org/10.36456/j-stand.v3i1.5163.

Hutabarat, F. C. H., Juita, A., & Hidayat, H. (2023). Pengaruh latihan drilling lob terhadap peningkatan kemampuan pukulan lob atlet bulutangkis PB PGSD Pekanbaru Club. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary*, *1*(2), 700–

706. https://doi.org/10.57235/jerumi.v1i2.1474.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Djua, N. P. (2024). Motivasi Atlet Berprestasi Cabang Olahraga Bulutangkis Di Gorontalo.

Farhan, M., Wahid, N., Yoda, I. K., & Sudarmada, I. N. (2023). Motivasi atlet mengikuti latihan di UPT Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar dan Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, *11*(1), 97–101. https://doi.org/10.23887/jiku.v11i1.57421.

Hendri, G., & Aziz, I. (2020). Motivasi siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan. *Jurnal Patriot*, *2*(1), 171–181. https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.533.

Hendarto, M. H., Januarto, O. B., & Tomi, A. (2020). Meningkatkan backhand overhead clear bulutangkis dengan metode drill. *Sport Science and Health*, *2*(4), 232–238. https://doi.org/10.17977/um062v2i42020p232-238.

Hasibuan, N., Dlis, F., & Pelana, R. (2020). Forehand lob technique model in badminton using drill. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, *9*(2), 84–90. https://doi.org/10.15294/active.v9i2.37929.

Herdiansyah, S. M., Mulyana, B., & Tafaqur, M. (2024). Pengaruh metode latihan drill menggunakan raket beban terhadap kecepatan smash bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, *14*(3), 83–89. https://doi.org/10.23887/jpko.v14i3.82452.

Prayadi, H. Y., & Rachman, H. A. (2013). Pengaruh metode latihan dan power lengan terhadap kemampuan smash bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, *1*(1), 63–71. https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2346.

Rizki, K. A., Fahlevi, R. A., Ramadhan, M. N. H., Utari, A. W., & Wijaya, H. H. (2026). Tingkat motivasi pada atlet babak kualifikasi Pekan Olahraga Nasional. *Jambura Journal of Sports Coaching*, *8*(1), 39–47. https://doi.org/10.37311/jjsc.v8i1.36201.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860

Wiratama, S. A., & Karyono, T. (2017). Efek metode latihan drill terhadap ketepatan smash atlet bulutangkis berusia muda di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, *13*(1), 60–67. https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12885.

Yustarini, N. K., Semarayasa, I. K., Lesmana, K. Y. P., Swadesi, I. K. I., & Hidayat, S. (2024). Pengaruh pelatihan shadow drill dan drilling terhadap kelincahan dan kecepatan reaksi pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis. *Sporta Saintika*, *9*(2). https://doi.org/10.24036/sporta.v9i2.364.

Fauziana, W. F., Sonjaya, A. R., & Arifin, Z. (2023). Pengaruh drill training terhadap peningkatan teknik dasar smash bulutangkis. *Holistic Journal of Sport Education*, *3*(1), 28–36. https://doi.org/10.52434/hjse.v3i1.3307.