

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor internal dan faktor eksternal yang mempengaruhi motivasi atlet *soft* tenis di Jawa Tengah. Motivasi merupakan aspek penting dalam menunjang performa atlet, baik dalam proses latihan maupun saat mengikuti pertandingan. Faktor internal meliputi dorongan dari dalam diri atlet seperti minat, tujuan pribadi, dan kepercayaan diri, sedangkan faktor eksternal mencakup dukungan pelatih, lingkungan, fasilitas, serta sistem penghargaan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yaitu dengan metode pengumpulan data melalui wawancara mendalam kepada atlet *soft* tenis di Jawa Tengah. Teknik pemilihan informan dilakukan secara purposive dengan mempertimbangkan pengalaman dan keterlibatan atlet dalam kegiatan latihan dan kompetisi. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif kualitatif melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi atlet *soft* tenis di Jawa Tengah dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang dominan meliputi keinginan untuk berprestasi, tujuan karier olahraga, serta kepercayaan diri atlet. Sementara itu, faktor eksternal yang berpengaruh antara lain dukungan pelatih, dukungan keluarga dan teman-teman, lingkungan latihan, serta apresiasi atas prestasi yang diraih. Sinergi antara faktor internal dan eksternal berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan motivasi atlet.

Kata kunci: Motivasi Atlet, Faktor Internal, Faktor Eksternal, Atlet *Soft* Tenis

