

Motivasi Atlet MAN 4 Madiun dalam Mengikuti Latihan untuk Menunjang Prestasi Cabang Olahraga Atletik

Diah Dani Nur Rohmah¹, Anindya Mar'atus Sholikhah²

^{1,2} Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: diah.21110@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Motivasi berperan penting bagi atlet, karena merupakan salah satu pendorong atlet dalam berprestasi. Atlet yang tidak memiliki motivasi berprestasi sama halnya dengan bergerak tanpa tujuan. Motivasi atlet dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik dan intrinsik yang bisa menambah motivasi atlet lebih optimal mencapai prestasi. Namun motivasi di MAN 4 Madiun termasuk kurang, dilihat dari absensi kehadiran jadwal latihan dan performa latihan yang menurun, dimana hal tersebut seharusnya tidak terjadi. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan tingkat motivasi atlet atletik MAN 4 Madiun ketika berlatih. Dengan metode penelitian deskriptif kuantitatif, serta populasi berjumlah 55 atlet, dan sampel berjumlah 15 atlet. Hasil penelitian menyatakan bahwa secara garis besar tingkat motivasi atlet atletik dalam berlatih untuk prestasi di MAN 4 Madiun masuk dalam kategori sedang, yang diambil dari nilai rata-rata terbesar (53%). Belum maksimalnya tingkat motivasi atlet dikarenakan belum optimalnya faktor ekstrinsik dan intrinsik untuk memperkuat motivasi secara keseluruhan.

Kata kunci: *Atlet, Motivasi, Prestasi.*

Abstract

Motivation is important for athletes in achieving. Athletes who do not have the motivation to achieve are the same as moving without a goal. Athlete motivation is influenced by extrinsic and intrinsic factors that can increase athlete motivation to achieve optimally. However, motivation at MAN 4 Madiun is lacking, seen from the absence of training schedule attendance and declining training performance, which should not happen. Purpose of this study to describe level of motivation of MAN 4 Madiun athletic athletes. With a quantitative descriptive research method, a population of 55 athletes, a sample of 15 athletes. Results of the study stated that in general level motivation of athletic athletes in training at MAN 4 Madiun is in the moderate category, which is taken from the largest average value (53%). Level of athlete motivation is not yet optimal because the extrinsic and intrinsic factors are not optimal to strengthen overall motivation.

Keywords : *Athlete, Achievement, Motivation.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas manusia yang bertujuan untuk memperoleh kesehatan baik secara jasmani maupun rohani manusia itu sendiri (Haryanto, Gani, et al., 2021). Olahraga dapat dikembangkan sejalan dengan perkembangan kecakapan hidup dan pembinaan prestasi (Suardika, et al., 2022). Berolahraga dapat membantu mencegah berbagai penyakit dan meningkatkan kesehatan seseorang secara keseluruhan. Olahraga adalah aktivitas yang menggunakan fisik untuk mendapatkan kepuasan dan memulihkan kesehatan fisik dan mental (Doering, et al., 2019). Olahraga juga dapat membantu menjaga tubuh tetap bugar. Dan kegiatan olahraga juga membentuk jiwa sportif, kepribadian, dan watak yang baik, yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas (Safitri, et al., 2021). Olahraga tidak hanya untuk kesehatan tetapi olahraga juga bisa untuk mengembangkan kemampuan berprestasi di bidang non-akademik (Heikura, et al., 2021).

Muis (2016) menyampaikan bahwa dalam mencapai prestasi tidak semudah membalikkan telapak tangan atau instan, akan tetapi perlu waktu yang panjang, bertahap dan

berkesinambungan dalam pembinaan disertai dengan penggunaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK). Oleh karena itu, setiap bagian dari pemerintahan, mulai dari pusat hingga provinsi, kabupaten/kota, kecamatan, dan bahkan desa-desa terpencil, telah melakukan pembinaan olahraga prestasi secara maksimal. Untuk meningkatkan potensi olahragawan dengan memberikan bimbingan dan pembinaan yang diperlukan untuk mencapai prestasi yang optimal, yang pada gilirannya akan meningkatkan harkat dan martabat bangsa (Anwar & Dimiyati, 2019). Banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan atlet dalam mencapai tujuan yang diinginkan (Koehler, et al., 2016).

Salah satu elemen yang sangat memengaruhi prestasi atlet adalah motivasi. Motivasi merupakan suatu gerakan yang menggerakkan seseorang untuk bertindak. Motivasi juga dapat dikatakan sebuah dorongan manusia untuk melakukan suatu kegiatan atau perbuatan (Syamsurizal & Khusuma, 2022). Ini biasanya berasal dari sifat pribadi seorang atlet, pelatih, orang tua, teman, dan lingkungan yang sering dia temui saat berolahraga. Pengertian motivasi mencakup dorongan dan kekuatan untuk mencapai sesuatu (Fitriyanto, 2017). Motivasi merupakan bentuk suatu keinginan yang keluar dari dalam diri seseorang maupun dari luar yang menimbulkan suatu kegiatan. Motivasi dapat tumbuh dari berbagai cara, bisa jadi tumbuh dari dalam diri maupun dari luar diri (Locke & Schattke, 2018). Motivasi yang timbul dari dalam diri manusia biasanya disebut dengan motivasi intrinsik. Motivasi ini tidak akan dipengaruhi orang lain atau suatu hal tertentu. Sedangkan motivasi yang timbul dari luar dari atau bisa disebut motivasi ekstrinsik. Motivasi jenis ini akan tumbuh karena dorongan orang lain atau keinginan untuk mencapai sesuatu (Bahorik, et al., 2017). Tanpa dorongan dari dalam diri atau luar diri, seseorang akan susah mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik. Menurut Safitri et al., (2016) motivasi sangat berpengaruh untuk menentukan potensi dan kualitas seseorang untuk melakukan olahraga. Motivasi yang tinggi diperlukan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam melakukan olahraga, keberhasilan atau pencapaian tujuan akan menunjukkan motivasi yang tinggi. Setiap atlet membutuhkan motivasi yang sangat tinggi untuk mendapatkan kualitas dan prestasi yang baik termasuk atlet pada cabang olahraga atletik.

Peran motivasi dalam perlombaan atletik sangat berkaitan dengan performa setiap individu, karena motivasi dalam diri seseorang dapat mencapai keberhasilan dan rasa percaya dirinya. Kepercayaan diri merupakan syarat mutlak pertama yang mesti dimiliki siapapun. Kepercayaan diri adalah hal yang wajib dimiliki oleh setiap orang, ciri-ciri pribadi yang percaya diri adalah yang menganggap semua orang itu setara dengan dirinya, tidak merasa lebih rendah ataupun lebih tinggi (Supriyatni, 2021). Percaya pada diri sendiri dalam melakukan tindakan tertentu merupakan bentuk self-confidence. Self-confidence dapat menumbuhkan rasa aman sehingga orang yang memiliki sifat ini akan terlihat lebih tenang, tidak gugup, tegas dan tidak ragu. Atlet dengan penuh percaya diri (full confidence) akan berusaha untuk mencapai target, bahkan jika mengalami kekalahan pun ia akan menerimanya dengan ikhlas (Hardiyono, 2020). Program latihan, kondisi fisik yang mumpuni bagi seorang atlet dan motivasi atau dukungan orang tua pun tak kalah penting. Kondisi fisik merupakan kemampuan tubuh yang dimiliki oleh seorang atlet yang hubungannya langsung dengan keadaan fisik setiap orang, misalnya bentuk tubuh, berat badan, tinggi badan, fungsi organ dan otot (Sundara et al., 2020).

Namun kenyataan yang ada di lapangan motivasi di MAN 4 Madiun masih bisa dikatakan kurang dilihat dari absensi kehadiran ketika jadwal latihan dan performa latihan yang menurun. Hal ini menjadi permasalahan bagi MAN 4 Madiun karena jika tidak ditangani secara cepat dan diberi tindakan evaluasi dapat mengurangi performa prestasi atlet. Ketidakhadiran atlet-atlet dapat menghambat progres dari target pencapaian performa sekaligus peningkatan prestasi dari MAN 4 Madiun untuk lebih maju dan berkembang lebih baik lagi ke depannya. Penelitian ini penting dilakukan guna mengevaluasi motivasi secara personal dari atlet untuk memberikan solusi secara tepat. Penelitian membahas secara spesifik dari perspektif atlet terkait motivasi intrinsik dan ekstrinsik terhadap latihan untuk menunjang prestasi. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya karena pada penelitian ini mengambil 2 faktor dari motivasi yaitu secara intrinsik dan ekstrinsik sedang penelitian terdahulu hanya mengidentifikasi secara intrinsik. Penelitian ini juga mengidentifikasi secara rinci dari aspek motivasi, hambatan sekaligus saran yang akan

direkomendasikan oleh atlet sehingga membuka peluang lebih leluasa terhadap open mindset dari sudut pandang para atlet.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian berjenis deskriptif kuantitatif non eksperimen. Dengan metode pengambilan sampel yang digunakan yakni *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan di MAN 4 Madiun. Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2024, dengan jumlah populasi sebanyak 55 atlet, dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 15 atlet sesuai dengan kriteria atau syarat yang telah ditentukan dalam penelitian ini. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yakni angket yang berhubungan dengan motivasi (angket motivasi). Sedangkan untuk teknik analisis data menggunakan bantuan rumus-rumus statistika dalam aplikasi Excel dan SPSS. Dengan metode ini, diharapkan dapat memaparkan terkait motivasi atlet MAN 4 Madiun dalam mengikuti latihan untuk menunjang prestasi pada cabang olahraga atletik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data pada penelitian ini dengan menggunakan aplikasi SPSS menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki karakteristik yang berbeda-beda mulai dari umur responden, jenis kelamin, kelas, cabang olahraga, dan lama latihan. Maka dari itu peneliti mendeskripsikan data agar lebih jelas jumlah per-karakteristik sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

| No | Karakteristik | F(%) | Mean (SD) |
|----|---------------|----------|--------------|
| 1 | Jenis Kelamin | | |
| | Laki-laki | 6 (40%) | |
| | Perempuan | 9 (60%) | |
| 2 | Umur | | 16,47 (0,83) |
| 3 | Kelas | | |
| | 10 | 1 (7%) | |
| | 11 | 14 (93%) | |
| 4 | Lama Latihan | | |
| | 3-4 / Minggu | 8 (53%) | |
| | 5-7/ Minggu | 7 (47%) | |
| 5 | Cabor | | |
| | 100 Meter | 5 (33%) | |
| | 40 Meter | 5 (33%) | |
| | 5000 Meter | 5 (33%) | |

Berdasarkan tabel 1 tersebut, dapat diketahui bahwa karakteristik responden pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 6 atlet (40%) dan perempuan sebanyak 9 atlet (60%), lalu umur responden mean (SD) sekitar $16,47 \pm 0,83$. Dilanjut tingkatan kelas responden, di kelas 10 terdapat 1 atlet (7%) dan kelas 11 terdapat 14 atlet (93%). Untuk lama latihan atlet atau responden, pada latihan 3-4 / minggu sebanyak 8 atlet (53%), latihan 5-7/minggu sebanyak 7 atlet (47%) dan yang terakhir untuk karakteristik cabor responden pada lari jarak 100m, 400m, dan 5000m memperoleh frekuensi yang sama yaitu masing-masing 5 orang atau 33%.

Selanjutnya deskriptif data perolehan nilai motivasi dilihat dari analisis data pada SPSS menyatakan bahwa atlet memperoleh nilai rata-rata pada motivasi sebesar 146,93 dengan rentang nilai minimal dan maksimal 117-177 dan memperoleh Simpangan baku sebesar 15,234. Selanjutnya untuk melihat besaran frekuensi sesuai klasifikasi kategori sebagai berikut:

Tabel 2. Klasifikasi Kategori Motivasi Latihan

| Kategori | Interval | F | % |
|---------------|---------------|---|-----|
| Sangat tinggi | > 169,7 | 1 | 7% |
| Tinggi | 154,5 - 169,7 | 4 | 27% |

| | | | |
|---------------|---------------|----|------|
| Sedang | 139,3 - 154,5 | 5 | 32% |
| Rendah | 124 - 139,3 | 4 | 27% |
| Sangat rendah | <124 | 1 | 7% |
| TOTAL | | 15 | 100% |

Berdasarkan tabel 2 di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 1 atlet yang masuk pada kategori sangat rendah, 4 atlet masuk kategori rendah, 5 atlet kategori sedang, 4 atlet kategori tinggi, dan 1 atlet kategori sangat tinggi. Melihat hasil tersebut besaran kategori terbanyak adalah kategori sedang dengan 5 atlet atau 32%. Lalu dilihat pada rata-rata pada nilai motivasi secara keseluruhan yaitu 146,93 maka tingkat motivasi atlet berkategori sedang.

Kemudian deskriptif data perolehan nilai factor ekstrinsik dilihat dari analisis data pada SPSS menyatakan bahwa atlet memperoleh nilai rata-rata pada motivasi ekstrinsik sebesar 72,40 dengan rentang nilai minimal dan maksimal 59-90 dan memperoleh Simpangan baku sebesar 8,279. Lalu untuk melihat besaran frekuensi sesuai klasifikasi kategori sebagai berikut:

Tabel 3. Klasifikasi Kategori Faktor Ekstrinsik

| Kategori | Interval | F | % |
|---------------|-------------|----|------|
| Sangat tinggi | > 84,8 | 2 | 13% |
| Tinggi | 76,5 - 84,8 | 2 | 13% |
| Sedang | 68,2 - 76,5 | 6 | 40% |
| Rendah | 60 - 68,2 | 4 | 27% |
| Sangat rendah | < 60 | 1 | 7% |
| TOTAL | | 15 | 100% |

Pada tabel 3 tersebut dapat diketahui bahwa sebanyak 1 atlet yang masuk pada kategori sangat rendah, 4 atlet masuk kategori rendah, 6 atlet kategori sedang, 2 atlet kategori tinggi, dan 2 atlet kategori sangat tinggi. Melihat hasil tersebut besaran kategori terbanyak adalah kategori sedang dengan 6 atlet atau 40% dan rata-rata pada nilai faktor ekstrinsik motivasi secara keseluruhan yaitu 72,40 maka tingkat faktor ekstrinsik motivasi atlet berkategori sedang.

Selanjutnya deskriptif data perolehan nilai factor intrinsik jika dilihat dari analisis data pada SPSS menyatakan bahwa siswa memperoleh nilai rata-rata pada motivasi intrinsik sebesar 74,53 dengan rentang nilai minimal dan maksimal 58-88 dan memperoleh Simpangan baku sebesar 7,782. Dan untuk melihat besaran frekuensi sesuai klasifikasi kategori sebagai berikut:

Tabel 4. Klasifikasi Kategori Faktor Intrinsik

| Kategori | Interval | F | % |
|---------------|-------------|----|------|
| Sangat tinggi | >86,2 | 2 | 13% |
| Tinggi | 78,4 - 86,2 | 2 | 13% |
| Sedang | 70,6 - 78,4 | 8 | 53% |
| Rendah | 62,8 - 70,6 | 2 | 13% |
| Sangat rendah | < 62,8 | 1 | 7% |
| TOTAL | | 15 | 100% |

Pada tabel 4 di atas menunjukkan bahwa sebanyak 1 atlet yang masuk pada kategori sangat rendah, 2 atlet masuk kategori rendah, 8 atlet kategori sedang, 2 atlet kategori tinggi, dan 2 atlet kategori sangat tinggi. Melihat hasil tersebut besaran kategori terbanyak adalah kategori sedang dengan 8 atlet atau 53% dan rata-rata pada nilai faktor ekstrinsik motivasi secara keseluruhan yaitu 74,53 maka tingkat faktor ekstrinsik motivasi atlet berkategori sedang.

Motivasi sendiri memegang peran penting bagi kehidupan seseorang, karena motivasi merupakan salah satu dorongan yang menentukan dan menggerakkan perilaku manusia, sehingga seseorang terinspirasi untuk bertindak atas inisiatifnya sendiri dan bahkan berhasil karena inspirasi tersebut serta dapat memotivasi dirinya untuk berlatih lebih tekun dan meraih hasil terbaik. Oleh karena itu, atlet sangat membutuhkan motivasi yang mendorong mereka untuk

berprestasi dalam bidang yang diminatinya (Purwanto, 2014). Obsesi seorang atlet meraih prestasi sangatlah penting, Kaya, (2015) mengungkapkan bahwa obsesi prestasi selalu mendorong atlet melakukan usaha aktif guna menaklukkan tantangan-tantangan yang dijumpainya dalam latihan maupun berkompetisi, misalnya kecemasan, stres, depresi, dan traumatis. Lalu menurut Rahayu, (2022) motivasi juga bisa dalam bentuk usaha-usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau kelompok orang tertentu tergerak melakukan sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang dikehendaknya, agar peranan motivasi lebih optimal, maka prinsip-prinsip motivasi dalam latihan tidak hanya diketahui, tetapi juga harus diterangkan. Akan tetapi dalam kenyataan yang ada di lapangan, motivasi di MAN 4 Madiun masih bisa dikatakan kurang dilihat dari ketidakhadiran ketika jadwal latihan dan performa latihan yang menurun. Ketidakhadiran atlet-atlet dapat menghambat progres dari target pencapaian performa sekaligus peningkatan prestasi dari MAN 4 Madiun untuk lebih maju dan berkembang lebih baik lagi ke depannya, bentuk partisipasi dalam mengikuti suatu kegiatan sangat dipengaruhi oleh motivasi seseorang tersebut.

Lebih lanjut, hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat motivasi atlet dalam berlatih untuk prestasi di MAN 4 Madiun masuk dalam kategori "sedang" hal tersebut ditandai dengan besaran frekuensi terbanyak berada pada kategori sedang yaitu 5 atlet atau 32%. Perolehan tersebut tidak lepas dari kedua faktor yaitu faktor ekstrinsik dan intrinsik. Pada faktor ekstrinsik di penelitian ini juga memperoleh kategori sedang dengan besaran frekuensi 6 atlet atau 40%. Masuknya pada kategori sedang pada faktor ekstrinsik diperkuat oleh kedua indikator yaitu komitmen dan umpan balik. Menurut Iqbal, (2023) menyatakan bahwa sebelum menjadi atlet harus berkomitmen untuk latihan dengan giat, disiplin, dan semangat, karena tersebut dapat berpengaruh pada prestasi atlet. Selain perlunya komitmen untuk seorang atlet, menurut Mustofa, (2023) umpan balik seperti informasi dan evaluasi juga berguna untuk kemajuan yang baik agar cepat mencapai tujuan. Melihat kedua pernyataan tersebut, perolehan hasil sedang pada faktor ekstrinsik tentunya bukan hasil maksimal untuk seorang atlet yang serius terhadap prestasi. Hal tersebut dapat dilihat dari kurang pengoptimalan elemen elemen pada indikator tersebut seperti kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar atlet dan kurangnya pemahaman program yang diberikan pelatih kepada atlet. selain itu menurut Suhartono, (2021) besar kecilnya hadiah yang diberikan ataupun yang dijanjikan oleh pelatih juga mempengaruhi dari faktor ekstrinsik.

Pada penelitian ini faktor intrinsik juga memperoleh kategori sedang dengan besaran frekuensi 8 atlet atau 53%. Sama seperti halnya faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik juga diperkuat oleh kedua indikator yaitu tanggung jawab dan kreatif. Untuk mencapai prestasi Mu'in (2014) mengungkapkan bahwa tanggung jawab berlatih merupakan elemen kuat guna menunjang prestasi seorang atlet, selain itu untuk indikator kreatif, bagi atlet bisa menghadapi permasalahan pada situasi tertentu (Mustofa, 2023). Melihat kedua pernyataan tersebut jika diselaraskan dengan hasil, maka pada penelitian ini perolehan hasil faktor intrinsik masih belum optimal, hal tersebut bisa terjadi dikarenakan dominan atlet masih duduk di bangku sekolah menengah atas kurangnya memiliki tanggung jawab pada latihan menjadi dampak negatif bagi seorang atlet, dikarenakan jadwal atlet yang terlalu sibuk dengan pendidikannya masing-masing. Atlet juga tidak bisa membagi waktu antara olahraga, latihan, istirahat dan proses belajar mengajar. Selain itu atlet sendiri masih belum memiliki kepribadian yang baik dalam menyikapi hambatan ketika pada situasi tertentu yang dapat mempengaruhi fokus atlet dan motivasi atlet.

Melihat hasil paparan tersebut menandakan bahwa kedua faktor ekstrinsik dan faktor intrinsik dapat mempengaruhi motivasi pada atlet. Faktor paling dominan pada penelitian ini ialah faktor intrinsik yang memperoleh besaran frekuensi lebih besar daripada faktor ekstrinsik. Utami (2024) menyatakan bahwa faktor intrinsik sendiri merupakan faktor yang lebih berpengaruh terhadap motivasi khususnya seorang atlet, dikarenakan seorang atlet sendiri muncul motivasi awal di atas dasari dari minat atlet ataupun bakat awal seorang atlet. Mempunyai sebuah bakat tidak pastinya langsung bisa meraih prestasi tetapi juga diiringi dengan tanggung jawab latihan yang bagus dan problem solving. Akan tetapi faktor intrinsik tidak bisa dikatakan bisa mempengaruhi motivasi dengan sendirinya. Uno (2015) menyatakan bahwa motivasi ialah suatu kekuatan, baik dari dalam maupun dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan. Dengan adanya dorongan dari luar maupun diri sendiri, para atlet harus bisa mengoptimalkan semua tujuan dalam meraih prestasi. Selain itu motivasi secara keseluruhan dipengaruhi kuat

oleh kedua faktor tersebut, dikarenakan motivasi sendiri bisa berifat negatif ataupun positif, bahkan perilaku seseorang pun dapat menjadi dampak kepada diri sendiri ataupun ke orang lain (Lestari, 2018). Melihat pernyataan tersebut selaras dengan penelitian ini yang kedua faktor ekstrinsik dan faktor intrinsik mempengaruhi atas tingkat motivasi atlet dalam berlatih untuk prestasi di MAN 4 Madiun yang masuk dalam kategori “sedang”. Melihat hasil sedang pada penelitian ini, selama penulis melakukan penelitian juga menemukan beberapa kendala dan keterbatasan yang bisa mempengaruhi atas hasil dari penelitian ini, kendala dan keterbatasan penulis yaitu ruang lingkup instrumen penelitian kurang luas sehingga memungkinkan adanya unsur-unsur yang lebih penting tidak masuk dalam instrumen, lalu hasil penelitian kurang terperinci dan mendalam karena penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang hanya sampai pada menggambarkan secara umum, dan yang terakhir penulis mengakui adanya keterbatasan dalam hal waktu, biaya, maupun kemampuan berpikir dan bekerja. Namun besar harapan penulis guna penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat motivasi atlet dalam berlatih untuk prestasi di MAN 4 Madiun masuk dalam katgori sedang. Kurang maksimalnya tingkat motivasi para atlet dikarenakan masih belum optimalnya faktor ekstrinsik dan intrinsik untuk memperkuat motivasi secara keseluruhan. Dalam faktor ekstrinsik kurangnya dukungan ataupun penghargaan sangat mempengaruhi menurunnya motivasi atlet dan pada faktor intrinsik kurangnya tanggung jawab saat latihan dan kurang kreatif dalam menghadapi masalah jadi penentu motivasi seorang atlet.

DAFTAR PUSTAKA.

- Arianti. (2023). Peranan Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Kependidikan*, 12(2), 117–134. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i6.284>
- Azis, A. L. (2017). Pengaruh Motivasi Intrinsik dan Motivasi Ekstrinsik Terhadap Prestasi Belajar Ekonomi Bisnis Kelas X Peserta Didik Kelas X di SMKN 4 Makassar. In *Universitas Negeri Makassar* (Vol. 01, pp. 1–7)
- Bahorik, A. L., Greeno, C. G., Cochran, G., Cornelius, J. R., & Eack, S. M. (2017). *Motivation Deficits And Use Of Alcohol And Illicit Drugs Among Individuals With Schizophrenia. Psychiatry Research*, 253, 391–397. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.04.012>
- Bushoven, S., Bansbach, J., Bentele, M., Trifunovic-Koenig, M., Bentele, S., Gerber, B., ... Fischer, M. R. (2023) *Overconfidence effects and learning motivation refreshing BLS: An observational questionnaire study. Resuscitation Plus*, 14
- Cahaya, Septianing Tias Asih. 2019. Upaya Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Alat Modifikasi Kelas V SD Negeri 6 Bandung Baru. Bandar Lampung: PPs universitas lampung
- Candra, A. rani D., Budiyanto, K. S., & Sobihin, S. (2020). Analisis Karakteristik Psikologi Atlet Atletik Berdasarkan Nomor Event Lari, Lempar, dan Lompat. *Jurnal MensSana*, 5(1), 15. <https://doi.org/10.24036/jm.v5i1.128>
- Cheng, Y., Mukhopadhyay, A., & Williams, P. (2020). *Smiling Signals Intrinsik Motivation. Journal Of Consumer Research*, 46(5), 915–935. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucz023>
- Doering, T.M., Cox, G., Areta, J., & Coffey, V. (2019). *Repeated Muscle Glycogen Supercompensation With Four Days’ Recovery Between Exhaustive Exercise. Journal Of Science And Medicine In Sport*, 22(8), 907–911. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.03.009>
- Eti Dwi Lestari NPM. (2018). Ekonomi dan Bisnis Islam Jurusan: S1 Perbankan Syariah. <https://repository.metrouniv.ac.id/id/eprint/528/1/Eti%20Dwi%20Lestari%20141262710%>
- Fadhilah, Manajemen Kesiswaan di Sekolah (Pekalongan: Nasya Expanding Manajemen, 2018), 3.
- Fitriyanto, D. (2017). Tingkat Motivasi Atlet Mengikuti Latihan Di Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta. Retrieved from

http://eprints.uny.ac.id/51205/1/Skripsi_Dani_Fitriyanto_12602241069.pdf

- Froiland, J. M., Worrell, F. C., Olenchak, F. R., & Kowalski, M. J. (2020). *Positive And Negative Time Attitudes, Intrinsic Motivation*, <https://doi.org/10.1080/16066359.2020.185774>
- Hamzah B.Uno. (2015). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Gorontalo : Bumi Aksara.
- Hennessey, B. A., & Amabile, T. M. (2010). *Creativity And Motivation*. In R. J. Sternberg (Ed.), *The Cambridge Handbook Of Creativity* (pp. 342-361). New York: Cambridge University Press
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 47-54
- Haryanto, A. I., Gani, A. A., Ramadan, G., Samin, G., Fataha, I., & Kadir, S. S. (2021). *Body Mass Index Conditions of Running Athletes Before Ramadan*. Juara : Jurnal Olahraga, 7(1). <https://doi.org/10.33222/juara.v7i1.1346>
- Heikura, I.A., Stellingwerff, T., & Areta, J.L. (2021). *Low Energy Availability In Female Athletes: From The Lab To The Field*. *European Journal Of Sports Science*, 22(5), 709–719. <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1915391>
- Huda, M. (2018). Kompetensi Kepribadian Guru Dan Motivasi Belajar Siswa (Studi Korelasi Pada Mata Pelajaran Pai). *Jurnal Penelitian*, 11(2), 237–266. <https://doi.org/10.21043/jupe.v11i2.3170>
- Kaya, S., Kabakci, A.C., & Dogan, A.A. (2015). *Differences In Motivation For Participating Sport Activities According To Sport Branches*. *International Journal Of Science Culture And Sport*, 3(1), 44-53
- Khoirul Anwar Pulungan, & Dimiyati. (2019). *The Psychological Skill Characteristics Of Indonesian Volleyball Players Reviewed Based On Gender And Position* Olahraga prestasi dilaksanakan. *Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(2), 279–295
- Koehler, K., Hoerner, N.R., Gibbs, J.C., Zinner, C., Braun, H., De Souza, M.J., & Schaenzer, W. (2016). *Low Energy Availability In Exercising Men Is Associated With Reduced Leptin And Insulin But Not With Changes In Other Metabolic Hormones*. *Journal Of Sports Sciences*, 34(20), 1921–1929. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1142109>
- Kurniawan, A. W., Wijayanto, A., Amiq, F., & Hafiz, M. (2020). Psikologi Olahraga
- Liona, N. S., & Jannah, M. (2022). Hubungan Antara Komitmen Karier Dengan Kesuksesan Karier Subjektif Pada Atlet Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 34–42. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/45830>
- Liu, Y., & Hou, S. (2017). *Potential Reciprocal Relationship Between Motivation And Achievement: A Longitudinal Study*. *School Psychology International*, 39(1), 38–55. <https://doi.org/10.1177/0143034317710574>
- Locke EA, Schattke K. *Intrinsic And Extrinsic Motivation: Time For Expansion And Clarification*. *Motivation Science*. 2018; 5:277–290. <https://doi.org/10.1037/mot0000116>
- Meiyuzar, Mahmuda. 2014. Penerapan Metode Bola Gantung Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas IV Di SD Negeri 10 Sindang Kelingi Kabupaten Rejang Lebong Tahun Ajaran 2013/2014. Bengkulu: PPs universitas Bengkulu
- Muis, J. (2016). Interaksi Metode Latihan Dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Pukulan Atlet Tinju Kategori Youth. *Publikasi pendidikan*, 6(1)
- Pangestu, B., Parwata, I. G. L. A., & Wijaya, M. A. (2021). Minat dan Motivasi Berprestasi Siswa dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli. *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 3(2), 63. <https://doi.org/10.23887/ijst.v3i2.31937>
- Pratiwi, N. L. P. P., Ardana, I. K., & Kristiantari, R. (2018). Hubungan Antara Motivasi Ekstrinsik Dengan Kompetensi Pengetahuan IPA. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran IPA Indonesia*, 8(2), 114–121
- Prihartanta, W. (2015). Teori-Teori Motivasi Prestasi. *Journal Adabiya*, 1(83), 1–11
- Purwanto. (2014). Teoro Motivasi. <https://www.kajianpustaka.com/2021/11/teori-motivasi-pengertian-fungsi-aspek-dan-jenis.html>
- Rahmat, Zikrur. 2015. *Atletik Dasar & Lanjutan*. Aceh: STKIP Bina Bangsa Getsempena
- Rung, P., & Mintarto, E. (2020). Analisis Swotpusat Pendidikan Latihan Pelajar Daerah (PPLD) Cabang Olahraga Atletik Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 65–71

- Safitri, A., Maghfiroh, I., Khafis, A., & Panggraita, G. N. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Petanque Kabupaten Pekalongan. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 126. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i1.5070>
- Safitri, M. E., & Setiyani, R. (2016). Pengaruh Motivasi Belajar, Computer Attitude dan Fasilitas Laboratorium Akuntansi Terhadap Prestasi Belajar Komputer Akuntansi Myob. *Economic Education Analysis Journal*, 5(1), 30–43
- Sanjaya, P. (2020). Pentingnya Motivasi Intrinsik Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Hindu. *Jurnal Pendidikan Agama Hindu*, 1(2), 101–110. <https://doi.org/https://doi.org/10.55115/haridracarya.v1i2.1430>
- Saptono, Y. J. (2016). Motivasi Belajar dan Keberhasilan Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 1(1), 189–212
- Sheehan, R. B., Herring, M. P., & Campbell, M. J. (2018). *Associations Between Motivation And Mental Health In Sport: A Test Of The Hierarchical Model Of Intrinsik And Extrinsic Motivation*. *Frontiers in Psychology*, 9, 707. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00707>
- Shigemune, Y., Kawasaki, I., Midorikawa, A., Baba, T., Takeda, A., & Abe, N. (2021). *Intrinsic Motivation In Patients With Parkinson's Disease: A Neuropsychological Investigation Of Curiosity Using Dopamine Transporter Imaging*. *Neurological Sciences*, 42(8), 3349–3356. <https://doi.org/10.1007/s10072-020-04968-4>
- Sholeh, M. (2020). Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat di SDN Kembangarum 02 Kota Semarang. Universitas Negeri Semarang
- Steuer, M. (2015). *The Impact Of Feedback On Intrinsic Motivation*. *Journal Of Applied Social Psychology*, 45(10), 571-583
- Suardika, K., Ma'mun, A., Kusmaedi, N., Budiana, D., Mile, S., & Purnomo, E. (2022). *Integration Of Life Skills Into Basic Student Basketball Training Program For Positive Youth Development*. *Cypriot Journal Of Educational Sciences*, 17(9), 3184–3197. <https://doi.org/10.18844/cjes.v17i9.7180>
- Sudijono, A. (2014). Pengantar Statistik Pendidikan. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian. ALFABETA
- Sumarlin, S., & Suhartono, S. (2021). Pengaruh Faktor Intrinsik Dan Ekstrinsik Terhadap Kepuasan Kerja Pegawai Ptkin Remunerasi Di Indonesia. *Assets : Jurnal Ekonomi, Manajemen Dan Akuntansi*, 11(2), 289. <https://doi.org/10.24252/assets.v11i2.23668>
- Sundara, C., Meirizal, Y., & Hambali, S. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PPLP Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19 (1), 74–82. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8217>
- Supriyadi, M. (2018). Pelaksanaan Proses Belajar 59 Mengajar pendidikan jasmani olahrag dan Kesehatan pada Sekolah Dasar. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 64–73
- Supriyatni, D. (2021). Hubungan Kesiapan Mental Dan Kepercayaan Diri Dengan Kinerja Wasit Futsal. *Journal Of Physical And Outdoor Education*, 3(2), 132-143
- Sutanto, E. M. (2017). Pengaruh Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik Terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 16(1), 1-12
- Syamsurizal & Dewi Khusuma. (2022). Permainan Kartu Quartet Tokoh Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Santri Kelas Xi Di Ma. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8, 1–13
- Tangkudung, J. (2018). *Sport Psychometrics: Dasar-dasar dan Instrumen Sport Psikometri*. PT RajaGrafindo Persada (pp. 1-572)
- Van der Meulen, A. (2017). *The Effects Of Feedback On Motivation And Performance*. *Journal Of Educational Psychology*, 109(3), 351-362
- Zimmerman, B. J., & Cleary, T. J. (2017). *Foundations of self-regulation: A developmental perspective*. In A. J. Elliot, C. S. Dweck, & D. S. Yeager (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (2nd ed., pp. 429-446). New York: Guilford Press