

Analisis Motivasi Latihan Atlet Atletik di Pasi Kota Kediri Tahun 2025/2026

An Analysis of the Training Motivation of Track and Field Athletes at PASI Kediri City for the 2025/2026 Season

Sinta Adela Puspita Basiru

¹ Universitas Nusantara PGRI Kediri

ARTICLE INFO

Article history:

Received 20 January 2026

Revised 25 January 2026

Accepted 30 January 2026

Available online 14 February 2026

Keywords:

Motivasi latihan atlet, Motivasi intrinsik, Motivasi ekstrinsik, Hambatan latihan atletik, Pendekatan kualitatif studi kasus.

Keywords:

Athlete training motivation, Intrinsic motivation, Extrinsic motivation, Barriers to athletic training, Qualitative case study approach..



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRACT

Penelitian ini menganalisis motivasi latihan atlet atletik di PASI Kota Kediri tahun 2025-2026 melalui pendekatan kualitatif studi kasus. Temuan menunjukkan motivasi intrinsik dan ekstrinsik berperan utama dalam pembinaan atlet, dengan hambatan seperti kejenuhan dan kurangnya dukungan eksternal. Penelitian bertujuan menganalisis motivasi latihan atlet atletik PASI Kota Kediri serta mengidentifikasi hambatannya. Fokus pada informan utama: kepala PASI, pelatih, dan atlet nomor lari yang berpengalaman dalam kompetisi. Pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data observasi partisipan, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Analisis data meliputi reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan, divalidasi melalui triangulasi sumber, metode, serta ketekunan pengamat. Hasil Penelitian ini Motivasi intrinsik meliputi kecintaan olahraga, tantangan diri, dan kepuasan pribadi; ekstrinsik meliputi penghargaan, dukungan keluarga, serta peluang karir. Hambatan internal (jenuh, kehilangan kepercayaan diri) dan eksternal (kurangnya fasilitas, tekanan sosial) mempengaruhi komitmen latihan. Penelitian merekomendasikan pelatihan berbasis Self-Determination Theory untuk keseimbangan motivasi.

ABSTRACT

This study analyzes the training motivation of track and field athletes at the PASI Kediri City in 2025-2026 through a qualitative case study approach. Findings indicate that intrinsic and extrinsic motivation play a major role in athlete development, with barriers such as burnout and lack of external support. The study aimed to analyze the training motivation of track and field athletes at the PASI Kediri City and identify these barriers. The focus was on key informants: the head of PASI, coaches, and experienced competitive track athletes. A descriptive qualitative approach was used, using participant observation, in-depth interviews, and documentation as data collection techniques. Data analysis included data reduction, presentation, and drawing conclusions, validated through triangulation of sources, methods, and observer persistence. The study's findings revealed that intrinsic motivation encompasses a love of sport, self-challenge, and personal satisfaction; extrinsic motivation encompasses rewards, family support, and career opportunities. Internal barriers (burnout, loss of confidence) and external barriers (lack of facilities, social pressure) influence training commitment. The study recommends training based on Self-Determination Theory for motivational balance.

PENDAHULUAN

Olahraga atletik merupakan cabang olahraga dasar yang menuntut konsistensi latihan, ketahanan mental, serta motivasi yang kuat dari para atlet (Andesta, 2023). Dalam proses pembinaan prestasi, motivasi latihan menjadi faktor krusial yang menentukan keberlangsungan komitmen atlet, khususnya pada nomor lari yang menuntut repetisi latihan tinggi dan disiplin jangka panjang (Anisa & Wijaya, 2022). Tanpa motivasi yang stabil, potensi fisik dan teknik yang dimiliki atlet sulit berkembang secara optimal, meskipun didukung oleh program latihan yang terstruktur. Motivasi atlet tidak hanya bersumber dari dorongan internal seperti kecintaan terhadap olahraga dan keinginan untuk melampaui batas kemampuan diri, tetapi juga

dipengaruhi oleh faktor eksternal, antara lain dukungan lingkungan, apresiasi atas prestasi, serta prospek karier di bidang olahraga. Keseimbangan antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik menjadi elemen penting dalam menjaga semangat latihan dan ketahanan psikologis atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi maupun rutinitas latihan yang padat (Awennse & Wijaya, 2022).

Dinamika pembinaan atlet di tingkat daerah kerap dihadapkan pada berbagai hambatan, baik yang berasal dari dalam diri atlet maupun dari lingkungan sekitarnya (Ayemi, 2023). Kejenuhan latihan, menurunnya rasa percaya diri, keterbatasan sarana dan prasarana, hingga tekanan sosial dan akademik merupakan kondisi yang dapat mengganggu fokus serta konsistensi latihan atlet. Apabila hambatan-hambatan tersebut tidak dikelola secara tepat, maka proses pembinaan prestasi berisiko mengalami stagnasi (Elzas, 2022). PASI Kota Kediri sebagai organisasi yang berperan dalam pembinaan atlet atletik memiliki tantangan tersendiri dalam menjaga motivasi latihan atlet, khususnya pada nomor lari yang sering menjadi andalan dalam kejuaraan. Memahami motivasi latihan atlet secara mendalam, serta mengidentifikasi hambatan yang mereka hadapi, menjadi langkah penting untuk merancang strategi pembinaan yang lebih efektif dan berkelanjutan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis motivasi latihan atlet atletik PASI Kota Kediri serta mengungkap berbagai hambatan yang mempengaruhi komitmen latihan mereka. Penelitian ini secara spesifik mengkaji motivasi latihan atlet atletik di tingkat daerah, yaitu PASI Kota Kediri. Banyak penelitian motivasi atlet dilakukan pada level nasional, mahasiswa olahraga, atau atlet elite, sementara konteks pembinaan daerah masih relatif jarang dikaji secara mendalam. Kondisi ini menjadikan penelitian Anda unik karena menangkap realitas lapangan yang sering luput dari kajian akademik. Melalui pendekatan kualitatif studi kasus, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai dinamika motivasi atlet, sekaligus menjadi dasar rekomendasi pengembangan pembinaan berbasis pendekatan psikologis, khususnya *Self-Determination Theory*, guna mendukung peningkatan prestasi atlet secara optimal.

TINJAUAN TEORI

Motivasi merupakan kekuatan psikologis yang mendorong individu untuk memulai, mempertahankan, dan mengarahkan perilaku menuju tujuan tertentu (Hamzah dkk., 2025). Dalam konteks olahraga atletik, motivasi berperan penting dalam menentukan konsistensi latihan, ketekunan menghadapi kelelahan fisik, serta kemampuan atlet dalam mengelola tekanan kompetisi (Jalawasesa & Fajar, 2022). Atlet dengan tingkat motivasi yang baik cenderung menunjukkan komitmen latihan yang lebih tinggi dan performa yang lebih stabil dibandingkan atlet dengan motivasi rendah. Motivasi intrinsik adalah dorongan yang muncul dari dalam diri individu tanpa bergantung pada imbalan eksternal (Haraz, 2024). Atlet yang termotivasi secara intrinsik melakukan latihan karena adanya rasa senang, ketertarikan terhadap olahraga, serta kepuasan pribadi dalam meningkatkan kemampuan diri. Dalam olahraga atletik, motivasi intrinsik sering diwujudkan melalui kecintaan terhadap aktivitas berlari, keinginan menantang batas kemampuan fisik, dan kepuasan ketika mencapai target latihan atau prestasi tertentu. Motivasi intrinsik memiliki peran penting dalam menjaga ketahanan mental atlet, terutama ketika menghadapi kondisi latihan yang berat atau minim apresiasi eksternal. Atlet yang memiliki motivasi intrinsik kuat cenderung lebih tahan terhadap kejenuhan dan tetap berkomitmen meskipun menghadapi keterbatasan fasilitas atau tekanan lingkungan.

Motivasi ekstrinsik merupakan dorongan yang berasal dari faktor di luar individu, seperti penghargaan, pengakuan sosial, dukungan keluarga, maupun peluang karier di bidang olahraga (Mustofa & Wulandari, 2024). Dalam pembinaan atlet, motivasi ekstrinsik berfungsi sebagai penguat yang dapat meningkatkan semangat latihan dan mendorong atlet untuk mencapai target

prestasi tertentu (Nopiyanto, 2023). Pada atlet daerah, motivasi ekstrinsik sering berkaitan dengan harapan memperoleh prestasi yang diakui, kesempatan mengikuti kejuaraan, serta dukungan moral dan material dari keluarga dan organisasi olahraga. Meskipun efektif dalam mendorong performa jangka pendek, motivasi ekstrinsik perlu diimbangi dengan motivasi intrinsik agar atlet tidak mudah kehilangan semangat ketika penghargaan atau dukungan eksternal berkurang.

Self-Determination Theory (SDT) menjelaskan bahwa motivasi individu berkembang secara optimal ketika tiga kebutuhan psikologis dasar terpenuhi, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial (Nurfajar, 2023). Dalam konteks pembinaan atlet, otonomi berkaitan dengan keterlibatan atlet dalam pengambilan keputusan latihan, kompetensi berhubungan dengan perasaan mampu dan berkembang, sedangkan keterhubungan sosial mencerminkan dukungan dari pelatih, rekan tim, dan lingkungan sekitar. Dalam pembinaan atlet, pendekatan SDT mendorong terciptanya lingkungan latihan yang mendukung perkembangan psikologis atlet secara menyeluruh (Pramudya, 2022). Pelatih berperan penting dalam memberikan kesempatan bagi atlet untuk terlibat dalam pengambilan keputusan, memberikan umpan balik yang membangun, serta menciptakan suasana latihan yang positif (Rendra, 2024). Sejumlah penelitian olahraga menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis dasar tersebut berkontribusi terhadap peningkatan motivasi intrinsik, kesejahteraan psikologis, dan performa atlet.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan **kualitatif** dengan desain **studi kasus** (Rachmad, 2024). Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian bertujuan memahami secara mendalam motivasi latihan atlet atletik serta hambatan yang mereka alami dalam konteks pembinaan di PASI Kota Kediri (Firmansyah, 2021). Desain studi kasus memungkinkan peneliti mengeksplorasi fenomena motivasi latihan secara komprehensif dan kontekstual sesuai dengan kondisi nyata di lapangan (Ardyan, 2023). Penelitian dilaksanakan di lingkungan pembinaan atlet PASI Kota Kediri pada periode tahun 2025–2026. Pemilihan lokasi didasarkan pada pertimbangan bahwa PASI Kota Kediri aktif dalam pembinaan atlet nomor lari dan memiliki atlet yang berpengalaman mengikuti kejuaraan, sehingga relevan dengan fokus penelitian. Subjek penelitian ditentukan secara **purposive**, yaitu dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Supratiknya, 2022). Informan dalam penelitian ini terdiri atas: Ketua atau pengurus inti PASI Kota Kediri, Pelatih atletik yang terlibat langsung dalam pembinaan nomor lari, Atlet nomor lari yang memiliki pengalaman mengikuti kompetisi resmi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi latihan atlet atletik di PASI Kota Kediri merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal. Motivasi tidak hanya berfungsi sebagai pendorong awal keterlibatan atlet dalam olahraga, tetapi juga menjadi faktor penentu keberlanjutan komitmen latihan dan ketahanan atlet dalam menghadapi tekanan fisik maupun psikologis selama proses pembinaan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ketua PASI Kota Kediri, motivasi atlet dipahami sebagai perpaduan antara kebutuhan pribadi atlet dan pengaruh lingkungan yang membentuk arah serta intensitas usaha dalam berolahraga. Atlet yang memiliki tujuan personal yang jelas, seperti keinginan berprestasi, membanggakan keluarga, atau meraih pengakuan, cenderung menunjukkan tingkat keterlibatan latihan yang lebih tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa motivasi atlet tidak berdiri sendiri, melainkan berkembang melalui dinamika individu dan konteks sosial tempat atlet tersebut berlatih.

Hasil wawancara dengan pelatih PASI Kota Kediri memperkuat temuan tersebut dengan menegaskan bahwa motivasi latihan atlet terdiri atas dua dimensi utama, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Pelatih memandang bahwa atlet dengan motivasi intrinsik yang kuat umumnya menunjukkan konsistensi latihan yang lebih baik, ketahanan menghadapi kegagalan, serta kepuasan jangka panjang dalam menjalani proses pembinaan. Sementara itu, motivasi ekstrinsik berperan sebagai penguat yang dapat meningkatkan intensitas usaha atlet, terutama dalam situasi kompetitif.

Motivasi Intrinsik Atlet dalam Latihan Atletik

Temuan penelitian menunjukkan bahwa motivasi intrinsik merupakan faktor dominan yang mendorong atlet atletik PASI Kota Kediri untuk tetap berlatih secara konsisten. Atlet mengungkapkan bahwa kecintaan terhadap olahraga atletik, khususnya nomor lari, menjadi alasan utama mereka bertahan dalam rutinitas latihan yang berat dan berulang. Rasa senang setelah menyelesaikan latihan, kepuasan saat mencatatkan waktu yang lebih baik, serta tantangan untuk melampaui kemampuan diri menjadi sumber dorongan internal yang kuat.

Wawancara dengan atlet nomor 100 meter menunjukkan bahwa motivasi intrinsik muncul ketika atlet merasa bebas dalam memilih jalur olahraga yang dijalani, merasakan perkembangan kemampuan, dan memperoleh dukungan sosial dari lingkungan latihan. Atlet yang menikmati proses latihan cenderung memaknai latihan bukan sebagai beban, melainkan sebagai sarana aktualisasi diri. Kondisi ini berkontribusi terhadap ketahanan mental atlet dalam menghadapi kelelahan fisik maupun tekanan kompetisi.

Hasil observasi peneliti juga menunjukkan bahwa atlet dengan motivasi intrinsik tinggi lebih mampu mengelola emosi, memiliki disiplin latihan yang stabil, serta menunjukkan sikap pantang menyerah ketika menghadapi hambatan. Temuan ini mengindikasikan bahwa motivasi intrinsik berperan penting dalam membentuk karakter atlet yang tangguh dan berorientasi pada proses.

Motivasi Ekstrinsik Atlet dalam Latihan Atletik

Selain motivasi intrinsik, penelitian ini menemukan bahwa motivasi ekstrinsik juga memiliki peran signifikan dalam mendukung semangat latihan atlet. Atlet mengungkapkan bahwa penghargaan berupa medali, bonus, beasiswa, serta pengakuan dari pelatih dan lingkungan sosial menjadi faktor pendorong yang meningkatkan usaha mereka dalam latihan dan kompetisi. Dukungan keluarga dan pelatih juga menjadi sumber motivasi eksternal yang memperkuat rasa percaya diri atlet.

Motivasi ekstrinsik terbukti efektif sebagai stimulus awal dan penguat dalam proses pembinaan, terutama pada tahap awal pengembangan atlet. Atlet yang memperoleh apresiasi atas usaha dan prestasinya cenderung menunjukkan peningkatan intensitas latihan dan fokus yang lebih baik. Namun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ketergantungan berlebihan pada motivasi ekstrinsik berpotensi menimbulkan kerentanan psikologis, terutama ketika penghargaan atau pengakuan tidak lagi diperoleh.

Temuan ini menunjukkan bahwa motivasi ekstrinsik perlu dikelola secara proporsional dan diarahkan untuk mendukung internalisasi motivasi, sehingga atlet tidak semata-mata berlatih demi imbalan, tetapi juga memiliki kesadaran akan nilai dan makna latihan bagi pengembangan diri dan masa depan mereka.

Hambatan Motivasi Atlet dalam Latihan Atletik

Penelitian ini juga mengidentifikasi berbagai hambatan motivasi yang dialami atlet atletik PASI Kota Kediri. Hambatan tersebut terbagi menjadi hambatan internal dan eksternal. Hambatan internal meliputi kejenuhan akibat rutinitas latihan yang monoton, kelelahan mental,

serta menurunnya kepercayaan diri akibat tekanan kompetisi atau hasil yang tidak sesuai harapan.

Sementara itu, hambatan eksternal mencakup keterbatasan fasilitas latihan, tekanan sosial dan akademik, serta kurangnya dukungan lingkungan dalam situasi tertentu. Atlet yang merasa kurang mendapatkan apresiasi atau menghadapi tuntutan di luar olahraga cenderung mengalami penurunan fokus dan semangat latihan. Apabila hambatan-hambatan tersebut tidak ditangani secara tepat, kondisi ini berpotensi menurunkan performa dan meningkatkan risiko kelelahan psikologis.

Hasil observasi menunjukkan bahwa peran pelatih dan organisasi sangat menentukan dalam meminimalkan hambatan motivasi tersebut. Lingkungan latihan yang suportif, komunikasi yang terbuka, serta variasi program latihan terbukti membantu atlet mempertahankan motivasi dan komitmen latihan.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi latihan atlet atletik PASI Kota Kediri dipengaruhi oleh keseimbangan antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik, serta kemampuan atlet dalam mengelola hambatan internal dan eksternal. Motivasi intrinsik menjadi fondasi utama keberlanjutan latihan, sedangkan motivasi ekstrinsik berperan sebagai penguat yang mendukung pencapaian prestasi. Oleh karena itu, pembinaan atlet perlu diarahkan pada pendekatan yang tidak hanya menekankan hasil, tetapi juga memperhatikan kebutuhan psikologis atlet secara menyeluruh. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa motivasi latihan atlet atletik PASI Kota Kediri merupakan faktor kunci dalam menjaga konsistensi latihan dan mendukung pencapaian prestasi. Motivasi atlet terbentuk melalui interaksi antara dorongan internal dan pengaruh eksternal yang secara bersama-sama memengaruhi arah serta intensitas keterlibatan atlet dalam proses pembinaan.

Motivasi intrinsik terbukti menjadi fondasi utama dalam keberlanjutan latihan atlet. Kecintaan terhadap olahraga atletik, keinginan untuk mengembangkan kemampuan diri, serta kepuasan pribadi atas pencapaian latihan dan prestasi mendorong atlet untuk tetap berkomitmen meskipun menghadapi tuntutan fisik dan mental yang tinggi. Atlet dengan motivasi intrinsik yang kuat menunjukkan ketahanan psikologis yang lebih baik serta sikap positif terhadap proses latihan jangka panjang. Di sisi lain, motivasi ekstrinsik berperan sebagai faktor pendukung yang memperkuat semangat dan intensitas latihan atlet. Penghargaan, pengakuan, dukungan keluarga, serta peluang karier di bidang olahraga menjadi stimulus yang meningkatkan usaha atlet, khususnya dalam situasi kompetitif. Namun, ketergantungan berlebihan pada motivasi ekstrinsik berpotensi menurunkan kestabilan motivasi apabila imbalan atau dukungan eksternal tidak terpenuhi.

Penelitian ini juga menemukan adanya hambatan motivasi yang berasal dari faktor internal, seperti kejenuhan latihan dan penurunan kepercayaan diri, serta faktor eksternal berupa keterbatasan fasilitas dan tekanan lingkungan. Hambatan-hambatan tersebut dapat memengaruhi komitmen latihan atlet apabila tidak dikelola secara tepat. Oleh karena itu, pembinaan atlet perlu memperhatikan keseimbangan antara penguatan motivasi dan pengelolaan hambatan secara sistematis dan berkelanjutan.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar pelatih dan pengurus PASI Kota Kediri menerapkan pola pembinaan yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian prestasi, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis atlet dengan menumbuhkan motivasi intrinsik melalui

pemberian otonomi, umpan balik yang konstruktif, serta variasi program latihan untuk mengurangi kejenuhan. Dukungan fasilitas, apresiasi yang proporsional, dan keterlibatan keluarga perlu terus ditingkatkan sebagai penguat motivasi ekstrinsik tanpa menimbulkan ketergantungan berlebihan. Selain itu, atlet diharapkan mampu memaknai proses latihan sebagai sarana pengembangan diri dan pembentukan karakter, sementara penelitian selanjutnya dapat mengembangkan kajian ini dengan cakupan cabang olahraga yang lebih luas atau menggunakan pendekatan metodologis yang berbeda guna memperkaya pemahaman tentang motivasi dalam pembinaan atlet.

REFERENSI

- Andesta, N., Padli, P., Argantos, A., & Sari, D. P. (2023). Tingkat Motivasi Latihan Atlet Renang G Sport Center. *Jurnal Gladiator*, 3(5), 275–285. <https://doi.org/10.24036/gldor771011>
- Anisa, B., & Wijaya, F. J. M. (2022). MOTIVASI BERLATIH ATLET ATLETIK USIA 15-20 TAHUN CLUB PREDATOR PADANGAN BOJONEGORO PADA MASA PANDEMI COVID -19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(4), 35–40. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/46164>
- Ardyan, E., Boari, Y., Akhmad, A., Yuliyani, L., Hildawati, H., Suarni, A., Anurogo, D., Ifadah, E., & Judijanto, L. (2023). *METODE PENELITIAN KUALITATIF DAN KUANTITATIF: Pendekatan Metode Kualitatif dan Kuantitatif di Berbagai Bidang*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Awennse, A., & Wijaya, F. J. M. (2022). Motivasi Berlatih dan Berprestasi Atlet Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Kabupaten Kebumen di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(2), 140–150. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/45195>
- Ayemi, M. R. A. (2023). PENGARUH MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP PENINGKATAN PERFORMA ATLET PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN PELAJAR (PPLP) PROVINSI PAPUA CABANG OLAHRAGA ATLETIK. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 46–50. <https://doi.org/10.1234/jpo.v6i1.56607>
- Elzas, E. N. (2022). Analisis Faktor-Faktor Motivasi Atlet dalam Meraih Prestasi di Kompetisi Liga 3. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(1), 45–54. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v4i1.146>
- Firmansyah, M., Masrun, M., & S, I. D. K. Y. (2021). *ESENSI PERBEDAAN METODE KUALITATIF DAN KUANTITATIF / Elastisitas: Jurnal Ekonomi Pembangunan*. <https://elastisitas.unram.ac.id/index.php/elastisitas/article/view/46>
- Hamzah, A. A., Setiawan, T. A., & Faridah, A. (2025). Pengaruh Motivasi Intrinsik Terhadap Prestasi Atlet Karate Bkc Cianjur: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1), 2020–2025. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1920>
- HARAZ, R. (2024). *ANALISIS MOTIVASI LATIHAN ATLET CRICKET MUARO JAMBI* [Other, UNIVERSITAS JAMBI]. <https://repository.unja.ac.id/63497/>
- Jalawasesa, P. V. W., & Fajar, M. K. (2022). Analisis Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Pada Kejuaraan Provinsi Taekwondo Indonesia Jawa Timur Virtual Tahun 2021. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(1), 120–126. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/44623>
- Mustofa, A. I., & Wulandari, F. Y. (2024). MOTIVASI ATLET ATLETIK DALAM MENGIKUTI LATIHAN DI PERSATUAN ATLETIK SELURUH INDONESIA (PASI) KOTA BLITAR UNTUK MENUNJANG PRESTASI DI PORPROV JAWA TIMUR VIII. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(1), 48–56. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/58233>

- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Prabowo, A., Insanistyo, B., Herdian, H., & Ibrahim, I. (2023). Analisis Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Futsal di Akademi SGF Kota Bengkulu. *Jurnal Patriot*, 5(2), 138–146. <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i2.953>
- Nurfajar, W. A. (2023). *Analisis Motivasi Latihan dan Tingkat Efikasi Diri pada Atlet Senam Artistik Kabupaten Karanganyar*. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/108658/Analisis-Motivasi-Latihan-dan-Tingkat-Efikasi-Diri-pada-Athlet-Senam-Artistik-Kabupaten-Karanganyar>
- Pramudya, B. D., & M.Pd, W. (2022). Analisis Motivasi Latihan Tim Futsal Putri Bara Katong Ponorogo Selama Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(2), 122–130. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/44771>
- Rachmad, Y. E., Rahman, A., Judijanto, L., Pudjiarti, E. S., Runtunuwu, P. C. H., Lestari, N. E., Wulandari, D., Suhirman, L., Rahmawati, F. A., Mukhlis, I. R., Fatmah, F., Saktisyahputra, S., Purba, A. E., Nopiah, R., Winarni, A. T., Fanani, A. F., & Mintarsih, M. (2024). *Integrasi Metode Kuantitatif dan Kualitatif: Panduan Praktis Penelitian Campuran*. PT. Green Pustaka Indonesia.
- Rendra Damar Sukma, D., Karlina Dwi Jayanti, -, & Agustanico Dwi Muryadi, S. P. (2024). *BIOGRAFI KARIER DAN MOTIVASI DARI OKKY SETYO UTOMO SEBAGAI ATLET ATLETIK* [Skripsi, Universitas Tunas Pembangunan]. <https://repository.utp.ac.id/2218/>
- Supratiknya, A. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif dalam Psikologi*. universitas Sanata Dharma.