

MOTIVASI BERLATIH ATLET ATLETIK USIA 15 - 20 TAHUN CLUB PREDATOR PADANGAN BOJONEGORO PADA MASA PANDEMI COVID-19

Bela Anisa, Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya

Mahasiswa S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

bela.18149@mhs.unesa.ac.id, fransiscajanuarumi@unesa.ac.id

Abstrak

Motivasi memiliki peran yang penting dalam proses latihan maupun bertanding. Terutama pada cabang olahraga atletik agar dapat mempertahankan kemampuan diri serta mengembangkan teknik dan mencapai prestasi yang maksimal. Karena prestasi yang maksimal dapat tercapai ketika atlet memiliki tingkat motivasi yang baik. Kondisi saat ini para atlet perlu terus berlatih agar tetap sehat dan termotivasi untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi berlatih atlet predator Padangan Bojonegoro selama masa pandemi Covid 19. Dalam penelitian ini, kami menggunakan metode kuesioner yang diberikan langsung kepada atlet club predator Padangan Bojonegoro. Pengumpulan data penting dari survei, yang diberikan kepada semua responden dan merupakan ukuran pendapatan. Bagaimana Motivasi Atlet Club predator Padangan Bojonegoro Selama Latihan Covid-19 Faktor Internal Memiliki Share 76% Sehingga Peneliti Dapat Menarik Kesimpulan Dari Hasil Ini 100% Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat motivasi atlet garang dari predator Padangan Bojonegoro selama latihan berada pada kategori baik pandemi Covid19.

Kata Kunci : Motivasi, berlatih, atletik, pandemi covid - 19.

Abstract

Motivation has an important role in the process of training and competing. Especially in athletics in order to maintain self-ability and develop techniques and achieve maximum performance. Because maximum performance can be achieved when athletes have a good level of motivation. The current condition is that athletes need to continue to train to stay healthy and motivated to achieve the goals that have been set. This study aims to determine the level of motivation to practice the predatory athletes of Padangan Bojonegoro during the Covid 19 pandemic. In this study, we used a questionnaire method that was given directly to the athletes of the Padangan Bojonegoro predator club. The collection of important data from the survey, which is provided to all respondents and is a measure of income. How is the motivation of the Padangan Bojonegoro Predatory Athletes during the Covid-19 Exercise Internal factors have a 76% share so that researchers can draw conclusions from these 100% results. So it can be concluded that the level of motivation of fierce athletes from the Padangan Bojonegoro predator during training is in the good category of the Covid19 pandemic.

Keywords: Motivation, Learning, Athletics, Covid – 19 Pandemi

1. PENDAHULUAN

Atletik berasal dari Bahasa Yunani yaitu “*Athlon*” yang memiliki arti bertanding atau berlomba. Atletik mulai berkembang di Indonesia pada tahun 1950 dengan induk organisasi PASI (Persatuan Atletik Indonesia). Atletik merupakan aktivitas atau kegiatan jasmani, lari, lempar serta lompat. Atletik merupakan olahraga paling tua dan merupakan induk semua cabang olahraga yang gerakannya merupakan ragam pola gerak dasar hidup manusia (Hashim and Ramadhan 2021).

Atletik sendiri merupakan induk dari seluruh cabang olahraga yang mana didalamnya terdapat gerakan-gerakan alamiah manusia seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar (Wulandari 2022).

Kondisi saat ini berolahraga seakan-akan menjadi kebutuhan utama seluruh masyarakat, karena berolahraga berguna bagi kelangsungan hidup kedepan serta seterusnya, masa pandemi saat ini masyarakat perlu menjaga kondisi yang prima agar kondisi tubuh tubuh senantiasa kuat serta terhindar dari berbagai virus terutama virus covid- 19. (Ivan Wijaya , Rama Nur Kurniawan. K 2020).

Bagi seseorang yang tubuhnya sering melakukan aktivitas olahraga akan mendapat berbagai macam manfaat yang akan diperoleh bagi kesehatan, kebugaran serta kehidupan. Dengan berolahraga dapat mempertahankan badan akan terasa tetap sehat, metabolisme tubuh dan peredaran darah yang lancar, hal tersebut merupakan beberapa manfaat besar yang di

dapat ketika berlatih kebugaran secara rutin (Subang and Pssi 2017).

Untuk meningkatkan prestasi yang dimiliki atlet Atletik, maka cabang olahraga Atletik saat ini harus memiliki tujuan yang jelas, ada beberapa aspek yang dibutuhkan saat melakukan pembinaan pada cabang olahraga Atletik diantaranya yaitu aspek teknik, aspek fisik, aspek taktik, serta mental. (Ivan Wijaya, Rama Nur Kurniawan. K 2020).

Namun bukan hanya aspek teknik, aspek fisik, aspek taktik, serta mental saja karena tidak akan cukup, namun akan diperlukan aspek kesiapan psikologis atlet untuk meningkatkan motivasi berlatih yang maksimal. Baik buruknya kemampuan berlatih seorang atlet pada saat didalam maupun diluar lapangan juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis atlet (Putra and Wijono 2021).

Dengan adanya wabah pandemi covid-19 seakan menjadikan masa - masa yang dipenuhi tantangan terutama untuk para atlet pelajar berusia SMA yang dikarenakan mayoritas atlet sudah mengalami beberapa penundaan ataupun pembatalan perlombaan dan pertemuan yang sangat penting (Hashim and Ramadhan 2021).

Motivasi itu sendiri bisa terlihat pada diri seseorang serta digunakan untuk melakukan tindakan dalam upaya untuk mencapai prestasi tertentu, dengan itu motivasi yang kuat menunjukkan bahwa seorang atlet memiliki dorongan untuk melakukan suatu tindakan (Tuhumury 2013). Motivasi sendiri dapat diartikan sebagai kekuatan psikologis dalam diri yang memiliki sifat abstrak dan refleksi kekuatan di antara kebutuhan dan kognisi pengalaman, yang berpacu dengan faktor serta proses yang membuat seseorang merespon untuk bereaksi ataupun tidak melakukan bereaksi dalam berbagai kondisi (Magdalena, Nurkholifah, and Hatta 2015). Motivasi memiliki peran penting dalam proses peningkatan prestasi seorang atlet, tanpa motivasi yang baik tidak dapat mencapai target maksimal (Prayudi 2017). Motivasi memiliki Peran yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan atau kegagalan dalam proses pelatihan dan kompetisi seorang atlet. Oleh karena itu, semua atlet perlu ditekankan untuk menunjukkan motivasi yang baik dalam segala aktivitasnya. Jika seorang atlet memiliki kemauan yang kuat untuk berhasil, 50% keberhasilan sudah diprogramkan sebelumnya. Keberhasilan 100%, ditambah dengan berjuang dengan cara yang benar-benar konsisten dan bekerja lebih keras, dapat disebabkan oleh atlet yang mencurigakan (Tuhumury 2013).

Agar dapat mengembangkan prestasi atlet Atletik, maka cabang olahraga Atletik saat ini harus memiliki Berbagai aspek yang diperlukan untuk pengembangan olahraga, termasuk rencana dan tujuan, aspek teknis,

fisik, taktis dan spiritual yang perlu jelas dan terarah (Ivan Wijaya, Rama Nur Kurniawan. K 2020). Pada saat ini di Jawa Timur sendiri sudah terdiri banyak klub yang sudah profesional maupun yang masih baru. Klub Atletik Padangan Bojonegoro merupakan salah satu klub atletik yang ada di Bojonegoro. Dari seluruh klub yang ada di Bojonegoro, klub Atletik Predator Padangan Bojonegoro memiliki anggota cukup banyak yaitu berjumlah kurang lebih 30 anggota, baik perempuan ataupun laki-laki (Subang and Pssi 2017). Prestasi-prestasi yang telah dicapai oleh atlet Atletik yang ada di Bojonegoro dirasa cukup baik dikarenakan sering menjuarai Kejuaraan pada tingkat Daerah maupun tingkat Nasional. Dibanding tahun – tahun sebelumnya. pada masa pandemi sekarang ini atlet yang melakukan latihan rutin jumlahnya dirasa menurun. Dengan keadaan yang saat ini, pelatih dapat memikirkan cara agar atlet tetap melakukan program latihan, salah satunya dengan memanfaatkan salah satu teknologi yang menggunakan aplikasi google meet atau aplikasi Zoom agar tetap dapat memantau atlet berlatih, namun tetap saja ada atlet yang tidak mengikuti latihan pada saat jadwal aktivitas latihan rutin berlangsung. Beberapa atlet yg hadir pun terlihat kurang semangat mengikuti latihan tersebut, dikarenakan mereka merasa berlatih secara mandiri di rumah hanya dengan mendengarkan instruksi dari pelatih melalui Zoom tidak secara langsung (Hashim and Ramadhan 2021). Ditambah lagi dengan di tiadakan sementara perlombaan selama pandemi covid - 19 sampai saat ini, dikarenakan kegiatan perlombaan Atletik sangat bertentangan dengan tugas satuan tugas covid- 19 yang dimana mereka menghimbau untuk tidak mengadakan pengumpulan masa dalam jumlah yang begitu besar.

prestasi yang maksimal dapat tercapai ketika atlet memiliki tingkat motivasi yang baik. Kondisi saat ini para atlet diuntut untuk menjaga kondisi agar tetap prima dan mencapai target prestasi yang telah ditentukan. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat motivasi atlet atletik klub predator padangan bojonegoro agar pelatih dan asisten pelatih dapat melatih para atlet atletik menjadi lebih semangat berlatih meski dimasa pandemi seperti ini” (Prastya and Jatmiko 2021).

Hasil dari permasalahan di atas saat ini penulis mendapat judul penelitian yaitu “Motivasi berlatih atlet atletik usia 15 – 20 tahun klub predator padangan Bojonegoro pada masa pandemi Covid – 19”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan model metode penelitian deskriptif kuantitatif. Dengan sampel yaitu atlet yang berlatih di klub predator padangan bojonegoro (Maksum 2018). Penelitian deskriptif kuantitatif adalah metode survei yang disajikan dalam bentuk laporan survei dan digunakan untuk survei populasi atau sampel tertentu. (Ramadhan and Wijono 2021).

Populasi Dan Sampel

Populasi dan sampel pada penelitian ini ialah para atlet yang berlatih di klub predator padangan bojonegoro. Pada penelitian ini dianalisis motivasi berlatih atlet atletik usia 15 – 20 tahun berjumlah 20 atlet.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang diberikan secara langsung, dan kuesioner ini diadopsi dari (Rasyid: 2022). Dengan nilai reliabilitas yang diperoleh diperoleh faktor reliabilitas sebesar 0,868 yang artinya peralatan tersebut reliabel. Kemudian divalidasi dengan r-hitung terbukti > r-tabel, jumlah r-tabel pada taraf signifikansi = 5. ngan N = 25 diperoleh r-tabel = 0,0396. Berikut ini adalah nilai masing-masing poin menurut perasaan responden sebagai berikut :

Tabel 1. Nilai Setiap Poin

Poin	Nilai
Sangat Setuju (SS)	5
Setuju (S)	4
Cukup (C)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1

kisii-kisi pada instrument penelitian terkait motivasi berlatih seluruh Atlet Atletik pada club Predator Padangan Bojonegoro selama pandemi Covid – 19 .

Tabel 2. Kisi – kisi Instrumen penelitian

Faktor	Butir	Rentang no.soal
Intrinsik	Cita-cita	1,2,4
	Kesehatan	5,7,8
	Kepuasan Diri	9,11,12
Ekstrinsik	Orangtua/ Pelatih	13,14,16
	Lingkungan	17,18,19
	Target/Prestasi	21,22,24,25

Teknik Pengumpulan Data

Metode perolehan data survei ini menggunakan survei dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada responden secara langsung.

Teknik Analisis Data

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif persentase.bertujuan untuk menggambarkan tingkat motivasi atlet atletik predator bojonegoro. “Data yang telah di peroleh akan dianalisis secara deskriptif presentase menggunakan rumus presentase sebagai berikut”(Dinata and Siantoro 2020).

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan: P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah subyek penelitian g’

3. HASIL

Hasil akhir pada suatu penelitian merupakan hal yang sangat penting untuk pengumpulan suatu data artikel yang akurat. Yang akan digunakan untuk mengumpulkan data yaitu menggunakan angket yang diberikan secara langsung dan dihitung dengan penghitungan skala likert. Seluruh hasil data yang di peroleh peneliti ialah sebanyak 20 atlet atletik padangan bojonegoro.

Tabel 3. Hasil Angket Intrinsik dan Ekstrinsik

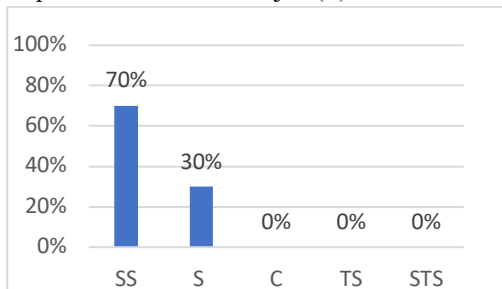
Pertanyaan	Tanggapan				
	SS	S	C	TS	STS
1	95%	0%	5%	0%	0%
2	0%	10%	40%	25%	25%
3	55%	45%	0%	0%	0%
4	70%	30%	0%	0%	0%
5	60%	35%	5%	0%	0%
6	65%	30%	0%	5%	0%
7	80%	20%	0%	0%	0%
8	15%	50%	30%	0%	5%
9	25%	35%	35%	5%	0%
10	15%	35%	40%	10%	0%
11	0%	20%	25%	40%	15%
12	50%	40%	10%	0%	0%
13	60%	30%	5%	5%	0%
14	15%	45%	35%	5%	0%
15	15%	45%	30%	5%	5%
16	40%	15%	10%	25%	10%
17	30%	35%	10%	5%	20%
18	40%	30%	25%	5%	0%
19	10%	35%	25%	20%	10%
20	0%	20%	25%	45%	10%
21	95%	5%	0%	0%	0%
22	40%	45%	15%	0%	0%
23	70%	20%	5%	5%	0%
24	0%	5%	5%	35%	55%

25	100%	0%	0%	0%	0%
----	------	----	----	----	----

Berdasarkan tabel diatas menunjukan hasil motivasi atlet atletik predator padangan bojonegoro berlatih dimasa pandemi sebagian besar yaitu tetap rajin latihan karena ingin meraih cita – cita menjadi atlet atletik sejak kecil serta mewujudkan target juara dan mendapat medali(Insani and Wijaya n.d.). Pertanyaan signifikan yang telah diberikan kepada seluruh responden yang akan menjadi tolak ukur hasil akhir seberapa tinggi motivasi atlet atletik predator padangan bojonegoro berlatih selama pandemi covid - 19.

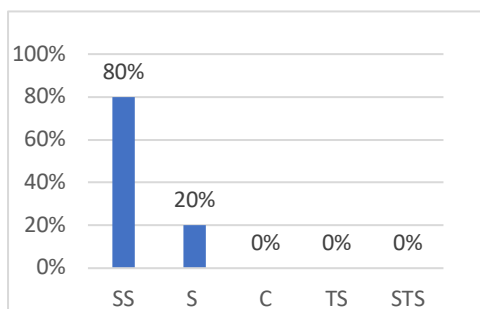
Beberapa pertanyaan yang dirasa memiliki unsur positif (+) dapat dijadikan sebagai tolak ukur seberapa tinggi motivasi berlatih atlet atletik predator padangan bojonegoro selama pandemi covid – 19 sebagai berikut :

1. Berlatih atletik merupakan salah satu cara terbaik untuk dapat mengembangkan diri. Menunjukkan presentase 70% atauu sebanyak 14 Responden memilih “Sangat setuju” (SS), dan 30% atau 6 responden memilih “Setuju” (S)



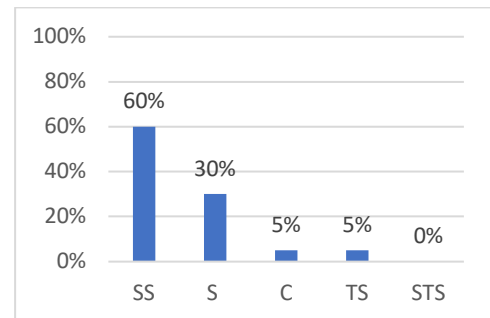
Grafik 1. Berlatih atletik merupakan salah satu cara terbaik untuk yang dapat mengembangkan diri (selama pandemi covid-19).

2. Saat ini saya sehat oleh karena itu, saya berlatih sungguh – sungguh. Menunjukkan presentase 80% atau sebanyak 16 responden memilih “Sangat Setuju” (SS), 20% atau sebanyak 4 responden memilih “Setuju” (S).



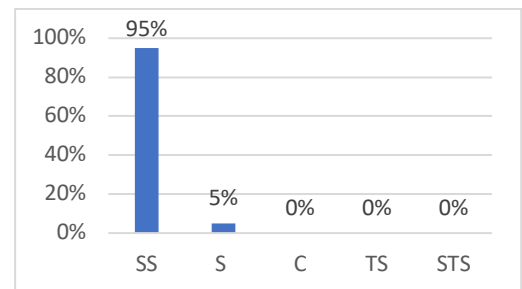
Grafik 2. Saat ini saya sehat oleh karena itu, saya berlatih sungguh-sungguh (selama pandemi covid-19).

3. Tanpa disuruh orangtua, saya telah berlatih dengan giat. Menunjukkan presentase 60% atau sebanyak 12 respondien memilih “Sangat Setuju” (SS) , 30% atau sebanyak 6 responden memilih “Setuju” (S), 5% atau sebanyak 1 responden memilih “Cukup” (C), 5% ataaau sebanyak 1 responden menjawab “Tidak Setuju” (TS).



Grafik 3. Tanpa disuruh orangtua, saya telah berlatih dengan giat (selama pandemi covid-19).

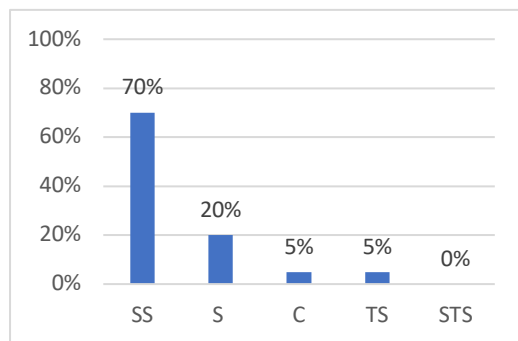
4. Saya tetap rajin berlatih atletik karena ingin menjadi seorang juara dan mendapat medali. Menunjukkan presentase 95% atau sebanyak 19 responden memilih “Sangat Setuju” (SS), 5% atau sebanyak 1 orang memilih “Setuju” (S).



Grafik 4. Saya tetap rajin berlatih atletik karena ingin menjadi seorang juara dan mendapat medali (selama pandemi covid-19).

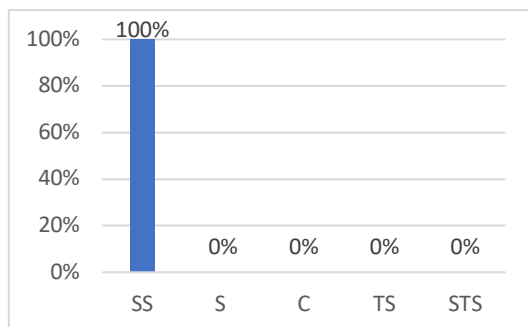
5. Saya akan merasa sedih kalau mencapai prestasi lebih rendah dengan yang dicapai oleh teman pada saat kejuaraan yang akan datang. Menunjukkan presentasi 70% atau sebanyak 14 responden memilih “Sangat Setuju” (SS), 20% atau sebanyak 4 responden memilih “Setuju” (S), 5% atau sebanyak 1 responden menjawab

“Cukup” (C), 5% atau sebanyak 1 responden menjawab “Tidak Setuju” (TS).



Grafik 5. Saya akan merasa sedih kalau mencapai prestasi lebih rendah dengan yang dicapai oleh teman pada saat kejuaraan yang akan datang (selama pandemi covid-19).

6. Saya tetap semangat berlatih, untuk mewujudkan target juara. Menunjukkan presentase 100% atau sebanyak 20 responden menjawab “Sangat Setuju” (SS)



Grafik 6. Saya tetap semangat berlatih, untuk mewujudkan target juara (selama pandemi covid-19).

Tabel 4. Perbandingan frekuensi beberapa item Item yang mempengaruhi motivasi pelatihan atlet Atletik Predator Padangan Bojonegoro selama pandemi covid – 19.

Item soal	Frekuensi				
	SS	S	C	TS	STS
Berlatih atletik merupakan cara terbaik untuk mengembangkan diri	14	6	0	0	0
Saat ini saya sehatt oleh karena itu, berlatih sungguh – sungguh	16	4	0	0	0

Tanpa disuruh orangtua, saya telah berlatih dengan giat	12	6	1	1	0
Saya tetap rajin latihan atletik karena ingin menjadi juara dan mendapat medali	19	1	0	0	0
Saya akan merasa sedih kalau mencapai prestasi lebih rendah dengan yang dicapai oleh teman pada saat kejuaraan yang akan datang	14	4	1	1	0
Saya tetap semangat berlatih, untuk mewujudkan target juara	20	0	0	0	0

4. PEMBAHASAN

Hasil yang didapat dari survei yakni membatasi aktivitas di luar rumah saat pandemi tidak menyurutkan semangat olahraga predator di Bojonegoro. Berdasarkan hasil data yang diperoleh peneliti, para atlet tetap antusias mengikuti latihan dan tetap dalam kondisi dan motivasi yang baik untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan meski dalam situasi pandemi seperti saat ini. Meski begitu, mereka tidak terlalu khawatir karena untuk mengikuti program latihan, para atlet harus mengikuti protokol kesehatan dengan mencuci tangan, memakai masker, dan membawa hand sanitizer. Hasil angket termasuk item internal adalah persentase 76% dari 100%, sehingga peneliti menemukan bahwa tingkat motivasi melatih atlet predator dari Padambo Jonegoro adalah pada masa pandemi Covid-19. kategori yang baik. Hasil penelitian ini juga didasarkan pada hasil yang baik(Rasyid and Kusnanik 2021). Hal tersebut menunjukkan bahwa motivasi pembinaan atlet di masa pandemi Covid -19 berada pada kategori baik. “Salah satu faktor yang berpengaruh adalah adanya sesi latihan online yang terus memotivasi atlet di level yang baik, yang tetap terjaga di masa pandemi (Utomo and Kusnanik n.d.).

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan data penelitian, ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat motivasi berlatih atlet predator Padangan Bojonegoro selama masa pandemi Covid-19, peneliti menyimpulkan bahwa Atlet atletik Predator Padangan Bojonegoro masih memiliki proporsi motif latihan yang signifikan selama masa pandemi covid-19. 19 pandemi, melalui Penelitian yang dilakukan selama

pandemi, mereka masih giat berlatih karena salah satu faktor ingin tetap fit. Atlet lain dengan antusias berlatih untuk mengembangkan keterampilan teknis mereka. Mereka selalu siap untuk penampilan terbaik di kejuaraan. ...

Rekomendasi

Berdasarkan simpulan penelitian diatas, rekomendasi peneliti terkait survei penelitian motivasi atlet atletik predator padangan bojonegoro saat mengikuti program latihan pada saat pandemi covid-19 yaitu, Harapan saya bagi pihak pelatih dapat memperhatikan pentingnya motivasi atlet dan memberikan dorongan dalam upaya mempengaruhi peningkatan motivasi atlet. Selain itu para pelatih dapat menciptakan variasi program Latihan yang menyenangkan agar para atlet tidak bosan melakukan latihan.

REFERENSI

- Dinata, Moch. Faiz Putra, and Gigih Siantoro. 2020. "DAMPAK PANDEMI COVID-19 TERHADAP MOTIVASI BERLATIH BOLA BASKET DI SMA NEGERI 9 SURABAYA." 38–45.
- Hashim, Hashim T., and Mustafa A. Ramadhan. 2021. "The Impact of COVID-19 Pandemic on Asthmatic Patients." *Journal of Medical Virology* 93(5):2571–72. doi: 10.1002/jmv.26919.
- Insani, Kurnia Diandy Nur, and Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya. n.d. "MOTIVASI ATLET TAEKWONDO DI LAMONGAN DALAM MENGIKUTI LATIHAN SELAMA PANDEMI COVID – 19 Kurnia Diandy Nur Insani." 121–27.
- Ivan Wijaya , Rama Nur Kurniawan. K, Hardianto Haris. 2020. "Ivan Wijaya , Rama Nur Kurniawan. K, Hardianto Haris." *The Indonesian Journal of Health Promotion* 3(1).
- Magdalena, Lena, Ayuni Alfiani Nurkholifah, and Muhammad Hatta. 2015. "Aplikasi Ulangan Harian Menggunakan Systematic Random Sampling Berbasis Web Studi Kasus : Smkn 1 Bulakamba-Brebes." *Jurnal Digit* 5(2):133–45.
- Maksum, Ali. 2018. *STATISTIK Dalam Olahraga*. surabaya: unesa unersesity press.
- Prasty, Dewa Handri, and Tuter Jatmiko. 2021. "Dampak Pandemi Covid 19 Terhadap Motivasi Latihan Taekwondo Di Dojang Jala Dewa." 133–40.
- Prayudi, Ahmad. 2017. "Pengaruh Kepemimpinan Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT. Rajawali Nusindo Cabang Medan." *Jurnal Manajemen* 3(1):20–27.
- Putra, Pandu Praditia Kirana, and Wijono. 2021. "Tingkat Motivasi Prestasi Atlet Pencak Silat Padepokan Pringgoloyo Di Kabupaten Ponorogo." *Jurnal Prestasi Olahraga* 4(5).
- Ramadhan, Teguh Gilang, and Wijono. 2021. "Motivasi Siswa Terhadap Ekstrakurikuler Bola Basket Di Sma Al-Islam Krian Di Kabupaten Sidoarjo." 101–6.
- Rasyid, Muhammad Labib Siena Ar, and Nining Widyah Kusnanik. 2021. "Motivasi Berlatih Atlet Bulutangkis Selama Pandemi Covid 19." *Jurnal Prestasi Olahraga* 4(4):128–38.
- Subang, Pssi Kabupaten, and Saranuntuk Pssi. 2017. "Penerapan Metode Latihan Keterampilan Psikologis Berupa Latihan." 4(2).
- Tuhumury, Novianty. 2013. "Skala Pengukuran Dan Jumlah Respon Skala Likert." *Jurnal Ilmu Pertanian Dan Perikanan* 2(2):127–33.
- Utomo, Rizki Satrio, and Nining Widyah Kusnanik. n.d. "MOTIVASI BERLATIH ATLET RUGBY 7s DALAM MASA PANDEMI COVID- 19." 11–21.
- Wulandari, Fifit Yeti. 2022. "KONDISI FISIK ATLET LEMPAR CAKRAM (DISCUS THROW) PUSAT LATIHAN NASIOANAL B DI SURABAYA." 4(2):2–6.