

MOTIVASI PEMAIN BOLAVOLI MENGIKUTI LATIHAN DI PBV TUNAS MUDA BULUSPORT

Alisa Ratna Dianis, Machfud Irsyada

S1 Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

* alisaratna.20129@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 31-05-2025; **Direview:** 01-06-2025; **Diterima:** 06-06-2025;
Diterbitkan: 06-06-2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat motivasi intrinsik dan ekstrinsik pemain bolavoli dalam mengikuti latihan di PBV Tunas Muda Bulusport. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan sampel sebanyak 30 pemain. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mencakup berbagai indikator motivasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi pemain bolavoli secara umum berada pada kategori tinggi (73%), mencerminkan semangat dan konsistensi yang positif dalam mengikuti latihan. Motivasi intrinsik yang meliputi kepribadian, kebutuhan, harapan, dan minat, didominasi oleh kategori tinggi (53%), dengan indikator minat menjadi yang paling dominan (47%). Sementara itu, motivasi ekstrinsik yang mencakup lingkungan, sarana dan prasarana, orang tua, dan pelatih berada pada kategori sedang (40%), dengan indikator orang tua menjadi faktor paling dominan (67%). Meskipun mayoritas pemain memiliki motivasi tinggi, masih terdapat 23% pemain yang berada pada kategori motivasi rendah hingga sangat rendah. Oleh karena itu, dibutuhkan perhatian lebih dari pelatih, orang tua, dan pengurus PBV untuk meningkatkan motivasi semua pemain. Dengan sinergi antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik, diharapkan prestasi tim dapat terus meningkat secara berkelanjutan.

Kata Kunci: motivasi, bolavoli, latihan, intrinsik, ekstrinsik

Abstract

This study aims to identify and describe the intrinsic and extrinsic motivation levels of volleyball players in attending training at PBV Tunas Muda Bulusport. The research employs a descriptive quantitative method with a sample of 30 players. Data were collected using questionnaires covering various motivational indicators. The findings reveal that the overall motivation level of the players is categorized as high (73%), indicating a strong and consistent enthusiasm toward training. Intrinsic motivation, which includes personality, needs, expectations, and interest, is largely high (53%), with interest being the most dominant indicator (47%). On the other hand, extrinsic motivation, which includes environmental support, facilities, parental involvement, and coaches, is mostly in the moderate category (40%), with parental support being the most influential factor (67%). Although most players show high motivation, 23% are in the low to very low motivation category. Therefore, greater support from coaches, parents, and PBV management is needed to enhance all players' motivation. A balanced synergy between intrinsic and extrinsic motivation is expected to foster sustainable team performance improvement.

Keywords: motivation, volleyball, training, intrinsic, extrinsic

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang tidak hanya berfungsi untuk menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga memiliki peran penting dalam pembentukan karakter seseorang. Dengan berolahraga, seseorang dapat mengembangkan disiplin, ketekunan, kerja sama, dan daya juang yang tinggi. Selain itu, olahraga juga memberikan manfaat psikologis, seperti meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi stres. Dalam berbagai penelitian, ditemukan bahwa individu yang aktif berolahraga cenderung memiliki tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang kurang aktif secara fisik (Ramdani et al., 2024)

Dalam dunia olahraga, motivasi menjadi faktor kunci yang menentukan seberapa besar usaha dan ketekunan seseorang dalam berlatih serta mencapai prestasi. Motivasi adalah dorongan internal maupun eksternal yang membuat seseorang ingin melakukan suatu tindakan untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks olahraga, motivasi sangat berpengaruh terhadap keberhasilan seorang atlet dalam menjalani latihan dan pertandingan. Atlet yang memiliki motivasi tinggi akan menunjukkan dedikasi yang lebih besar dalam berlatih, sedangkan mereka yang kurang termotivasi cenderung mudah menyerah ketika menghadapi tantangan (Pangestu et al., 2020).

Motivasi dalam olahraga dapat dibedakan menjadi dua jenis utama, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik berasal dari dalam diri individu itu sendiri, kepuasan dalam mengembangkan keterampilan, dan dorongan untuk menjadi lebih baik. Pemain dengan motivasi intrinsik tinggi biasanya memiliki ketekunan yang lebih kuat karena mereka menikmati proses latihan itu sendiri, bukan hanya karena adanya faktor eksternal. Sebaliknya, motivasi ekstrinsik berasal dari luar individu, seperti dukungan dari keluarga dan teman, keinginan untuk mendapatkan penghargaan, serta dorongan dari pelatih dan lingkungan sekitar (Fadila et al., 2022). Menurut (Uno, 2006), motivasi intrinsik, seperti keinginan untuk meningkatkan keterampilan dan mencapai prestasi, berperan penting dalam mendorong atlet untuk berlatih secara konsisten. Selain itu, motivasi ekstrinsik, seperti dukungan dari pelatih dan fasilitas yang memadai, juga memengaruhi semangat latihan atlet.

Salah satu cabang olahraga yang membutuhkan motivasi tinggi adalah bolavoli. Bolavoli merupakan olahraga tim yang mengandalkan kombinasi antara teknik, strategi, kekuatan fisik, dan mental (Saputra & Aziz, 2022). Sebagai olahraga yang sangat kompetitif,

pemain bolavoli perlu memiliki motivasi yang kuat untuk terus berkembang dan meningkatkan keterampilan mereka. Di Indonesia, bolavoli merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari, baik di tingkat amatir maupun profesional. Banyaknya turnamen yang diselenggarakan, seperti Proliga dan kompetisi antar klub, menunjukkan tingginya minat masyarakat terhadap olahraga ini (Subagio et al., 2023).

Seiring meningkatnya popularitas bolavoli di Indonesia, berbagai Perkumpulan Bolavoli (PBV) mulai bermunculan sebagai wadah bagi pemain untuk berlatih dan mengembangkan keterampilan mereka (Hermanzoni & Rifki, 2021). Salah satu PBV yang baru berdiri adalah PBV Tunas Muda Bulusport. Meskipun masih tergolong baru, PBV ini telah menarik perhatian banyak pemain muda yang ingin bergabung dan berlatih. Keberadaan PBV ini menjadi menarik untuk diteliti karena para pemain yang bergabung tentunya memiliki motivasi tertentu yang mendorong mereka untuk mengikuti latihan secara rutin.

Bergabung dengan PBV baru seperti Tunas Muda Bulusport memberikan tantangan tersendiri bagi para pemain. Sebagai PBV yang masih berkembang, PBV ini belum memiliki reputasi sebesar PBV yang sudah mapan. Oleh karena itu, menarik untuk mengetahui apa yang memotivasi pemain untuk bergabung dan tetap aktif berlatih di PBV ini. Apakah mereka terdorong oleh keinginan untuk berkembang, mendapatkan pengalaman bermain, atau faktor lain seperti dukungan dari lingkungan dan fasilitas yang tersedia. Namun tidak semua pemain memiliki motivasi yang sama. Beberapa pemain mungkin mengalami penurunan motivasi akibat berbagai faktor, seperti kurangnya tantangan dalam latihan, minimnya kesempatan bertanding, kurangnya penghargaan atas usaha mereka, atau bahkan ketidakcocokan dengan lingkungan latihan (Irfandi & Rahmat, 2022). Jika motivasi ini tidak diperhatikan, maka bisa berdampak pada penurunan partisipasi pemain dalam latihan. Oleh karena itu, PBV Tunas Muda Bulusport perlu memahami faktor-faktor yang memengaruhi motivasi pemain agar dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan mereka.

Selain itu, penelitian mengenai motivasi pemain dalam mengikuti latihan di PBV yang masih baru juga memiliki manfaat praktis bagi pelatih. Dengan mengetahui faktor-faktor yang memotivasi pemain, PBV dapat merancang program latihan yang lebih menarik dan efektif, menciptakan sistem penghargaan yang dapat meningkatkan semangat pemain, serta membangun hubungan yang lebih erat antara pemain

dan pelatih. Pemahaman yang lebih dalam mengenai motivasi pemain juga dapat membantu PBV dalam mempertahankan pemain berbakat agar tidak berpindah ke PBV lain yang lebih besar atau lebih terkenal.

Dalam beberapa tahun terakhir, penelitian tentang motivasi dalam olahraga telah banyak dilakukan, terutama dalam konteks atlet profesional dan PBV besar. Namun penelitian tentang motivasi pemain bolavoli dalam PBV yang baru berdiri masih sangat terbatas. Hal ini menjadi celah penelitian yang menarik untuk dieksplorasi lebih lanjut. Dengan memahami faktor motivasi pemain dalam berlatih di PBV Tunas Muda Bulusport, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam pengembangan PBV, khususnya bagi PBV yang masih dalam tahap awal perkembangan.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi motivasi pemain bolavoli dalam mengikuti latihan di PBV Tunas Muda Bulusport, baik dari aspek motivasi intrinsik maupun ekstrinsik. Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi motivasi pemain, diharapkan PBV Tunas Muda Bulusport dapat terus berkembang dan menghasilkan pemain yang berprestasi serta berkomitmen dalam olahraga bolavoli.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk memberikan gambaran sistematis, faktual, dan akurat mengenai motivasi pemain bolavoli dalam mengikuti latihan di PBV Tunas Muda Bulusport. Data penelitian diperoleh melalui metode survei, yaitu dengan menyebarkan kuesioner kepada responden agar mendapatkan data yang relevan dan dapat diukur sesuai kebutuhan penelitian (Sugiyono, 2015).

Penelitian dilaksanakan di Dusun Bulusari, Desa Kebondalem, Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang, tepatnya di lapangan bolavoli yang menjadi tempat latihan para pemain PBV Tunas Muda Bulusport. Waktu pelaksanaan penelitian dijadwalkan pada tanggal 25–26 Februari 2025.

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh pemain bolavoli yang tergabung dalam PBV Tunas Muda Bulusport, dengan jumlah total sebanyak 40 pemain. Menurut Arikunto (2010), populasi adalah seluruh objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang relevan dengan permasalahan penelitian.

Dari populasi tersebut, peneliti menetapkan sampel sebanyak 30 pemain menggunakan teknik purposive sampling. Teknik ini dipilih karena mempertimbangkan kriteria khusus yang relevan dengan tujuan penelitian, yaitu pemain yang aktif mengikuti latihan, berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan, berusia antara 14 hingga 16 tahun, serta sudah mengikuti latihan minimal selama 8 bulan.

3. HASIL

a. Hasil Motivasi Intrinsik

Hasil penelitian Motivasi intrinsik dalam penelitian ini diukur dengan 26 butir pernyataan dengan rentan skor 1-4.

Tabel 3. 1 Deskripsi Hasil Penelitian Motivasi Intrinsik

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	107	0	0%
Tinggi	102	16	53%
Sedang	97	6	20%
Rendah	91	5	17%
Sangat Rendah	91	3	10%

Berdasarkan data di atas hasil dari penelitian motivasi intrinsik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0% dengan frekuensi sebanyak 0 anak, kategori tinggi sebesar 53% dengan frekuensi 16 anak, kategori sedang sebesar 20% dengan frekuensi 6 anak, kategori rendah 17% dengan frekuensi 5 anak dan kategori sangat rendah 10% dengan frekuensi 3 anak

b. Hasil Motivasi Ekstrinsik

Hasil penelitian motivasi ekstrinsik dalam penelitian ini diukur dengan 22 butir pernyataan dengan rentan skor 1-4.

Tabel 3.2 Deskripsi Hasil Penelitian Motivasi Ekstrinsik

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	91	0	0%
Tinggi	86	11	37%
Sedang	82	12	40%
Rendah	77	1	3%
Sangat Rendah	77	6	20%

Berdasarkan data diatas hasil dari motivasi ekstrinsik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0% dengan frekuensi sebanyak 0 anak, kategori tinggi sebesar 37% dengan frekuensi 11 anak, kategori sedang sebesar 40% dengan frekuensi 12 anak, kategori rendah 3% dengan frekuensi 1 anak dan kategori sangat rendah 20% dengan frekuensi 6 anak.

- c. Hasil penelitian motivasi intrinsik pemain laki-laki bolavoli mengikuti latihan di PBV Tunas Muda Bulusport

Hasil penelitian motivasi intrinsik pemain laki-laki bolavoli mengikuti latihan di PBV Tunas Muda Bulusport dalam penelitian ini di ukur dengan 26 butir pernyataan dengan rentang skor 1-4

Tabel 3.3 Deskripsi Hasil Penelitian Motivasi Intrinsik Pemain Laki-laki

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	107	0	0%
Tinggi	102	9	50%
Sedang	97	4	22%
Rendah	91	4	22%
Sangat Rendah	91	1	6%

Berdasarkan data diatas hasil dari penelitian motivasi intrinsik pemain laki-laki yang mengikuti latihan di PBV Tunas Muda Bulusport yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0% dengan frekuensi sebanyak 0 anak,

kategori tinggi sebesar 50% dengan frekuensi 9 anak, kategori sedang sebesar 22% dengan frekuensi 4 anak, kategori rendah 22% dengan frekuensi 4 anak dan kategori sangat rendah 6% dengan frekuensi 1 anak.

- d. Hasil Motivasi Intrinsik Pemain Perempuan

Hasil penelitian motivasi intrinsik pemain perempuan mengikuti latihan di PBV Tunas Muda Bulusport dalam penelitian ini di ukur dengan 26 butir pernyataan dengan rentang skor 1-4.

Tabel 3.4 Deskripsi Hasil Penelitian Motivasi Intrinsik Pemain Perempuan

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	108	0	0%
Tinggi	102	5	42%
Sedang	97	4	33%
Rendah	91	1	8%
Sangat Rendah	91	2	17%

Berdasarkan data diatas hasil dari penelitian motivasi intrinsik pemain perempuan yang mengikuti latihan di PBV Tunas Muda Bulusport yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0% dengan frekuensi sebanyak 0 anak, kategori tinggi sebesar 42% dengan frekuensi 5 anak, kategori sedang sebesar 33% dengan frekuensi 4 anak, kategori rendah 8% dengan frekuensi 1 anak dan kategori sangat rendah 17% dengan frekuensi 2 anak.

- e. Hasil Motivasi Ekstrinsik Pemain Laki-laki

Hasil penelitian motivasi ekstrinsik pemain laki-laki mengikuti latihan di PBV Tunas Muda Bulusport dalam penelitian ini di ukur dengan 22 butir pernyataan dengan rentang skor 1-4.

Tabel 3.5 Deskripsi Hasil Penelitian Motivasi Ekstrinsik Pemain laki-laki

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
----------	----------	-----------	------------

Sangat Tinggi	91	0	0%
Tinggi	86	10	56%
Sedang	81	3	17%
Rendah	76	4	22%
Sangat Rendah	76	1	6%

Berdasarkan data diatas hasil dari penelitian motivasi ekstrinsik pemain laki-laki yang mengikuti latihan di PBV Tunas Muda Bulusport yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0% dengan frekuensi sebanyak 0 anak, kategori tinggi sebesar 56% dengan frekuensi 10 anak, kategori sedang sebesar 17% dengan frekuensi 3 anak, kategori rendah 22% dengan frekuensi 4 anak dan kategori sangat rendah 6% dengan frekuensi 1 anak.

f. Hasil Motivasi Ekstrinsik Pemain Perempuan

Hasil penelitian motivasi ekstrinsik pemain perempuan mengikuti latihan di PBV Tunas Muda Bulusport dalam penelitian ini di ukur dengan 22 butir pernyataan dengan rentang skor 1-4

Tabel 3.6 Deskripsi Hasil Penelitian Motivasi ekstrinsik Pemain Perempuan

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	91	0	0%
Tinggi	87	5	42%
Sedang	83	5	42%
Rendah	79	0	0%
Sangat Rendah	79	2	17%

Berdasarkan data diatas hasil dari penelitian motivasi ekstrinsik pemain perempuan yang mengikuti latihan di PBV Tunas Muda Bulusport yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0% dengan frekuensi sebanyak 0 anak, kategori tinggi sebesar 42% dengan frekuensi 5 anak, kategori sedang sebesar 42% dengan frekuensi 5 anak, kategori

rendah 0% dengan frekuensi 0 anak dan kategori sangat rendah 17% dengan frekuensi 2 anak.

g. Hasil Motivasi Pemain Bolavoli Mengikuti Latihan di PBV Tunas Muda Bulusport

Hasil penelitian motivasi pemain bolavoli mengikuti latihan di PBV Tunas Muda Bulusport dalam penelitian ini di ukur dengan 48 butir pernyataan dengan rentang skor 1-4.

Tabel 3.7 Deskripsi Hasil Penelitian Motivasi Pemain Bolavoli mengikuti Latihan di PBV Tunas Muda Bulusport

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	198	0	0%
Tinggi	188	22	73%
Sedang	179	1	3%
Rendah	169	3	10%
Sangat Rendah	169	4	13%

Berdasarkan data diatas hasil dari penelitian motivasi pemain bolavoli mengikuti latihan di PBV Tunas Muda Bulusport yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0% dengan frekuensi sebanyak 0 anak, kategori tinggi sebesar 73% dengan frekuensi 22 anak, kategori sedang sebesar 3% dengan frekuensi 1 anak, kategori rendah 10% dengan frekuensi 3 anak dan kategori sangat rendah 13% dengan frekuensi 4 anak.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis 30 responden, tingkat motivasi pemain bolavoli di PBV Tunas Muda Bulusport secara umum tergolong tinggi (73%), mencerminkan semangat dan kesadaran mayoritas pemain akan pentingnya latihan. Motivasi terbagi menjadi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik, mencakup kepribadian, kebutuhan, harapan, dan minat, terutama didorong oleh indikator minat, di mana sebagian besar pemain menunjukkan ketertarikan tinggi, meskipun ada sebagian kecil yang perlu perhatian lebih. Dukungan PBV berupa

fasilitas dan nutrisi (pemberian susu mingguan) juga memperkuat motivasi intrinsik. Sebaliknya, motivasi ekstrinsik mencakup lingkungan, sarana-prasarana, orang tua, dan pelatih, dengan kontribusi terbesar berasal dari dukungan orang tua. Sebanyak 11 pemain berada pada kategori tinggi, 12 sedang, sementara sebagian kecil (7 pemain) masih rendah. Perbandingan gender menunjukkan pemain laki-laki lebih terdorong oleh faktor eksternal, sedangkan pemain perempuan cenderung seimbang antara dorongan internal dan eksternal. Secara keseluruhan motivasi intrinsik lebih dominan. Untuk menjaga dan meningkatkan motivasi pemain, pelatih disarankan menerapkan pendekatan personal untuk memperkuat motivasi intrinsik sekaligus menciptakan lingkungan latihan yang mendukung guna meningkatkan motivasi ekstrinsik.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa secara umum motivasi pemain bolavoli di PBV Tunas Muda Bulusport berada pada kategori tinggi. Mayoritas pemain memiliki dorongan kuat untuk mengikuti latihan, baik dari motivasi intrinsik maupun ekstrinsik. Motivasi intrinsik para pemain muncul dari keinginan pribadi untuk berkembang, minat yang besar pada olahraga bolavoli, harapan meraih prestasi, dan kebutuhan akan dukungan pertumbuhan yang difasilitasi PBV. Di sisi lain, motivasi ekstrinsik terutama datang dari dukungan pelatih, orang tua, sarana latihan, serta lingkungan yang mendukung. Menariknya, pemain laki-laki cenderung lebih terdorong oleh dorongan pribadi, sementara pemain perempuan memperlihatkan keseimbangan antara faktor internal dan eksternal. Meski demikian, sebagian kecil pemain PBV Tunas Muda Bulusport masih membutuhkan perhatian khusus agar motivasinya optimal. Oleh karena itu, pelatih perlu menjaga keseimbangan penguatan motivasi intrinsik melalui pendekatan personal, sekaligus memperkuat motivasi ekstrinsik dengan menciptakan lingkungan latihan yang mendukung, agar seluruh pemain semakin termotivasi dan mampu mencapai prestasi maksimal.

1. Pelatih

Pelatih perlu membina hubungan lebih dekat dengan pemain bermotivasi rendah melalui dukungan, suasana latihan yang positif, dan tantangan yang sesuai agar motivasi mereka tumbuh dan berkembang.

2. Orang Tua

Dukungan dari orang tua sangat penting untuk menjaga motivasi atlet. Orang tua diharapkan dapat terus memberikan dorongan positif, perhatian, dan membangun komunikasi yang terbuka dengan atlet. Dengan dukungan penuh dari orang tua, atlet akan merasa lebih dihargai dan didorong untuk lebih bersemangat mengikuti latihan serta mengembangkan potensi mereka.

3. Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam penelitian selanjutnya yang menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengkaji motivasi atlet. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan responden, melibatkan PBV atau cabang olahraga yang berbeda, serta mempertimbangkan penggunaan instrumen yang lebih bervariasi agar hasil penelitian menjadi lebih luas dan mendalam.

4. Pemain

Diharapkan para pemain dapat terus menjaga dan meningkatkan motivasi dalam diri dengan menetapkan tujuan pribadi yang terarah serta menunjukkan komitmen dalam menjalani proses latihan. Sikap disiplin, konsistensi, dan semangat untuk terus belajar sangat penting guna mendukung prestasi.

REFERENSI

- Fadila, H. N., Heynoek, F. P., Kurniawan, R., & Amiq, F. (2022). Survei Motivasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri Se-Kota Malang. *Sport Science and Health*, 4(11), 1040–1048.
- Hermanzoni, & Rifki, S. (2021). Perkumpulan Olahraga/Klub Bolavoli Tunas Dan Fkan Kuranji Di Kota Padang Provinsi Sumatera Barat. *Panduan Olahraga Bolavoli*, 1(1).
- Irfandi, I., & Rahmat, Z. (2022). Motivasi Atlet Dalam

Peningkatan Teknik Dasar Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 100–108.

Pangestu, B., Parwata, G., & Wijaya, M. (2020). Minat dan Motivasi Berprestasi Siswa dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli Bagus. *INDONESIAN JOURNAL OF SPORT & TOURISM*, 53(3), 227.

Ramdani, R. F., Herlambang, A. D., Falhadi, M. M., Fadilah, M. Z., Turnip, C. E. L., & Mulyana, A. (2024). Membangun Kesejahteraan Pikiran untuk Kesehatan Mental Melalui Gaya Hidup Sehat dan Olahraga. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2928–2936.

Saputra, N., & Aziz, I. (2022). *JURNAL PERFORMA OLAHRAGA*. 6.

Subagio, I., Vicente Garcia Jimenez, J., Hartoto, S., Isyada, M., & Hidayat, T. (2023). JOSSAE (Journal of Sport Science and Education) Performance Assesment of The Volleyball Match Againts The Kudus Sukun Badak Team in The 2023 Proliga Volleyball Competition. *Journal of Sport Science and Education* |, 8(2), 137–143.

Uno, H. B. (2006). *Teori Motivasi dan Pengukurannya Analisis di Bidang Pendidikan*. PT Bumi Aksara.