



## MOTIVASI INTRINSIK DAN EKSTRINSIK : FAKTOR PSIKOLOGIS YANG MEMPENGARUHI KINERJA ATLET KABUPATEN PAMEKASAN PERAIH MEDALI PORPROV 2023

Sofiatul Masitoh<sup>1</sup>, Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya<sup>2</sup>, Raymond Ivano Avandi<sup>3</sup>

S1 Pendidikan Kependidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

Alamat email : [sofiatul.21010@mhs.unesa.ac.id](mailto:sofiatul.21010@mhs.unesa.ac.id)

Dikirim: 11-07-2025; Direview: 11-07-2025; Diterima: 14-07-2025;

Diterbitkan: 14-07-2025

### Abstrak

Performa atlet dalam kompetisi tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga oleh kondisi psikologis, khususnya motivasi. Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi pengaruh motivasi intrinsik dan ekstrinsik terhadap kinerja atlet peraih medali dalam ajang Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Kabupaten Pamekasan. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain korelasional, data dikumpulkan melalui angket berbasis *skala Likert* yang diadaptasi dari *Sport Motivation Scale* dan skala performa atlet, melibatkan 38 atlet sebagai sampel. Analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa baik motivasi intrinsik maupun ekstrinsik memiliki hubungan yang sangat kuat dan signifikan terhadap kinerja atlet ( $r = 0.967$  dan  $r = 0.994$ ,  $p < 0.001$ ), dengan kontribusi sebesar 98,8% ( $R^2 = 0.988$ ) terhadap variasi kinerja. Temuan ini memperkuat teori *Self-Determination Theory* dan menegaskan pentingnya pendekatan motivasional ganda dalam strategi pembinaan atlet. Kesimpulannya, integrasi motivasi intrinsik dan ekstrinsik merupakan kunci dalam menciptakan kinerja atletik yang optimal dan berkelanjutan, serta dapat dijadikan dasar pengembangan kebijakan pembinaan atlet berbasis psikologi olahraga.

**Kata Kunci:** motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, kinerja atlet, psikologi olahraga, PORPROV.

### Abstract

*Athletes' performance in competitions is determined not only by physical ability and technique, but also by psychological conditions, in particular motivation. This study was conducted to identify the influence of intrinsic and extrinsic motivation on the performance of medal-winning athletes in the Pamekasan Regency Provincial Sports Week (PORPROV). Using a quantitative approach and correlational design, data was collected through a questionnaire based on the Likert scale adapted from the Sport Motivation Scale and the athlete performance scale, involving 38 athletes as a sample. Multiple linear regression analysis showed that both intrinsic and extrinsic motivation had a very strong and significant relationship to athlete performance ( $r = 0.967$  and  $r = 0.994$ ,  $p < 0.001$ ), with a contribution of 98.8% ( $R^2 = 0.988$ ) to performance variation. These findings reinforce the Self-Determination Theory and affirm the importance of a dual motivational approach in athlete coaching strategies. In conclusion, the integration of intrinsic and extrinsic motivation is the key to creating optimal and sustainable athletic performance, and can be used as the basis for the development of athlete development policies based on sports psychology.*

**Keywords:** intrinsic motivation, extrinsic motivation, athlete performance, sports psychology, PORPROV.

### 1. PENDAHULUAN

Performa atlet tidak hanya ditentukan oleh aspek fisik dan teknik, tetapi juga oleh kondisi psikologis yang optimal, juga motivasi. Motivasi dalam

olahraga terbagi menjadi intrinsik dan ekstrinsik, dapat mempengaruhi keterlibatan, ketekunan, dan pencapaian atlet di berbagai level kompetisi (Turi & Wulandari, 2021). Fenomena ini mendorong perlunya analisis lebih lanjut terhadap faktor motivasi dalam

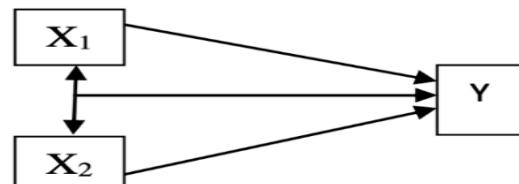
konteks pembinaan atlet berprestasi. Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) menjadi ajang strategis dalam menaring bibit atlet unggul dari daerah. Kabupaten Pamekasan mencatat peningkatan raihan medali sejak PORPROV 2019, namun masih terdapat inkonsistensi performa pada beberapa cabang olahraga. ke tidak teraturan ini di yakini berkaitan dengan motivasi para atlet (Abdul Azid et al., 2023a). Motivasi menjadi kunci utama dalam mempertahankan performa optimal sepanjang proses pelatihan hingga kompetisi.

Penelitian menunjukkan bahwa atlet yang memiliki motivasi intrinsik tinggi cenderung lebih konsisten dan resilient saat menghadapi tekanan kompetisi (Meysari et al., 2024) (Fachrezi et al., 2023). Sebaliknya, atlet yang lebih bergantung pada motivasi ekstrinsik akan lebih mudah mengalami penurunan performa ketika ekspektasi eksternal tidak terpenuhi. Ini menjadi perhatian penting dalam sistem pembinaan olahraga berbasis daerah. Penelitian (Devanda Manggala Putra & Kurniawan, 2023; Jasmani & Keguruan, 2022) menekankan bahwa atlet muda, terutama yang belum memiliki pengalaman kompetisi tingkat tinggi, lebih responsif terhadap motivasi ekstrinsik, namun membutuhkan dukungan yang tepat untuk menguatkan motivasi intrinsik yang ada dalam dirinya. Hal ini menimbulkan tantangan bagi pelatih dalam membentuk mental kompetitif sejak awal pembinaan. Kebanyakan studi terdahulu memfokuskan pada satu jenis motivasi, atau mengabaikan konteks lokal seperti karakteristik sosial budaya atlet di daerah. Misalnya, studi oleh (Turi et al., 2023) mengamati hubungan stres dan performa atlet mahasiswa, namun belum mengeksplorasi secara khusus kaitan motivasi dengan prestasi medali di tingkat daerah seperti PORPROV.

Maka, kajian yang berfokus kepada kedua jenis motivasi masih sangat dibutuhkan. Kabupaten Pamekasan memiliki kekhasan budaya, pola pembinaan, serta latar belakang sosial atlet yang unik. Oleh karena itu, penting dilakukan studi kontekstual yang memetakan bagaimana motivasi intrinsik dan ekstrinsik berkembang di kalangan atlet lokal yang telah meraih medali. Studi oleh (Hendri et al., 2020; Susanto, 2022) menyarankan perlunya penguatan program mental *training* berbasis nilai-nilai kearifan lokal. Penelitian ini tidak hanya akan melengkapi keterbatasan studi sebelumnya yang belum menggabungkan pendekatan kuantitatif dengan data prestasi riil (medali), tetapi juga menawarkan rekomendasi aplikatif bagi pelatih dan instansi olahraga daerah. Kajian ini akan menelusuri korelasi langsung antara motivasi dan kinerja atlet yang telah terbukti berprestasi di ajang PORPROV, memberi gambaran nyata bagaimana motivasi memengaruhi hasil kompetisi. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi sejauh mana pengaruh motivasi intrinsik dan ekstrinsik terhadap kinerja atlet peraih medali PORPROV di Kabupaten Pamekasan.

Secara teoretis, penelitian ini akan memperkaya khazanah ilmu psikologi olahraga, khususnya pada ranah motivasional. Secara praktis, hasil penelitian

dapat menjadi dasar perumusan strategi pembinaan



atlet yang lebih efektif dan berkelanjutan oleh dinas olahraga, KONI, dan *stakeholder* terkait lainnya.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *eksplanatori*, penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan adanya pengaruh sebab akibat antara dua variabel bebas, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik, yang mempengaruhi variabel terikat yaitu kinerja atlet. Penelitian ini menggunakan desain korelasional (*correlational design*), yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dan pengaruh antar variabel dalam konteks yang alami tanpa manipulasi variabel (Sugiyono, 2019). berikut gambar desain penelitiannya.

**Gambar 1. Desain Penelitian**

**Keterangan:**

X<sub>1</sub>:MotivasiIntrinsik

X<sub>2</sub>:MotivasiEkstrinsik

Y:KinerjaAtlet

Desain ini dipilih agar peneliti dapat memperoleh pemahaman yang mendalam tentang kontribusi masing-masing jenis motivasi terhadap peningkatan prestasi atlet, khususnya atlet peraih medali dalam ajang PORPROV, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Kabupaten Pamekasan yang memperoleh medali emas, perak, atau perunggu dalam ajang Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Timur tahun terakhir. Berdasarkan data dari KONI Pamekasan, jumlah atlet peraih medali sekitar 198 Atlet. Penentuan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap relevan dengan tujuan penelitian (Suharsimi Arikunto, 2015).

Adapun kriteria inklusi adalah Atlet yang memperoleh medali pada PORPROV 2023 dan dapat mengikuti PORPROV IX 2025 yang berdomisili di Kabupaten Pamekasan, juga bersedia mengisi angket penelitian dengan lengkap dan jujur. Dalam penelitian ini Sampel penelitian berjumlah 38 atlet diantaranya terdiri dari 22 atlet putra dan 16 atlet putri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner (angket) tertutup yang telah dimodifikasi dan diadaptasi dari *Sport Motivation Scale* (SMS II) untuk mengukur motivasi intrinsik dan ekstrinsik yang terdiri dari 20 pertanyaan dengan menggunakan *skala likert 1-5*.

Sedangkan skala pengukuran kinerja atlet yang disusun berdasarkan indikator dari model performa

atlet yang terdiri dari 10 pertanyaan, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan Penyebaran angket melalui media digital (*Google Form*), Sebelum penyebaran, peneliti menjelaskan tujuan, menjaga kerahasiaan, serta meminta persetujuan ter tulis dari responden sebagai bentuk etika penelitian (Sriyundy, 2015). Data yang terkumpul akan dianalisis secara kuantitatif statistik inferensial, Langkah-langkahnya meliputi uji prasyarat analisis yaitu jumlah rata rata, standar deviasi, Uji normalitas, *Linearitas*, *Multikolinearitas* dan Analisis regresi berganda dengan menggunakan *software SPSS* versi 29.0, dengan signifikansi yang ditentukan pada  $\alpha = 0,05$  (Maksum, 2012).

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil temuan dari analisis data yang diperoleh melalui penyebaran angket kepada para atlet peraih medali PORPROV Kabupaten Pamekasan, serta pembahasan yang mengaitkan hasil tersebut dengan teori dan temuan penelitian terdahulu. Data yang dikumpulkan mencakup skor motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan kinerja atlet yang dianalisis secara kuantitatif menggunakan uji regresi linear berganda. Tujuan dari penyajian ini adalah untuk menggambarkan sejauh mana kedua jenis motivasi berperan dalam memengaruhi kinerja atlet, sekaligus mengidentifikasi faktor psikologis dominan yang menjadi pendorong pencapaian prestasi. Pembahasan dalam bagian ini dilakukan secara sistematis, dimulai dari deskripsi data, uji asumsi klasik, hingga interpretasi terhadap hasil analisis statistik, yang kemudian dikaitkan dengan landasan teori dan hasil penelitian sejenis sebagai bentuk penguatan argumentatif serta penegasan kontribusi ilmiah dari studi ini. Berikut hasil penelitiannya akan dijelaskan dalam bentuk tabel dan diagram:

**Tabel 1. Deskriptif data Penelitian**

Variabel	N	Mean	Std. Deviation
Motivasi Intrinsik		69.45	5.218
Motivasi Ekstrinsik	38	66.71	5.162
Kinerja Atlet		76.55	4.464

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa atlet dalam penelitian ini memiliki tingkat motivasi dan kinerja yang cukup tinggi. Motivasi intrinsik berada pada kategori cukup tinggi ( $mean = 5,218$ ), mencerminkan dorongan dari dalam diri. Motivasi ekstrinsik juga tinggi ( $mean = 66,71$ ;  $SD = 5,162$ ), mengindikasikan pengaruh faktor eksternal seperti penghargaan. Sementara itu, kinerja atlet tergolong tinggi dan relatif stabil ( $mean = 76,55$ ;  $SD = 4,464$ ). Secara keseluruhan, ketiga variabel menunjukkan kecenderungan positif dan konsisten.

**Tabel 2. Uji Normalitas data**

Variabel	Statistik	Sig	Keterangan
Motivasi Intrinsik	.063	.200	
Motivasi Ekstrinsik	.104	.200	Normal
Kinerja Atlet	.110	.200	

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*, diketahui

bahwa nilai signifikansi untuk semua variabel, yaitu motivasi intrinsik (.200), motivasi ekstrinsik (.200), dan kinerja atlet (.200), lebih besar dari 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa data pada ketiga variabel berdistribusi normal dan layak digunakan untuk analisis statistik *parametrik*.

**Tabel 3. Uji Linieritas data**

Hubungan variabel	F	Sig.
Kinerja - Motivasi Intrinsik	846.569	.001
Kinerja - Motivasi Ekstrinsik	3656.262	.001

Hasil uji *linearitas* menunjukkan bahwa hubungan antara motivasi intrinsik dan kinerja atlet ( $F = 846.569$ ,  $Sig. = 0.001$ ) serta motivasi ekstrinsik dan kinerja atlet ( $F = 3656.262$ ,  $Sig. = 0.001$ ) memiliki nilai signifikansi  $< 0.05$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara kedua jenis motivasi dengan kinerja atlet, sehingga analisis lanjutan menggunakan regresi linear dapat dilakukan.

**Tabel 4. Uji Multikolinearitas**

Hubungan bebas	Tolerance	VIF
Motivasi Intrinsik	.066	15.072
Motivasi Ekstrinsik	.066	15.072

Hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa nilai Tolerance untuk variabel motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik adalah 0.066, dan nilai *VIF* keduanya adalah 15.072. Nilai *Tolerance*  $< 0.10$  dan *VIF*  $> 10$  mengindikasikan bahwa terjadi *multikolinearitas* tinggi antara kedua variabel. Hal ini berarti terdapat korelasi yang sangat kuat di antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik, sehingga sebaiknya tidak dimasukkan secara bersamaan dalam model regresi, karena dapat mengganggu kestabilan estimasi koefisien regresi.

**Tabel 5. Hasil Uji Correlations**

Variabel	R <sub>hitung</sub>	R <sub>tabel</sub>	Sig.	Keterangan
Motivasi Intrinsik - Kinerja Atlet	.967**		.001	
Motivasi Ekstrinsik - Kinerja Atlet	.994*	.366	.001	Signifikan

Hubungan antara motivasi intrinsik dan kinerja atlet memiliki nilai  $r$  hitung = 0.967, lebih besar dari  $r$  tabel = 0.366, dengan signifikansi 0.001. Ini berarti terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan secara positif antara motivasi intrinsik dan kinerja atlet. Hubungan antara motivasi ekstrinsik dan kinerja atlet juga signifikan ( $Sig. = 0.001$ ) dengan nilai  $r$  hitung = 0.994, meskipun nilai  $r$  tabel tidak dicantumkan, karena signifikansi  $< 0.05$ , maka hubungan ini juga sangat kuat dan signifikan secara positif.

**Tabel 6. Hasil determination coefficient**

Model	R	R Square
1	.994	.988

Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa nilai  $R = 0.994$  dan  $R Square = 0.988$ . Ini berarti bahwa 98,8% variasi kinerja atlet dapat dijelaskan oleh variabel motivasi intrinsik dan ekstrinsik secara simultan. Sisanya, sebesar 1,2%, dijelaskan oleh faktor

lain di luar model. Dengan demikian, model ini memiliki daya jelas yang sangat kuat terhadap kinerja atlet.

#### 4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan motivasi intrinsik maupun ekstrinsik berada pada kategori tinggi, dengan nilai rata-rata masing-masing 69,45 dan 66,71, sedangkan kinerja atlet memiliki rata-rata 76,55. Analisis ini menunjukkan bahwa para atlet peraih medali di PORPROV Kabupaten Pamekasan memiliki dorongan internal dan eksternal yang kuat dalam mencapai prestasi. Temuan ini sejalan dengan teori *Self-Determination Theory* (Putu & Dharma Hita, 2024) yang menyatakan bahwa dua bentuk motivasi tersebut secara simultan dapat meningkatkan kualitas keterlibatan dan performa dalam aktivitas olahraga. Korelasi yang sangat kuat dan signifikan antara motivasi dan kinerja ( $r = 0.967$  dan  $r = 0.994$ ;  $sig. = 0.001$ ) menunjukkan bahwa motivasi merupakan faktor kunci dalam keberhasilan atlet, bukan hanya sebagai pendorong awal, tetapi juga dalam menjaga konsistensi performa selama kompetisi.

Lebih jauh, uji regresi menunjukkan bahwa hampir seluruh variasi dalam kinerja atlet (98,8%) dapat dijelaskan oleh gabungan pengaruh motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Ini memberikan bukti statistik yang kuat bahwa keberhasilan atlet dalam meraih medali tidak terlepas dari aspek psikologis yang kuat, bukan semata-mata dari faktor fisik atau teknis. Hasil ini konsisten dengan penelitian oleh (Kuncoro et al., 2025) yang menekankan pentingnya faktor motivasi dalam meningkatkan daya tahan mental dan performa kompetitif atlet, terutama dalam konteks turnamen berjenjang seperti PORPROV yang menuntut kesiapan mental jangka panjang. Namun demikian, temuan juga menunjukkan adanya hasil *multikolinearitas* tinggi antara kedua jenis motivasi, yang mengindikasikan hubungan sangat erat antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik.

Dalam konteks ini, tidak mudah untuk memisahkan dampak masing-masing secara independen karena keduanya beroperasi dalam sistem motivasional yang saling melengkapi. Hal ini menegaskan hasil studi (Alamin & Mintarto, n.d.; Arifin & Wahyudi, 2021) yang menemukan bahwa pada atlet muda dan berkembang, motivasi ekstrinsik sering kali menjadi jembatan untuk membentuk motivasi intrinsik yang lebih stabil seiring dengan pengalaman. Oleh karena itu, pendekatan pelatihan sebaiknya tidak memisahkan dua jenis motivasi ini secara dikotomik, tetapi memperkuat sinergi keduanya sesuai dengan fase pembinaan atlet (Wirianan et al., 2025). Dari sisi praktis, hasil ini mengindikasikan bahwa pelatih, psikolog olahraga, dan institusi pembinaan daerah seperti KONI harus memperkuat peran program pengembangan motivasi dengan pendekatan ganda. Atlet perlu didorong dengan penghargaan dan pengakuan sosial, namun juga diberikan ruang untuk mengeksplorasi nilai-nilai intrinsik seperti rasa bangga,

pengusahaan diri, dan kepuasan pribadi dalam berolahraga.

Penerapan program mental *training* berbasis nilai lokal sebagaimana disarankan oleh (Herlambang et al., 2019; Ihsan et al., 2024) juga dapat memperkuat motivasi intrinsik dengan mengaitkannya pada identitas dan budaya daerah, terutama dalam konteks Pamekasan yang memiliki kearifan lokal kuat dalam membangun semangat berprestasi. Secara akademik, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam mengisi celah studi motivasi dalam olahraga yang selama ini cenderung terpisah antara pendekatan intrinsik dan ekstrinsik. Dengan desain korelasional yang terfokus pada atlet berprestasi di daerah, penelitian ini memperluas pemahaman tentang dinamika motivasi dalam pembinaan atlet daerah dan menunjukkan perlunya integrasi pendekatan dalam program pelatihan. Penelitian ini juga relevan bagi pengembangan teori motivasi dalam olahraga, khususnya dalam adaptasinya pada konteks lokal di Indonesia, yang masih jarang diangkat dalam literatur akademik internasional. Temuan ini juga membuka ruang bagi penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi pengaruh mediasi seperti peran pelatih, intensitas latihan, dan kontrol emosi dalam memperkuat hubungan motivasi dan performa.

#### 5. SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi memiliki pengaruh yang tinggi untuk kinerja atlet dalam meraih sebuah prestasi, namun hasil dari pengaruh motivasi intrinsik memiliki hasil yang sedikit lebih tinggi dari pada motivasi ekstrinsik dengan demikian dapat di simpulkan bahwa, motivasi intrinsik secara signifikan dapat lebih kuat memengaruhi kinerja atlet peraih medali PORPROV di Kabupaten Pamekasan. Motivasi sangat penting bagi atlet Kabupaten Pamekasan untuk berprestasi, dorongan dalam diri atlet yang di sebut sebagai Motivasi Intrinsik seperti dorongan dalam diri untuk meraih prestasi ternyata lebih kuat di banding Motivasi Ekstrinsik seperti, mendapat hadiah atau menerima pujian serta pengakuan dari beberapa pihak

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan kepada para pelatih untuk terus melakukan pendekatan psikologi terhadap atlet khususnya kepada atlet yang disiapkan untuk mengikuti perlombaan dan pertandingan, Serta diharapkan bagi para pelatih dan atlet untuk saling membantu dan bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang penuh dorongan motivasi agar terciptanya lingkungan yang supotif untuk terus giat berlatih dan mencapai sebuah prestasi.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan juga terimakasih banyak kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini, khususnya kepada dosen pembimbing serta rekan-rekan yang telah berkontribusi melalui arahan dan

masukan yang konstruktif selama proses penyusunan artikel ilmiah ini.

## REFERENSI

Abdul Azid, M. B. Bin, Mazalan, N. S., Munsif Wan Pa, W. A., Kamaruzaman, F. M., & Nazarudin, M. N. (2023). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sports. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 12(3). <https://doi.org/10.6007/ijarped/v12-i3/18460>

Alamin, A. S., & Mintarto, E. (n.d.). *Motivasi Berprestasi Atlet Atletik Training Center Khusus Pengurus Provinsi Persatuan Atletik Seluruh Indonesia Jawa Timur*.

Arifin, Z., & Wahyudi, H. (2021). *Ragam Motivasi Atlet dalam Berprestasi Olahraga*.

Devanda Manggala Putra, B., & Kurniawan, A. (2023). Life Stress Sebagai Prediktor Performance Satisfaction Pada Atlet Liga Mahasiswa. *Berajah Journal*, 3(1), 239–248. <https://doi.org/10.47353/bj.v3i1.221>

Fachrezi, M. Y., Vidyastuti, V., & Lestari, W. (2023). Goal Setting dan Motivasi Berprestasi Atlet Panahan di Kota Pontianak. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7(1), 45. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v7i1.6430>

Hendri, F., Irawadi, H., Yenes, R., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., & Ilmu Keolahragaan, F. (2020). Motivasi Atlet Angkat Berat. *Jurnal Patriot*, 2(3).

Herlambang, M. B., Taatgen, N. A., & Cnossen, F. (2019). The Role of Motivation as a Factor in Mental Fatigue. *Human Factors*, 61(7), 1171–1185. <https://doi.org/10.1177/0018720819828569>

Ihsan, F., Nasrulloh, A., Nugroho, S., & Yuniana, R. (2024). Mental training strategies in improving sport performance: A literature review. *Fizjoterapia Polska*, 24(3), 15–22. <https://doi.org/10.56984/8ZG020ATIP>

Jasmani, P., & Keguruan, F. (2022). Review of Research Articles on Intrinsic and Extrinsic Motivation on Athlete Success. *Journal of Physical Education*, 9(2), 37–44. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>

Kuncoro, M. A., Nurhasan, Kartiko, D. C., Turi, M., & Kristiyandaru, A. (2025). Transforming the lifestyle of modern athletes: The impact of wearable and E-sports technologies on physical and mental health in a sustainable event ecosystem. *Edelweiss Applied Science and Technology*, 9(6), 751–759. <https://doi.org/10.55214/25768484.v9i6.7873>

Maksum, A. (2012). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. unesa unervesity press.

Meysari, E., Rasyono, R., Usra, M., & Bayu, W. I. (2024). Motivasi Atlet Petanque Setelah Kejuaraan. *Jurnal Prokes*, 7(2), 1341–1351. <https://doi.org/10.29408/prokes.v7i2.28651>

Putu, I., & Dharma Hita, A. (2024). Orientation et Conseil Research Psychologie. *Orientation et Conseil*, 1(2), 90–96. <https://doi.org/10.55849/rpoc.v1i2.923>

Sriundy, I. M. (2015). *Metodologi Penelitian*. unesa unervesity press.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2015). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Bumi Aksara.

Susanto, I. H. (2022). Gambaran Motivasi Berprestasi Dan Frekuensi Latihan Pada Masa Pandemi. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 5(1), 2022–2023. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jses>

Turi, M., Rachman, A., Tuasikal, S., Siantoro, G., & Rizanul, A. (2023). Pengaruh Latihan Interval With Mini Hurdle dan Fartlek Time To Distance Terhadap Peningkatan VO2Max. *BRAVO'S*, 11, 104–112.

Turi, M., & Wulandari, F. Y. (2021). Analisis Hasil Tes Kondisi fisik Atlet Lompat Jangkit (Triple Jump) TC Khusus Jatim Tahun 2019 dan Tahun 2020. *Prestasi Olahraga*, 4(5), 47–53.

Wiriawan, O., Lolita, Y., Setijono, H., & Turi, M. (2025). Analysis of the physical performance of national team athletic athletes in preparation for international competitions: A multidimensional approach. *Edelweiss Applied Science and Technology*, 9(5), 466–472. <https://doi.org/10.55214/25768484.v9i5.6926>