Jurnal Sadewa : Publikasi Ilmu Pendidikan, Pembelajaran dan Ilmu Sosial
Volume 4, Nomor 4, November 2026
e-ISSN: 3021-7377; p-ISSN: 3021-7369, Hal. 81-97
DOI: https://doi.org/10.61132/sadewa.v4i4.3149
Tersedia: https://journal.aripi.or.id/index.php/Sadewa

Motivasi Anak Remaja yang Mengikuti Pelatihan Bolavoli di Club Alvokes

Bima Nur Prayogi Ariyono Putra[1*], Soni Sulistyarto[2]
[1,2]Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia
Email: bima.21074@mhs.unesa.ac.id[1], sonisulistyarto@unesa.ac.id[2]*
**Penulis Korespondensi: bima.21074@mhs.unesa.ac.id*

Abstract. *The purposive of this study is to determine the level of motivation of athletes to participate in volleyball training in Kanigoro Village, Kras District, Kediri Regency (Alvokes) which is divided into two factors, namely (1) intrinsic motivation, and (2) extrinsic motivation. This study is a quantitative descriptive study using a survey method. The subjects of this study were male and female ALVOKES athletes who were still actively training. The sample used was 30 males and 20 females. The sampling technique used was purposive sampling technique. Data analysis used in this study was descriptive percentage. From the results of the study, it can be seen that the motivation of athletes in participating in volleyball training programs in Kanigoro Village, Kras District, Kediri Regency (Alvokes) is very high or very good motivation with consideration of the level of intrinsic motivation of athletes in cita in training at ALVOKES at 84% very high. While the factors that influence the motivation of athletes that come from outside are quite high with a presentation of 62%. For overall motivation in athletes, it gets a presentation of 72%. Seen from the achievement of the level of motivation owned by athletes, it is quite high because for adolescent athletes with various conditions and emotions that can change, they still have the opportunity to become successful athletes. While the results of the study of extrinsic factors that fall into the very good category are 62% with a frequency of 31 children, the good category is 38% with a frequency of 19 children. Based on the results explained above, it can be concluded that intrinsic factors are superior to extrinsic factors possessed by athletes participating in volleyball training at the ALVOKES club.*

Keywords: *Athlete Motivation; Extrinsic Motivation; Intrinsic Motivation; Training; Volleyball Club.*

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat motivasi atlet mengikuti latihan bolavoli didesa kanigoro kecamatan kras kabupaten kediri (alvokes) yang dibagi dalam dua faktor, yaitu (1) motivasi intrinsik, dan (2) motivasi ekstrinsik. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Subjek penelitian ini adalah atlet ALVOKES putra dan putri yang masih aktif latihan. Sampel yang digunakan adalah 30 putra dan 20 putri. Teknik sampel yang digunakan adalah teknik purposive sampling. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif persentase. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa motivasi atlet dalam mengikuti program latihan di voli didesa kanigoro kecamatan kras kabupaten kediri (alvokes) adalah memiliki motivasi yang sangat tinggi atau sangat baik dengan pertimbangan mengenai tingkat motivasi intrinsik atlet dalam mengikuti latihan di ALVOKES sebesar 84% sangat tinggi. Sedangkan faktor yang mempengaruhi motivasi atlet yang berasal dari luar yaitu cukup tinggi dengan presentasi sebesar 62%. Untuk motivasi keseluruhan pada atlet mendapat presentasi sebesar 72%. Di lihat dari perolehan pada tingkat motivasi yang dimiliki oleh atlet tergolong cukup tinggi karena untuk atlet usia remaja dengan berbagai kondisi dan emosi yang dapat berubah, mereka masih memiliki peluang untuk menjadi atlet yang berprestasi. Sedangkan hasil penelitian faktor ekstrinsik yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 62% dengan frekuensi sebanyak 31 anak, kategori baik sebesar 38% dengan frekuensi sebanyak 19 anak. Dengan hasil yang sudah dijelaskan di atas dapat ditarik kesimpulan yaitu faktor intrinsik lebih unggul dibandingkan dengan faktor ekstrinsik yang dimiliki oleh atlet dalam mengikuti latihan bolavoli di klub ALVOKES

Kata Kunci: Atlet; Latihan; Motivasi Atlet; Motivasi Ekstrinsik; Motivasi Intrinsik.

1. LATAR BELAKANG

Dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang unggul, dunia olahraga memegang peranan penting. Cabang olahraga bolavoli merupakan salah satu jenis permainan yang sangat diminati masyarakat, terutama di kalangan anak-anak dan remaja (Ediyanti & Febrianto, 2020). Menurut Permenkes no. 25 tahun 2014, usia anak remaja yaitu 10 – 18 tahun. Remaja merupakan masa yang sangat berharga bila mereka berada dalam kondisi kesehatan fisik dan psikis, serta pendidikan yang baik", ujar Menteri kesehatan RI dalam paparannya

Artikel Masuk: 15 Agustus 2026; Revisi: 12 September 2026; Diterima: 23 Oktober 2026;
Terbit: 01 November 2026

yang disampaikan oleh Pt. Dirjen Kesehatan Masyarakat Kemenkes, dr. Pattiselano Robert Johan, MARS, pada Seminar Kesehatan dan Gizi Remaja di Kantor Kementerian Kesehatan, Jakarta Selatan, Senin (15/5), (Rokom, 2018). Di banyak sekolah, permainan bolavoli pun termasuk dalam kurikulum pelajaran olahraga, bahkan turut serta dalam berbagai event kompetisi antar pelajar. (Ediyanti & Febrianto, 2020).

Namun, fenomena yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa masih terdapat permasalahan terkait motivasi anak remaja dalam menimba ilmu bolavoli (Ediyanti & Febrianto, 2020). Club Alvokes adalah club bolavoli yang membina para anak remaja yang menyukai bolavoli untuk bisa menjadi seorang atlet profesional, yang letaknya di Jl. Totok Kerot No.101, Dusun Bendosari, Desa Bendosari, Kec. Kras, Kabupaten Kediri, Jawa Timur, dimana club ini tergolong baru karena berdirinya club ini sekitar 2 tahun, tetapi sudah memiliki banyak anak didik yang berjumlah 144 anak, yaitu SMA 20 anak untuk putra, dan 8 anak untuk putri, sedangkan untuk SMP 30 anak untuk putra, dan 15 anak untuk putri, sisanya adalah anak-anak sekolah dasar (SD).

Latihan merupakan suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang semakin lama jumlah beban latihannya semakin bertambah (Hawindri, 2016). Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal (Langga & Supriyadi, 2017). Tingkah laku manusia cenderung akan mengalami perubahan ketika mendapatkan sebuah motivasi, maka motivasi dapat di definisikan sebagai kekuatan seseorang untuk beraksi dan bergerak mencapai tujuan yang cenderung untuk berperilaku secara selektif ke arah tertentu yang dikendalikan oleh adanya konsekuensi dan perilaku terhadap kondisi fisiologis dan psikologis dari dalam individu atau dari luar individu tersebut. (Sulistyo. At All, 2021)

Motivasi adalah dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertingkah laku untuk melakukan sesuatu yang berguna dalam mencapai tujuan (Uno, 2021). Menurut Nanang dan Suharna (2015:36) menyatakan bahwa fungsi motivasi sebagai berikut: (a) Mendorong manusia untuk berbuat, jadi motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dibelajarkan. (b) Menentukan arah perbuatan, yakni ke arah tujuan yang hendak dicapai. Dengan demikian motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dibelajarkan sesuai dengan rumusan tujuannya. (c) Menyelesaikan perbuatan, yakni menentukan perbuatan - perbuatan apa yang harus dibelajarkan yang serasi

guna mencapai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.

Melalui observasi yang dilakukan, teridentifikasi beberapa faktor yang diduga menjadi penyebab motivasi anak remaja memilih berlatih di Club Alvokes dari pada club bolavoli yang ternama. Salah satunya adalah karena anak-anak merasa lebih dapat diterima dengan baik di lingkungan club Alvokes. Selain lingkungan, peran pelatih berserta anak – anak yang ikut latihan juga membantu dalam menciptakan suasana latihan yang menarik dan menyenangkan.

Dengan latar belakang di atas dan dikarenakan banyaknya anak yang ingin menimba ilmu di club Alvokes saya ingin meneliti tingkat motivasi mereka kenapa memilih untuk berlatih di club Alvokes dari pada club lain yang lebih bagus karena di Kota Kediri.

2. KAJIAN TEORITIS

Motivasi

Minat adalah suatu perasaan rasa suka yang dirasakan oleh seseorang karena ketertarikan pada suatu hal atau jenis aktivitas tertentu, sehingga dia akan melaksanakan suatu hal tersebut yang dia suka tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya mempunyai hubungan antara menerima suatu hal dari dalam diri sendiri ataupun dari luar diri sendiri. Minat akan semakin besar bila suatu hubungannya dekat atau kuat pada orang tersebut (Nugraheni, 2020). Motivasi anak remaja bisa kita ketahui melalui pertanyaan - pertanyaan yang akan kita berikan kepadanya dan apa yang dilakukan olehnya sehingga menunjukkan suatu hal yang dia sukai dari hal lainnya.

Remaja

Remaja memiliki arti penting dalam masyarakat. Remaja yang termasuk dalam penduduk usia muda merupakan modal pembangunan yaitu sebagai faktor produksi tenaga manusia, apabila mereka dapat dimanfaatkan secara tepat dan baik dengan syarat bahwa mereka memiliki keahlian, keterampilan dan kesempatan untuk berkarya (Agustin, 2013). WHO mendefinisikan "Remaja" sebagai individu dalam kelompok usia 10-19 tahun dan "Pemuda" sebagai kelompok usia 15-24 tahun. Sementara "Kaum Muda" mencakup rentang usia 10-24 tahun. Menurut Undang-undang No. 4 tahun 1979 mengenai kesejahteraan anak, remaja adalah individu yang belum mencapai 21 tahun dan belum menikah. Menurut Diknas, anak dianggap remaja bila anak sudah berumur 18 tahun yang sesuai dengan saat lulus sekolah menengah (Soetjiningsih, 2004).

Bolavoli

Permainan bolavoli menurut PBVSI, bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net (Irwanto, 2021:1). Permainan bolavoli mulai masuk ke Indonesia tahun 1928, terutama pada saat penjajahan Belanda. Guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari negara Belanda untuk mengembangkan olahraga pada umumnya dan bolavoli pada khususnya (Irwanto, 2021:5). Pertandingan bolavoli untuk pertama kali dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) II pada tahun 1951 di Jakarta, Pekan Olahraga Mahasiswa (POM) I di Yogyakarta, dan PON ke III pada tahun 1953 (Irwanto, 2021:5). Dari dasar itulah, maka pada tanggal 22 Januari 1955 di dirikan PBVSI (Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia) di kota Jakarta bersamaan dengan diadakannya kejuaraan nasional bolavoli yang pertama (irwanto, 2021:6).

Latihan

Latihan merupakan unsur penting dalam olahraga, tanpa latihan olahraga kebugaran tubuh tidak akan bisa di ciptakan. Menurut sukadiyanto (2011 : 1) “latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih”. Latihan harus dilakukan ‘terus menerus dengan beban yang meningkat dan terukur, pengertian latihan adalah “aktivitas untuk meningkatkan keterampilan atau kemahiran berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan kebutuhan dan tujuan berolahraga” Sukadiyanto (2011 : 5). Jadi latihan juga merupakan aktifitas fisik yang menyebabkan reaksi yang baik bagi tubuh seperti proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisi materi teori dan praktek, cara penggunaan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai pada waktunya.

Club

Dalam KBBI Klub ialah Perkumpulan/ persatuan orang-orang yang memiliki minat yang sama terhadap suatu kegiatan yang biasanya bertujuan sosial, maupun rekreasi dengan didukung kerjasama serta dengan mengadakan pertemuan berkala. Perkumpulan orang-orang dari berbagai tujuan dengan minat yang umumnya sama, seperti olahraga, seni, politik, atau alasan sosial. *Sport club* atau klub olahraga adalah organisasi yang dibentuk untuk mengembangkan, memfasilitasi, dan mengoordinasikan kegiatan olahraga bagi anggotanya. Di dalamnya, anggota bisa berpartisipasi dalam latihan rutin, kompetisi, dan berbagai kegiatan terkait olahraga, sesuai dengan tujuan dan minat klub tersebut. Misalnya, ada klub sepak bola, bulu tangkis, renang, basket, dan banyak lagi, yang masing-masing fokus pada jenis olahraga tertentu.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di Alvokes Volleyball Club, Jl. Totok Kerot No. 101, Dusun Bendosari, Desa Bendosari, Kecamatan Kras, Kabupaten Kediri, Jawa Timur. Populasi penelitian adalah 123 atlet yang mengikuti latihan bolavoli di Alvokes Volleyball Club. Sampel penelitian berjumlah 50 atlet yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu, yaitu aktif mengikuti latihan, berusia di atas 10 tahun, mampu memahami dan mengisi angket, serta telah mengikuti latihan minimal selama delapan bulan. Instrumen penelitian menggunakan angket tertutup dengan skala Likert empat pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (4), setuju (3), tidak setuju (2), dan sangat tidak setuju (1). Angket digunakan untuk mengukur motivasi atlet dalam mengikuti program latihan berdasarkan dua faktor, yaitu intrinsik dan ekstrinsik. Instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya, dengan hasil validitas sebesar 0,830 dan reliabilitas sebesar 0,863. Analisis data menggunakan statistik deskriptif melalui perhitungan persentase dengan rumus $P = \frac{F}{N} \times 100\%$. Hasil analisis kemudian dikelompokkan ke dalam lima kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah, berdasarkan nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil Validasi dan Reliabilitas

Hasil validitas *Aiken* dan Realibilitas *Cronbach's Alpha* pada penelitian ini dapat di tunjukan pada tabel di bawah :

Tabel 1. Hasil validitas dan Reliabilitas

NO	KOMPONEN	VALIDITAS *AIKEN*	REALIBILITAS
1	Kepribadian	0.866	0.754
2	Minat	0.949	0.619
3	Kebutuhan	0.843	0.898
4	Cita - cita	0.813	0.738
5	Sarpras	0.769	0.807
6	Orang tua	0.868	0.870
7	Pelatih	0.806	0.657
8	Program latihan	0.785	0.898
9	Lingkungan	0.773	0.777

Berdasarkan tabel diatas, setelah diuji dengan validitas *aiken* yang bertujuan untuk mengetahui validitas suatu kuesioner pada setiap indikator atau variabel didapatkan hasil dari semua indikator yaitu validitas tinggi. Dengan taraf signifikan 5% dan jumlah responden 12 dengan 4 pilihan. Setelah mendapatkan hasil indeks V, maka hasil akan dikatakan valid jika nilai validitas *aiken*> 0.6 Hasil yang diperoleh dari validitas *Aiken* terkecil 0.77 dan terbesar

0.95 maka hasil *Aiken* ini dapat dikatakan valid semua. Dan setelah itu penelitian ini harus dilakukannya uji reliabilitas untuk mengukur konsisten atau tidak angket yang digunakan dalam melakukan penelitian. Melakukan pengujian terhadap reliabilitas dilakukan dengan menggunakan metode *Cronbach's Alpha*. Suatu kuesioner dinyatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Variabel akan dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha*> 0,60 (Nunnally, 1969). Variabel yang dianggap reliabel jika nilai variabel (tiap indikator) lebih besar dari 0,60. Sedangkan hasil yang diperoleh dari reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* terdapat hasil terkecil sebesar 0.619 dan terbesar 0.898 sehingga dengan hasil tersebut dapat dikatakan reliabel.

Kuesioner yang kami lakukan dari sisi validitas dan reliabilitas dapat dikatakan memiliki validitas dan reliabilitas yang layak digunakan untuk selanjutnya. Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pernyataan pada kuesioner semuanya bisa dipercaya atau reliabel.

Hasil Penelitian Faktor Intrinsik

Tabel 2. Deskripsi Hasil Penelitian Motivasi Intrinsik

NO	INTERVAL	FREKUENSI	PRESENTASE	KATEGORI
1	136 ≤ 160	42	84%	Sangat Baik
2	112 ≤ 135	8	16%	Baik
3	88 ≤ 111	0	0%	Cukup
4	64 ≤ 87	0	0%	Kurang
5	40 ≤ 63	0	0%	Sangat Kurang
Jumlah		**50**	**100%**	

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian faktor intrinsik yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 84% dengan frekuensi sebanyak 42 anak, kategori baik sebesar 16% dengan frekuensi sebanyak 8 anak, sedangkan pada kategori cukup atau sedang, kurang dan sangat kurang sebesar 0% dengan frekuensi sebanyak 0 anak.

Kepribadian

Tabel 3. Deskripsi Hasil Penelitian Indikator Kepribadian

NO	INTERVAL	FREKUENSI	PRESENTASE	KATEGORI
1	40 ≤ 47	43	86%	Sangat Baik
2	33 ≤ 39	7	14%	Baik
3	26 ≤ 32	0	0%	Cukup
4	19 ≤ 25	0	0%	Kurang
5	12 ≤ 18	0	0%	Sangat Kurang
Jumlah		**50**	**100%**	

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian indikator kepribadian yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 86% dengan frekuensi sebanyak 43 anak, kategori baik sebesar 14% dengan frekuensi sebanyak 7 anak, sedangkan pada kategori cukup atau sedang, kurang dan sangat kurang sebesar 0% dengan frekuensi sebanyak 0 anak.

Minat

Tabel 4. Deskripsi Hasil Penelitian Indikator Minat

NO	INTERVAL	FREKUENSI	PRESENTASE	KATEGORI
1	22 ≤ 25	29	58%	Sangat Baik
2	18 ≤ 21	19	38%	Baik
3	14 ≤ 17	2	4%	Cukup
4	10 ≤ 13	0	0%	Kurang
5	6 ≤ 9	0	0%	Sangat Kurang
Jumlah		**50**	**100.00%**	

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian indikator minat yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 58% dengan frekuensi sebanyak 29 anak, kategori baik sebesar 38% dengan frekuensi sebanyak 19 anak, kategori cukup atau sedang sebesar 4% dengan frekuensi sebanyak 2 anak. Sedangkan pada kategori kurang dan sangat kurang sebesar 0% dengan frekuensi sebanyak 0 anak.

Kebutuhan

Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian Indikator Kebutuhan

NO	INTERVAL	FREKUENSI	PRESENTASE	KATEGORI
1	50 ≤ 58	29	58%	Sangat Baik
2	41 ≤ 49	21	42%	Baik
3	32 ≤ 40	0	0%	Cukup
4	23 ≤ 31	0	0%	Kurang
5	14 ≤ 22	0	0%	Sangat Kurang
Jumlah		**50**	**100%**	

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian indikator kebutuhan yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 58% dengan frekuensi sebanyak 29 anak, kategori baik sebesar 42% dengan frekuensi sebanyak 21 anak, sedangkan pada kategori cukup atau sedang, kurang dan sangat kurang sebesar 0% dengan frekuensi sebanyak 0 anak.

Harapan Atau Cita-cita

Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian Indikator Harapan

NO	INTERVAL	FREKUENSI	PRESENTASE	KATEGORI
1	28 ≤ 32	36	72%	Sangat Baik
2	23 ≤ 27	14	28%	Baik
3	18 ≤ 22	0	0%	Cukup
4	13 ≤ 17	0	0%	Kurang
5	8 ≤ 12	0	0%	Sangat Kurang
Jumlah		**50**	**100%**	

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian indikator cita-cita yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 72% dengan frekuensi sebanyak 36 anak, kategori baik sebesar 28% dengan frekuensi sebanyak 14 anak, sedangkan pada kategori cukup atau sedang, kurang dan sangat kurang sebesar 0% dengan frekuensi sebanyak 0 anak.

Hasil Penelitian Faktor Ekstrinsik

Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian faktor ekstrinsik

NO	INTERVAL	FREKUENSI	PRESENTASE	KATEGORI
1	90 ≤ 106	31	62%	Sangat Baik
2	74 ≤ 89	19	38%	Baik
3	58 ≤ 73	0	0%	Cukup
4	42 ≤ 57	0	0%	Kurang
5	26 ≤ 41	0	0%	Sangat Kurang
	Jumlah	**50**	**100%**	

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian faktor ekstrinsik yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 62% dengan frekuensi sebanyak 31 anak, kategori baik sebesar 38% dengan frekuensi sebanyak 19 anak, sedangkan pada kategori cukup atau sedang, kurang dan sangat kurang sebesar 0% dengan frekuensi sebanyak 0 anak.

Sarana dan prasarana

Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian indikator Sarpras

NO	INTERVAL	FREKUENSI	PRESENTASE	KATEGORI
1	22 ≤ 25	26	52%	Sangat Baik
2	18 ≤ 21	24	48%	Baik
3	14 ≤ 17	0	0%	Cukup
4	10 ≤ 13	0	0%	Kurang
5	6 ≤ 9	0	0%	Sangat Kurang
	Jumlah	**50**	**100%**	

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian indikator sarana dan prasarana yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 52% dengan frekuensi sebanyak 26 anak, kategori baik sebesar 48% dengan frekuensi sebanyak 24 anak, sedangkan pada kategori cukup atau sedang, kurang dan sangat kurang sebesar 0% dengan frekuensi sebanyak 0 anak.

Orang tua

Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian Indikator Orang tua

NO	INTERVAL	FREKUENSI	PRESENTASE	KATEGORI
1	16 ≤ 18	11	22%	Sangat Baik
2	13 ≤ 15	29	58%	Baik
3	10 ≤ 12	10	20%	Cukup
4	7 ≤ 9	0	0%	Kurang
5	4 ≤ 6	0	0.%	Sangat Kurang
	Jumlah	**50**	**100%**	

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian indikator orang tua yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 22% dengan frekuensi sebanyak 11 anak, kategori baik sebesar 58% dengan frekuensi sebanyak 29 anak, kategori cukup atau sedang sebesar 20% dengan frekuensi sebanyak 10 anak, sedangkan kategori rendah atau kurang dan sangat kurang sebesar 0% dengan frekuensi sebanyak 0 anak.

Pelatih

Tabel 9. Deskripsi Hasil Penelitian indikator Pelatih

NO	INTERVAL	FREKUENSI	PRESENTASE	KATEGORI
1	22 ≤ 25	28	56%	Sangat Baik
2	18 ≤ 21	22	44%	Baik
3	14 ≤ 17	0	0.%	Cukup
4	10 ≤ 13	0	0%	Kurang
5	6 ≤ 9	0	0%	Sangat Kurang
	Jumlah	**50**	**100%**	

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian indikator pelatih yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 56% dengan frekuensi sebanyak 28 anak, kategori baik sebesar 44% dengan frekuensi sebanyak 24 anak, kategori cukup atau sedang, sedangkan pada kategori cukup atau sedang, kurang dan sangat kurang sebesar 0% dengan frekuensi sebanyak 0 anak.

Program latihan

Tabel 10. Deskripsi Hasil Penelitian Indikator Program Latihan

NO	INTERVAL	FREKUENSI	PRESENTASE	KATEGORI
1	16 ≤ 18	8	16%	Sangat Baik
2	13 ≤ 15	31	62%	Baik
3	10 ≤ 12	11	22%	Cukup
4	7 ≤ 9	0	0%	Kurang
5	4 ≤ 6	0	0%	Sangat Kurang
	Jumlah	**50**	**100%**	

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian indikator program latihan yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 16% dengan frekuensi sebanyak 8 anak, kategori baik sebesar 62% dengan frekuensi sebanyak 31 anak, kategori cukup atau sedang sebesar 22% dengan frekuensi sebanyak 11 anak. Sedangkan kategori rendah atau kurang dan sangat kurang sebesar 0% dengan frekuensi sebanyak 0 anak.

Lingkungan

Tabel 11. Deskripsi Hasil Penelitian Indikator Lingkungan

NO	INTERVAL	FREKUENSI	PRESENTASE	KATEGORI
1	22 ≤ 25	21	42%	Sangat Baik
2	18 ≤ 21	27	54%	Baik
3	14 ≤ 17	2	4%	Cukup
4	10 ≤ 13	0	0%	Kurang
5	6 ≤ 9	0	0%	Sangat Kurang
	Jumlah	**50**	**100%**	

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian indikator program latihan yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 42% dengan frekuensi sebanyak 21 anak, kategori baik sebesar 52% dengan frekuensi sebanyak 27 anak, kategori cukup atau sedang sebesar 4% dengan frekuensi sebanyak 2 anak, Sedangkan kategori rendah atau kurang dan sangat kurang sebesar 0% dengan frekuensi sebanyak 0 anak.

Keseluruhan (Tingkat Motivasi)

Tabel 12. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Motivasi

NO	INTERVAL	FREKUENSI	PRESENTASE	KATEGORI
1	226 ≤ 266	36	72%	Sangat Baik
2	186 ≤ 225	14	28%	Baik
3	146 ≤ 185	0	0%	Cukup
4	106 ≤ 145	0	0%	Kurang
5	66 ≤ 105	0	0%	Sangat Kurang
Jumlah		**50**	**100%**	

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian mengenai tingkat motivasi atlet ALVOKES dalam mengikuti program latihan yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 72% dengan frekuensi sebanyak 32 anak, kategori baik sebesar 28% dengan frekuensi sebanyak 14 anak, sedangkan pada kategori cukup atau sedang, kurang dan sangat kurang sebesar 0% dengan frekuensi sebanyak 0 anak.

Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat motivasi atau seberapa besar motivasi atlet dalam mengikuti program latihan bolavoli di club Alvokes. Untuk mengetahui seberapa besar motivasi yang dimiliki oleh atlet Alvokes maka peneliti menggunakan angket atau kuesioner untuk mendapatkan data yang terdiri dari 66 pernyataan dan terbagi menjadi dua sub variabel yaitu (1) motivasi intrinsik dan (2) motivasi ekstrinsik yang masing-masing variabel atau faktor memiliki pernyataan sebesar 40 (intrinsik) dan 26 (ekstrinsik) pernyataan.

Dari hasil analisis dapat diketahui bahwa motivasi atlet dalam mengikuti program latihan adalah memiliki motivasi yang sanga bolavoli di club Alvokes. tinggi atau sangat baik dengan pertimbangan mengenai tingkat motivasi atlet ALVOKES dalam mengikuti program latihan yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 72% dengan frekuensi sebanyak 32 anak, kategori baik sebesar 28% dengan frekuensi sebanyak 14 anak, sedangkan pada kategori cukup atau sedang, kurang dan sangat kurang sebesar 0% dengan frekuensi sebanyak 0 anak.

Dari uraian diatas menunjukkan bahwa motivasi atlet untuk mengikuti program latihan di klub alvokes yaitu sangat tinggi atau sangat baik apabila dilihat dari hasil penelitian. Hal ini karena setiap atlet selain diberikan persiapan, metode, dan strategi yang sebenarnya juga mendapatkan evaluasi berupa penilaian, saran, kata - kata motivasi dan tugas rumah pada setiap pertemuan di sesi menjelang akhir latihan. Hal tersebut membuat semangat yang tinggi untuk lebih mengembangkan kemampuannya dengan motivasi yang baik dan tinggi diharapkan meningkatkan prestasi pada atlet, meskipun pada umumnya masing- masing atlet memiliki cara yang berbeda untuk meningkatkan kekuatan dan kemampuan untuk dapat mengembangkan kemampuannya hingga mencapai prestasi tertinggi.

Motivasi menjadi faktor pendorong yang sangat penting dalam atlet meraih prestasi tertinggi. Dengan adanya dorongan dari luar maupun dari dalam diri atlet akan sangat berpengaruh besar dan akan jadi petarung yang tidak mengenal lelah dan memiliki semangat yang tinggi yang membuat atlet akan lebih rajin dan sungguh – sungguh dalam mengikuti latihan sehingga kemampuan yang dimiliki oleh atlet akan dapat meningkat dengan pesat dan cepat sehingga memperoleh penghargaan dan medali juara. Dorongan dan motivasi yang tinggi dalam penelitian ini berlandasan pada dua faktor atau variabel yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Jadi hasil dari penelitian dapat diuraikan sebagai berikut:

Faktor Intrinsik

Faktor intrinsik merupakan suatu dorongan atau daya gerak yang berasal dari dalam diri seseorang. Dimana pada penelitian ini didasarkan pada 4 indikator yaitu (1) kepribadian, (2) Minat, (3) Kebutuhan, (4) Harapan atau cita-cita. Berdasarkan data dari penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut, bahwa hasil penelitian faktor intrinsik yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 84% dengan frekuensi sebanyak 42 anak, kategori baik sebesar 16% dengan frekuensi sebanyak 8 anak, maka dapat disimpulkan club Alvokes hanya tinggal meningkatkan 16% orang agar dapat menjadi sangat baik semuanya.

a. Indikator Kepribadian

Kepribadian atlet memang berkaitan dengan keberhasilan olahraga, tetapi bukan satu-satunya penentu. Meta-analisis 127 studi menunjukkan faktor psikologis memiliki hubungan sedang hubungan paling konsisten terkait prestasi (Ayranci, 2025). Indikator kepribadian dengan mendapatkan nilai sebesar 86% masuk dalam kategori sangat baik, maka pelatih harus meningkatkan 14% saja agar indikator kepribadian menjadi sangat baik semua. Sehingga indikator kepribadian menjadi pendorong semangat atlet dalam mengikuti latihan dan meraih prestasi. Meningkatkan kedisiplinan sangat membantu atlet dalam meraih kesuksesan. Kedisiplinan dalam proses latihan sangat diperlukan agar proses latihan berjalan dengan lancar dan terprogram.

b. Indikator Minat

Bukti menunjukkan minat berkembang melalui fase, dari rasa ingin tahu situasional menjadi komitmen individu yang bertahan (Akcaoglu, 2023). Indikator minat yang mendapatkan nilai sebesar 58% masuk dalam kategori sangat baik, kategori baik sebesar 38% dan kategori cukup sebesar 4%, maka pelatih Alvokes harus meningkatkan 42% saja agar indikator minat menjadi sangat baik semua. Pada indikator ini terdapat kekurangan yaitu adanya atlet yang masuk dalam kategori cukup sebanyak 4% di ekstrinsik yang masuk dalam kategori sangat baik sebesar 62% dengan frekuensi sebanyak 31 anak,

kategori baik sebesar 38% dengan frekuensi sebanyak 19 anak, sedangkan pada kategori cukup atau sedang, kurang dan sangat kurang sebesar 0% dengan frekuensi sebanyak 0 anak, maka klub Alvokes hanya meningkatkan 38% agar dapat sangat baik semua. Sehingga diharapkan faktor intrinsik menjadi faktor penunjang motivasi atlet dalam meraih prestasi dengan maksimal.

c. Indikator Kebutuhan

Indikator Kebutuhan dengan mendapatkan nilai sebesar 58% masuk dalam kategori sangat baik, kategori baik sebesar 42%, maka pelatih Alvokes harus meningkatkan 42% saja agar indikator kebutuhan menjadi sangat baik semua. Sehingga indikator kebutuhan menjadi pendorong semangat atlet dalam mengikuti latihan dan meraih prestasi. Peningkatan ini dapat dicapai dengan menerapkan program latihan efektif yang berfokus pada aspek kebutuhan fisik maupun mental dalam pengembangan atlet (Wahid et al., 2023).

d. Indikator Cita - Cita

Indikator harapan atau cita-cita dengan mendapatkan nilai sebesar 72% masuk dalam kategori sangat baik, kategori baik sebesar 28%, maka pelatih Alvokes harus meningkatkan 28% saja agar indikator cita-cita menjadi sangat baik semua. Sehingga indikator cita-cita menjadi pendorong semangat atlet dalam mengikuti latihan dan meraih prestasi. Olahraga bolavoli harus memiliki motivasi intrinsik atau daya dorong dari dalam diri atlet agar dapat mensukseskan proses dalam rencananya untuk meraih prestasi tertinggi. Fisik dan mental (Psikologis) pada atlet sangat berpengaruh terhadap peforma atlet. Sebagian besar atlet yang mengikuti program latihan di Alvokes mempunyai minat dan kemauan (cita-cita) yang kuat serta tidak lupa mereka didukung oleh bakat yang baik dalam bidang olahraga bolavoli. Hasrat untuk meraih prestasi sangat tiggi, sehingga dapat timbul semangat dan motivasi yang tinggi pada atlet Alvokes. Peningkatan motivasi ini sangat krusial karena dorongan internal tersebut berfungsi sebagai penggerak utama bagi atlet dalam menjalankan program latihan secara optimal (Junaidi et, al., 2021).

Faktor Ekstrinsik

Dari hasil penelitian pada faktor ekstrinsik merupakan faktor yang berasal dari luar diri seseorang sehingga seseorang dapat bergerak karena ada rangsangan dari luar. Pada faktor ekstrinsik didasarkan pada 5 indikator yaitu (1) sarana dan prasarana (sarpras), (2) orang tua, (3) pelatih, (4) program latihan, (5) lingkungan. Berdasarkan penelitian faktor ekstrinsik bahwa hasil penelitian faktor

a. Indikator Sarana Dan Prasarana (sarpras)

Indikator SARPRAS dengan mendapatkan nilai sebesar 52% masuk dalam kategori sangat baik, kategori baik sebesar 48%, maka pelatih Alvokes harus meningkatkan 48% saja agar indikator SARPRAS menjadi sangat baik semua. Sehingga indikator SARPRAS menjadi pendorong semangat atlet dalam mengikuti latihan dan meraih prestasi. Karena fasilitas dan kualitas layanan yang baik cenderung membuat atlet lebih aktif dalam latihan serta membantu performa, terutama ketika sesuai dengan kebutuhan latihan yang intensif (Juita, 2024).

b. Indikator Orang tua

Keterlibatan orang tua yang positif cenderung meningkatkan motivasi intrinsik, rasa percaya diri, ketahanan menghadapi stres kompetisi, serta komitmen terhadap olahraga (Gao, 2024). Dengan indikator orang tua yang mendapatkan nilai sebesar 22% masuk dalam kategori sangat baik, kategori baik sebesar 58% dan kategori cukup sebesar 20%, maka pelatih Alvokes harus meningkatkan 78% agar indikator orang tua menjadi sangat baik semua. Sehingga indikator orang tua menjadi pendorong semangat atlet dalam mengikuti latihan dan meraih prestasi tetapi harus menjadi perhatian khusus dalam meningkatkan kembali motivasi yang dimiliki oleh atlet berdasarkan indikator orang tua. Dengan masih tinggi hasil kategori cukup atau sedang sebesar 20% memungkinkan anak ingin lebih diperhatikan lagi oleh orang tuanya dan ingin mendapatkan dukungan yang lebih dari orang tua.

c. Indikator Pelatih

Pelatih mengambil peran yang cukup besar terkait dengan performa atletnya, tidak hanya secara fisik dan taktik, pelatih juga harus memastikan kondisi psikologis atlet atau atletnya dalam kondisi baik (Langit, 2025). Indikator pelatih dengan mendapatkan nilai sebesar 56% masuk dalam kategori sangat baik, kategori baik sebesar 42%, maka pelatih Alvokes harus meningkatkan 42% saja agar indikator pelatih menjadi sangat baik semua. Sehingga indikator pelatih menjadi pendorong semangat atlet dalam mengikuti latihan dan meraih prestasi. karena atlet yang mengikuti latihan di Alvokes masih memiliki minat bermain bukan berlatih untuk meraih prestasi.

d. Indikator Program Latihan

Indikator program latihan dengan mendapatkan nilai sebesar 16% masuk dalam kategori sangat baik, kategori baik sebesar 62% dan kategori cukup sebesar 22%. indikator program latihan menjadi indikator yang sangat rendah dibandingkan indikator lainya. Pelatih Alvokes harus meningkatkan 84% agar indikator program latihan menjadi sangat

baik semua Sehingga indikator program latihan menjadi pendorong semangat atlet dalam mengikuti latihan dan meraih prestasi tetapi harus menjadi perhatian khusus dalam meningkatkan kembali motivasi yang dimiliki oleh atlet berdasarkan indikator tersebut. Dengan perolehan kategori cukup sebesar 22% kemungkinan anak-anak hanya mampu mengikuti saja tetapi belum bisa mengerti tujuan dari dibuatnya program latihan. Hal ini menunjukkan perlunya program pelatihan yang disesuaikan untuk mengakomodasi motivasi masing-masing atlet serta, cara ini dapat menciptakan lingkungan latihan yang lebih efektif, yang pada akhirnya mendorong peningkatan performa atletik dan tingkat motivasi para peserta (Saleh, 2020).

e. Indikator Lingkungan

Indikator lingkungan dengan mendapatkan nilai sebesar 42% masuk dalam kategori sangat baik, kategori baik sebesar 54% dan kategori cukup sebesar 4%, maka pelatih Alvokes harus meningkatkan 58% agar indikator lingkungan menjadi sangat baik semua. Sehingga meningkatkan indikator lingkungan sangat penting untuk menciptakan suasana yang mendukung, dan mendorong para atlet dalam latihan, hal ini dapat memicu motivasi yang lebih tinggi sebagaimana dibuktikan dengan hubungan antara motivasi dan partisipasi dalam latihan dalam berbagai penelitian (Yudho & Nugroho, 2021).

Dalam olahraga bolavoli, atlet harus melewati proses yang dinamakan dengan latihan agar dapat memperoleh prestasi tertingginya. Salah satu faktor yang sangat mendukung atlet dalam mencapai tujuannya yaitu dengan motivasi ekstrinsik yang tinggi berupa dukungan maksimal dari orang tua dan pelatih dengan didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai dan berkualitas, program latihan yang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan secara terstruktur dan terprogram serta di imbangi dengan lingkungan yang bersih dan nyaman sehingga atlet akan lebih bersemangat untuk mengikuti program latihan dengan sungguh-sungguh dan diharapkan meningkatnya prestasi dan kemampuan yang dimiliki oleh atlet.

Dengan hasil yang sudah dijelaskan di atas dapat ditarik kesimpulan yaitu faktor intrinsik lebih unggul dibandingkan dengan faktor ekstrinsik yang dimiliki oleh atlet Alvokes dalam mengikuti latihan bolavoli di klub Alvokes. Dengan perolehan nilai kategori sangat baik sebesar 84%, faktor intrinsik dapat dikatakan menjadi faktor pendukung yang sangat dominan dari faktor ekstrinsik yang mendapat nilai sebesar 62% saja. Dengan selisih 18% dari tingkat motivasi ekstrinsik kategori sangat tinggi membuat perolehan yang didapat oleh faktor intrinsik menjadi faktor yang lebih dominan dan lebih tinggi pengaruh motivasi yang dimiliki oleh atlet dalam mengikuti latihan di Alvokes. Dari hasil penelitian faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik tidak didapati anak yang masuk dalam kategori kurang atau sangat kurang yang menunjukan

bahwa anak sangat memiliki peluang besar dalam proses meningkatkan kemampuan dan meraih prestasi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kesadaran internal atlet untuk mengembangkan potensi diri telah tertanam dengan kuat, sehingga dukungan dari lingkungan eksternal dapat berfungsi sebagai stimulus pelengkap untuk menjaga konsistensi performa mereka (Septiawan et, al., 2023).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan di klub bolavoli ALVOKES sehingga peneliti mampu memaparkan pembahasan seperti yang sudah di uraikan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor intrinsik atlet dalam mengikuti latihan di ALVOKES sebesar 84% sangat tinggi. Sedangkan faktor yang mempengaruhi motivasi atlet yang berasal dari luar yaitu cukup tinggi dengan presentasi sebesar 62%. Untuk motivasi keseluruhan pada atlet mendapat presentasi sebesar 72%. Dilihat dari perolehan pada tingkat motivasi yang dimiliki oleh atlet tergolong cukup tinggi karena untuk atlet usia remaja dengan berbagai kondisi dan emosi yang dapat berubah, mereka masih memiliki peluang untuk menjadi atlet yang berprestasi.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang dipaparkan di atas, saran yang dapat disampaikan adalah: (1) Atlet bolavoli khususnya usia 15 - 18 tahun mereka harus memahami dan memiliki kesadaran bahwa mereka sangat membutuhkan latihan ini untuk meningkatkan kemampuan mereka guna masa depannya dalam meraih cita-cita yang ingin diraih, terutama dukungan dari orang tua sebagai faktor intrinsik yang sangat penting dalam proses meningkatkan motivasi diri sendiri. (2) Pelatih harus bisa mempertahan topik permasalahan yang memiliki tingkat motivasi ekstrinsik ter tinggi seperti, sarpras, hubungan dengan pelatih, dan lingkungan tempat berlatih. Pelatih juga harus berusaha mencari cara untuk meningkatkan motivasi atlet terutama di program latihan yang harus bervariasi dan berdasarkan kemampuan individu atau kategori pemain. Dan meningkatkan komunikasi antara atlet dengan pelatih maupun sesama atlet supaya terjadi komunikasi 2 arah untuk perkembangan program latihan. karena dari hasil yang di dapat program latihan memiliki presentasi yang rendah. (3) Pengurus klub bolavoli ALVOKES harus saling berkomunikasi dengan pemain dan pelatih untuk berusaha mengembangkan kebutuhan pemain berdasarkan skala prioritas demi kenyamanan ber latihan agar dapat menjadi faktor utama alasan atlet semangat mengikuti latihan.

DAFTAR REFERENSI

Akcaoglu, M., Ozcan, M. S., & Dogan, S. (2023). What keeps teachers engaged during professional development? The role of interest development. *Education Sciences, 13*(2). https://doi.org/10.3390/educsci13020188

Agustini, N. N. M., & Arsani, N. L. K. A. (2013). Remaja sehat melalui pelayanan kesehatan peduli remaja di tingkat puskesmas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro, 2*(2), 66–73.

Ayranci, M., & Aydin, M. K. (2025). The complex interplay between psychological factors and sports performance: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE, 20*(8), 1–24. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0330862

Ediyanti, Y. P., & Febrianto, B. D. (2020). Learning guidance to improve the achievement motivation of the O2SN volleyball athletes in Majalengka City. In *Proceedings of the 3rd International Conference on Learning Innovation and Quality Education (ICLIQE 2019)* (pp. 393–401). Atlantis Press.

Gao, Z., Chee, C. S., Norjali Wazir, M. R. W., Wang, J., Zheng, X., & Wang, T. (2023). The role of parents in the motivation of young athletes: A systematic review. *Frontiers in Psychology, 14*, Article 1291711. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1291711

Hawindri, B. S. (2016). Pemanfaatan panduan latihan teknik dasar futsal bagi atlet pemula. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana UM* (pp. 284–292).

Indonesia. (1979). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 1979 tentang Kesejahteraan Anak.*

Irwanto, E. (2021). *Buku ajar bola voli: Sejarah, teknik dasar, strategi, peraturan dan perwasitan.* K-Media.

Juita, A., Tomoliyus, Hariono, A., Syahriadi, Sukamti, E. R., Fauzi, ... Prabowo, T. A. (2024). The effect of service quality and coach competency on the motivation and achievement of Riau basketball student-athletes. *Sport TK, 13*, 1–13. https://doi.org/10.6018/sportk.564821

Junaidi, R. R. S. U. N. A. M. S. (2021). Survei motivasi atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli se-Karisidenan Kediri. *Sport Science: Jurnal Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani, 21*, 11–23. https://media.neliti.com/media/publications/537767-none-cc6ede1e.pdf

Langga, Z. A., & Supriyadi, S. (2017). Pengaruh model latihan menggunakan metode praktik distribusi terhadap keterampilan dribble anggota ekstrakurikuler bolabasket SMPN 18 Malang. *Indonesia Performance Journal, 1*(1).

Langit, A. S. (2025). *Pengaruh tipe kepemimpinan pelatih, hubungan pelatih-atlet, dan dukungan orang tua dengan kecemasan pada atlet karate di dojo Kabupaten Sleman* (hlm. 306–312).

Nanang, & Suharna. (2015). *Manajemen mutu sumber daya manusia.* Ghalia Indonesia.

Saleh, R. A., Rahayu, T., Rachman, H., & Rahayu, S. (2020). *The analysis of the training program influence on the development of swimming achievements at the club.* https://doi.org/10.4108/eai.29-6-2019.2290266

Septiawan, G., Suryana Nasution, N., & Nurwansyah Sumarsono, R. (2023). Analisis motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler bola voli. *Jurnal Porkes*, *6*(2), 462–484. https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.18782

Soetjiningsih. (2004). *Tumbuh kembang remaja dan permasalahannya.* EGC.

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik.* Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Uno, H. B. (2021). *Teori motivasi dan pengukurannya: Analisis di bidang pendidikan.* Bumi Aksara.

Wahid, M. F., Yoda, I. K., & Sudarmada, I. N. (2023). Motivasi atlet mengikuti latihan di UPT Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar dan Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, *11*(1), 97–101. https://doi.org/10.23887/jiku.v11i1.57421

World Health Organization. (n.d.). *Adolescent health in the South-East Asia Region.* https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health

Yudho, F. H. P., & Nugroho, A. (2021). Exercise motivation levels on student activity unit (UKM basketball) at Universitas Djuanda. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, *2*(2), 114–125. https://doi.org/10.53905/inspiree.v2i2.41