

**MOTIVASI LATIHAN TAEKWONDO PADA DOJANG SADDAD TC
KABUPATEN PRINGSEWU PROVINSI LAMPUNG**

(Skripsi)

**Oleh
NADYYATUL ZANNAH**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

MOTIVASI LATIHAN TAEKWONDO PADA DOJANG SADDAD TC KABUPATEN PRINGSEWU PROVINSI LAMPUNG

Oleh

NADYYATUL ZANNAH

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peran motivasi latihan taekwondo pada anggota Dojang SADDAD TC Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung jika dinilai dari 3 aspek, yaitu aspek rekreasi, aspek kebugaran jasmani, dan aspek prestasi, dari kriteria aspek yang ada mana yang lebih mendominasi dan lebih berperan penting dalam mendorong motivasi atlet untuk berlatih. Peneliti ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan menggunakan instrumen angket. Sampel menggunakan total sampling sejumlah 200 responden. Berdasarkan hasil analisis data, motivasi latihan atlet lebih besar pada aspek prestasi sebesar 39.13%, kemudian diikuti oleh aspek rekreasi sebesar 34.78%, dan yang terakhir yaitu aspek kebugaran jasmani sebesar 26.09 %. Penelitian ini juga membahas peran faktor eksternal seperti peran pelatih, dan peran orang tua. Berdasarkan hasil penelitian, peran motivasi pendukung pelatih yang paling tinggi yaitu aspek prestasi sebesar 39.28% dengan 44 respon, sedangkan peran motivasi pendukung orang tua yang paling tinggi yaitu aspek prestasi sebesar 49.55% dengan 276 respon.

Kata Kunci: Motivasi, Latihan, Taekwondo.

ABSTRACT

TRAINING MOTIVATION IN TAEKWONDO AT SADDAD TC CLUB PRINGSEWU LAMPUNG

By

NADYYATUL ZANNAH

This study aims to determine the extent of the role of taekwondo training motivation among members of the SADDAD TC Dojang in Pringsewu Regency, Lampung Province, when assessed from three aspects, namely recreation, physical fitness, and achievement. It also aims to determine which of these aspects is more dominant and plays a more important role in encouraging athletes to train. This researcher used a descriptive quantitative approach with a questionnaire instrument. The sample used total sampling of 200 respondents. Based on the results of data analysis, athletes' training motivation was greater in the achievement aspect at 39.13%, followed by the recreation aspect at 34.78%, and finally the physical fitness aspect at 26.09%. This study also discusses the role of external factors such as the role of coaches and the role of parents. Based on the results of the study, the highest role of coach support motivation was in the aspect of achievement at 39.28% with 44 responses, while the highest role of parental support motivation was in the aspect of achievement at 49.55% with 276 responses.

Keywords: Motivation, Training, Taekwondo.

**MOTIVASI LATIHAN TAEKWONDO PADA DOJANG SADDAD TC
KABUPATEN PRINGSEWU PROVINSI LAMPUNG**

Oleh

NADYYATUL ZANNAH

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi

: **MOTIVASI LATIHAN TAEKWONDO PADA
DOJANG SADDAD TC KABUPATEN
PRINGSEWU PROVINSI LAMPUNG**

Nama

: **Nadyyatul Zannah**

Nomor Pokok Mahasiswa

: 2213051017

Program Studi

: Pendidikan Jasmani

Fakultas

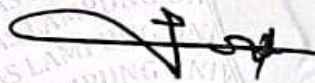
: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

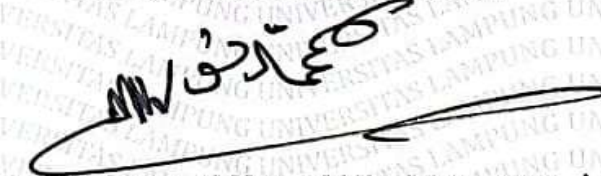


Lungit Wicaksono, M.Pd.
NIP 19830308 201504 1 002



Dr. Riyan Jaya Sumantri, M.Pd.
NIP 19930607 202506 1 004

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 19741220 200912 1 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

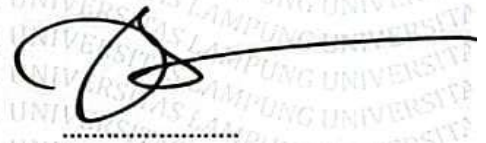
Ketua : Lungit Wicaksono, M.Pd



Sekretaris : Dr. Riyan Jaya Sumantri, M.Pd.



Penguji Utama : Joan Siswoyo, M.Pd.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Hiber Maydiantoro, S.Pd., M.Pd
NIP.19870504 201404 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 10 Desember 2025

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nadyyatul Zannah
NPM : 2213051017
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis ini bukan saduran/terjemahan, murni gagasan, rumusan, dan pelaksanaan penelitian atau implemtasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik;
2. Pada karya tulis terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau publikasi orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka;
3. Saya menyerahkan hak milik saya atas karya tulis ini kepada Universitas Lampung, dan oleh karenanya Universitas Lampung berhak melakukan pengelolaan atas karya tulis ini sesuai dengan norma hukum;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Lampung

Bandar Lampung, 10 Desember 2025
Yang membuat pernyataan



Nadyyatul Zannah
NPM 2213051017

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Nadyyatul Zannah lahir di Tangerang, pada tanggal 14 Desember 2003, penulis merupakan anak terakhir dari tiga bersaudara, dari pasangan Bapak Saleh dengan Ibu Enung. Penulis mengawali pendidikan formal di SD Negeri Curug Wetan VI Kecamatan Curug Kabupaten Tangerang pada tahun 2010 hingga tahun 2016. Kemudian penulis menyelesaikan Sekolah Menengah Pertama di SMPN 1 Curug Tangerang selesai pada tahun 2019. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di SMAN 3 Kabupaten Tangerang pada tahun 2019 sampai tahun 2022. Penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi (SNMPTN) pada tahun 2022.

MOTTO

"Jangan melihat orang dari sisi buruknya saja, lihatlah juga baiknya orang padamu."

(Ibunda Tercinta)

" You should believe in yourself and don't let anyone bring you down. Have good friends around you, have good peers surround yourself with good people, cause you're a good person to."

" you're doing fine, sometimes you're doing better, sometimes you're doing worse, but at the end... it's you... so, i want you to have no regrets, i want you to feel yourself grow and i just want you too, also love yourself. "

(Mark Lee)

"Selesaikan apa yang sudah kamu mulai, meskipun seringkali ingin menyerah."

(Penulis)

"Pada akhirnya, ini semua hanyalah permulaan."

(Nadin Amizah)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan penuh kerendahan hati dan kesabaran yang luar biasa. Penulis persembahkan karya ini untuk :

Kedua orang tua tercinta

Untuk **Mamah** dan **Bapak** sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terimakasih yang tiada terhingga, kupersembahkan karya kecil ini kepada kalian berdua yang telah memberikan kasih sayang, dan dukungannya, baik moril ataupun motivasinya, yang tidak bisa kubalas hanya dengan selembar kertas bertuliskan kata-kata cinta dalam lembar persembahan. Walaupun beliau tidak sempat merasakan bangku perkuliahan, namun beliau selalu mengusahakan yang terbaik sehingga anakmu dapat merasakan dan menyelesaikan perkuliahan ini. Doamu sangat berarti bagiku, gelar sarjana ini kupersembahkan untuk Mamah dan Bapak.

Tetehku Syafitri Nurul Kusuma, S.Kep., dan

Siti Nursakinah Munawaroh, S.Pd., Gr.

Yang selalu mendukung adik kecil kalian baik secara moril ataupun motivasi, yang terus memberikan doa, semangat, dan bantuan kepada adikmu, hingga skripsi ini terselesaikan.

Ponakanku Tersayang

Keponakanku yang teramat lucu, yang menjadi salah satu penyemangat Biya dalam menyelesaikan skripsi ini. Untuk Alina Cahaya Cantika, tumbuhlah menjadi anak perempuan yang pintar, ceria dan bahagia.

Untuk keluarga dan para sahabatku yang terus mendukung dan membantu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

SANWACANA

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran ALLAH SWT , karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul ”Motivasi Latihan Taekwondo pada Dojang SADDAD TC Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung.” adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani di Universitas Lampung.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., Rektor Universitas Lampung yang selalu memberi dorongan untuk kemajuan Universitas Lampung, sehingga peneliti termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd., Dekan FKIP Universitas Lampung yang telah memfasilitasi dan memberi kemudahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, S.Ag., M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang menyetujui penulisan skripsi ini sehingga dapat diselesaikan dengan baik.
4. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung yang selalu memberi dorongan untuk kemajuan Program Studi Pendidikan Jasmani dan sekaligus sebagai Penguji pada ujian skripsi yang telah memberikan masukan, saran, dan arahnya yang sangat berarti dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. Bapak Lungit Wicaksono M.Pd., selaku Pembimbing I yang dengan penuh kesabaran, ketelitian, dan perhatian telah membimbing, mengarahkan, serta memberikan ilmu dan pengalaman berharga selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Riyan Jaya Sumantri, M.Pd., selaku Pembimbing II yang dengan penuh kesabaran, ketelitian, dan perhatian telah membimbing, mengarahkan,

serta memberikan ilmu dan pengalaman berharga selama proses penyusunan skripsi ini.

7. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah banyak memberikan ilmu dan masukan serta membantu kelancaran penulisan skripsi ini. Dan hanya Tuhan yang bisa membalas semua hal yang telah beliau berikan kepada saya.
8. Pelatih-pelatih Dojang SADDAD TC Pringsewu Lampung yang telah membantu dan mengizinkan untuk melakukan penelitian demi terselesaikannya skripsi ini. Dan Seluruh anggota Taekwondo Dojang SADDAD TC Pringsewu Lampung yang telah membantu dan berkenan menjadi partisipan sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
9. Pelatih Dojang Nawasena Taekwondo Academy yang telah membantu dan mengizinkan untuk melakukan penelitian uji validitas demi terselesaikannya skripsi ini. Dan Seluruh anggota Dojang Nawasena Taekwondo Academy yang telah membantu dan berkenan menjadi partisipan sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
10. Mamah dan Bapak tercinta, terimakasih atas doa, perjuangan, usaha dan dukungan kalian baik secara moril maupun motivasi. Walaupun kalian hanya lulusan SMA dan tidak sempat untuk merasakan bangku perkuliahan, walaupun pekerjaan kalian hanyalah sebagai pedagang kecil, namun kalian berdua selalu mengusahakan yang terbaik sehingga anakmu dapat merasakan dan menyelesaikan pendidikan di perkuliahan. Mah, Pak maaf jika diusia kalian yang sudah mulai senja ini, kalian masih harus bekerja dan membiayai putri kecil kalian yang satu ini demi menyelesaikan pendidikannya.
11. Kakakku tersayang Teteh Syafitri Nurul Kusuma, S.Kep., dan Siti Nursakinah Munawaroh, S.Pd., Gr., yang selalu mendukung adik kecil kalian. Terima kasih atas perhatian, dukungan, dan motivasi.
12. Sahabat terbaikku Nur Trizki Ananda, Adelia Noviyanti, Dea Putri Nabilah, dan Reyne Radya Julanar yang menemani penulis sedari SMP hingga sekarang, yang selalu mendukung, dan menghibur penulis. Terima kasih atas motivasi, dukungan dan kebersamaannya, penulis bersyukur atas kehadiran kalian.

13. Sahabat LK 3 Hanna, Indah, Maya, Okta, Salsa, Wilailia, dan Amel yang telah membantu memberikan keceriaan, menghibur, dan mendukung penulis sedari awal perkuliahan hingga sekarang. Terima kasih sudah menjadi bagian dari perjalanan cerita penulis.
14. Sahabat-sahabatku, Andrienne Tian Khansa, Salma Zaa'idah, Lydia Anjani, Putri Maharani, dan Incik Muhammad Agung, serta teman-teman seperjuangan PA yang telah kebersamai dalam penyelesaian skripsi ini. Terima kasih sudah membantu, mendukung, dan memberikan semangat kepada penulis.
15. Untuk tim penelitian, terima kasih sudah membantu sehingga dapat terlaksana dan skripsi ini dapat terselesaikan.
16. Untuk teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani angkatan 2022. Terimakasih atas kebersamaan dan dukungannya.
17. Umumnya untuk semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.
18. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri, Nadyyatul Zannah yang telah berjuang keras dan bertahan untuk menyelesaikan pendidikan ini sebagai anak perantauan, meskipun seringkali ada keinginan untuk menyerah, terima kasih karena memilih untuk tetap kuat, tetap bertahan, tetap percaya, dan tetap berjuang hingga proses ini terlewati.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis berharap semoga tulisan ini memberikan manfaat bagi semua.

Bandar Lampung, 10 Desember 2025

Penulis



Nadyyatul Zannah

NPM 2213051017

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

I.	PENDAHULUAN.....	1
1.1	Latar Belakang.....	1
1.2	Identifikasi Masalah.....	3
1.3	Batasan Masalah	4
1.4	Rumusan Masalah.....	4
1.5	Tujuan Masalah.....	4
1.6	Manfaat Penelitian	4
1.6.1	Manfaat Teoritis.....	4
1.6.2	Manfaat Praktis	5
II.	TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1	Konsep Motivasi dalam Olahraga.....	6
2.1.1	Definisi Motivasi	6
2.1.2	Teori Motivasi.....	7
2.1.3	Peran Pelatih Sebagai Pendukung Motivasi	9
2.1.4	Peran Orang Tua Sebagai Pendukung Motivasi.....	10
2.2	Hakikat Latihan Taekwondo	11
2.3	Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Atlet.....	12
2.3.1	Faktor Internal.....	12
2.3.2	Faktor Eksternal	13
2.3.3	Faktor Ekonomi dan Materi	14
2.3.4	Faktor Situasional	14
2.4	Penelitian yang Relevan.....	14
2.5	Kerangka Berpikir.....	16
2.6	Hipotesis	16

III.	METODE PENELITIAN	17
3.1	Metode Penelitian	17
3.2	Desain Penelitian	17
3.3	Partisipan.....	17
3.4	Populasi.....	17
3.5	Sampel.....	18
3.6	Variabel Penelitian	18
3.7	Instrumen Penelitian	18
3.7.1	Instrumen Penelitian	18
3.7.2	Definisi Konseptual	19
3.7.3	Definisi Operasional	19
3.7.4	Pembuatan Kisi-Kisi Angket	19
3.7.5	Uji Coba Angket	20
3.7.6	Kisi-Kisi Penelitian	21
3.7.7	Teknik Pengumpulan Data.....	23
3.7.8	Analisis Data.....	23
IV.	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	24
4.1	Hasil Penelitian	24
4.1.1	Hasil Data Angket Atlet Berdasarkan Aspek.....	24
4.1.2	Hasil Data Berdasarkan Aspek	30
4.1.3	Hasil Data Penelitian Angket Pendukung.....	31
4.2	Pembahasan.....	33
V.	KESIMPULAN DAN SARAN	36
5.1	Kesimpulan	36
5.2	Saran	36
	DAFTAR PUSTAKA	38
	LAMPIRAN.....	40

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1. Penilaian Skala Likert	19
3. 2 Kisi-Kisi Pernyataan Uji Coba Validitas pada Motivasi Latihan Taekwondo	20
3. 3. Kisi-Kisi Penelitian Angket Motivasi Latihan Taekwondo Dojang SADDAD TC	21
3. 4. Kisi-Kisi Penelitian Angket Dukungan Motivasi Pelatih Dojang SADDAD TC	21
3. 5. Kisi-Kisi Penelitian Angket Dukungan Motivasi Orang Tua Dojang SADDAD TC	22
4. 1. Akumulasi Angket Atlet Aspek Rekreasi (positif)	25
4. 2. Akumulasi Angket Atlet Aspek Rekreasi (negatif)	25
4. 3. Akumulasi Angket Atlet Aspek Kebugaran Jasmani (positif)	26
4. 4. Akumulasi Angket Atlet Aspek Kebugaran Jasmani (negatif)	27
4. 5. Akumulasi Angket Atlet Aspek Prestasi (positif)	28
4. 6. Akumulasi Angket Atlet Aspek Prestasi (negatif)	29
4. 7. Jumlah Keseluruhan Aspek	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1 Segitiga Hubungan Interaksi dalam Pembinaan Olahraga.....	11
4. 1. Diagram Hasil Angket Atlet Aspek Rekreasi (positif)	24
4. 2. Diagram Hasil Angket Atlet Aspek Rekreasi (negatif).....	25
4. 3. Diagram Hasil Angket Atlet Aspek Kebugaran Jasmani (positif)	26
4. 4. Diagram Hasil Angket Atlet Aspek Kebugaran Jasmani (negatif).....	27
4. 5. Diagram Hasil Angket Atlet Aspek Prestasi (positif)	28
4. 6. Diagram Hasil Angket Atlet Aspek Prestasi (negatif)	29
4. 7. Akumulasi Poin Berdasarkan Aspek	30
4. 8. Persentase Aspek.....	31
4. 9. Hasil Angket Dukungan Pelatih.....	31
4. 10. Persentase Angket Dukungan Pelatih	32
4. 11. Hasil Angket Dukungan Orang Tua	32
4. 12. Persentase Angket Dukungan Orang Tua	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Permohonan Menjadi Validator Ahli Olahraga Taekwondo.....	41
2. Surat Keterangan Validasi Ahli Olahraga Taekwondo.....	42
3. Surat Permohonan Menjadi Validator Ahli Psikologi.....	43
4. Surat Keterangan Validasi Ahli Psikologi.....	44
5. Surat Izin Uji Instrumen.....	45
6. Surat Penelitian Dojang SADDAD TC Kabupaten Pringsewu	46
7. Surat Balasan Penelitian	47
8. Lembar Validasi Instrumen Menurut Ahli Olahraga Taekwondo	48
9. Lembar Validasi Instrumen Ahli Psikologi	50
10. Angket Motivasi Latihan Taekwondo (atlet)	52
11. Angket Dukungan Motivasi Pelatih	54
12. Angket Dukungan Motivasi Orang Tua	56
13. Hasil Uji Coba Validitas Angket Motivasi Latihan Taekwondo Dojang Nawasena Taekwondo Academy	58
14. Hasil Uji Coba Validitas Angket Pendukung Pelatih Dojang Nawasena Taekwondo Academy	59
15. Hasil Uji Coba Validitas Angket Pendukung Orang Tua Dojang Nawasena Taekwondo Academy	60
16. Data Hasil Penelitian Angket Motivasi Latihan Taekwondo Dojang SADDAD TC.....	61
17. Hasil Angket Pendukung Pelatih Dojang SADDAD TC	65
18. Hasil Angket Pendukung Orang Tua Dojang SADDAD TC	65
19. Dokumentasi Uji Coba Validitas Dojang Nawasena Taekwondo Academy	66
20. Dokumentasi Penelitian di Dojang SADDAD TC.....	66

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hamzah B. Uno (2016) motivasi diartikan sebagai dorongan atau suatu keinginan dan kekuatan dalam diri individu untuk melakukan tujuan tertentu yang ingin dicapainya. Istilah motivasi berasal dari kata motif yang berarti kekuatan yang terdapat dalam diri seseorang, sehingga seseorang dapat melakukan tindakan. Motivasi memiliki 2 tipe, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik, motivasi intrinsik sendiri merupakan motivasi yang berasal dari dalam diri seorang atlet untuk mencapai kepuasan dari aktivitas yang dilakukan, sementara itu motivasi ekstrinsik merupakan suatu keinginan yang berasal dari faktor luar diri atlet, sehingga atlet berambisi untuk mendapatkan penghargaan dan juga pengakuan dari orang lain.

Ari Wibowo Kurniawan, dkk (2021) yang berjudul psikologi olahraga, motivasi mengacu pada mengapa individu memilih melakukan suatu aktivitas tertentu dan bukan aktivitas lain. Salah satu unsur dari motivasi merupakan motif. Motivasi merupakan proses aktualisasi energi psikologi yang dapat menggerakkan seseorang untuk beraktivitas, sekaligus menjamin keberlangsungan aktivitas tersebut, dan juga menentukan arah aktivitas terhadap pencapaian tujuan.

Ari Wibowo Kurniawan, dkk (2021) yang berjudul psikologi olahraga, olahraga sendiri diminati oleh anak-anak hingga orang tua, karena memiliki daya tarik untuk mengembangkan berbagai kemampuan, menumbuhkan harapan-harapan, memberikan pengalaman yang membanggakan, meningkatkan kesehatan jasmani, dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan praktis dalam kehidupan sehari-hari, dan sebagainya.

Dalam aspek taekwondo motivasi merupakan salah satu hal pendorong penting untuk atlet mencapai tujuannya. Dalam konteks taekwondo merupakan seni bela diri yang menggabungkan aspek fisik dan mental, sehingga motivasi atlet sangat penting. Atlet yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih disiplin dalam proses latihan, dan juga

memiliki komitmen yang sangat kuat untuk mencapai tujuannya. Oleh karena itu memahami motivasi atlet terhadap latihan tidak hanya penting untuk pengembangan atlet, namun untuk kemajuan olahraga taekwondo di Indonesia secara keseluruhan.

Motivasi latihan menjadi sangat penting, karena mereka berada dalam fase perkembangan, baik secara fisik ataupun psikologis. Adapun faktor yang mempengaruhi motivasi latihan pada anak, sebagai berikut : 1) Tujuan dan aspirasi pribadi, 2) Dukungan sosial, 3) Pengalaman kompetisi, 4) Pengembangan keterampilan, 5) Kesehatan dan kebugaran, 6) Pengaruh teman sebaya, 7) Keseimbangan antara latihan dan kehidupan sehari-hari, dan 8) Penghargaan dan pengakuan.

Latihan taekwondo ini berperan penting untuk mengontrol emosional seseorang, dengan berlatih taekwondo juga dapat menjaga kebugaran jasmani agar tidak terjadi penurunan. Terdapat beberapa poin penting pada latihan taekwondo ini : 1) Pengembangan fisik, 2) Pembentukan karakter, 3) Peningkatan Kesehatan mental, 4) Keterampilan sosial, 5) Pengembangan keterampilan teknis, 6) Persiapan untuk kompetisi, 7) Peningkatan kepercayaan diri, 8) Pendidikan tentang Kesehatan dan kebugaran, dan 9) Pembelajaran tentang etika dan *fair play*.

Berdasarkan hasil observasi yang menjadi faktor utama atlet untuk terus berlatih dengan giat, yaitu untuk mencapai tujuannya dengan kompetisi dan meraih medali di kompetisi tersebut. Kemudian motivasi atlet tentunya didukung oleh faktor eksternal, seperti dukungan pelatih, orang tua, dan teman-teman. Pada dojang SADDAD TC ini pelatih sangat berperan penting untuk mendukung dan mendorong atlet agar terus berprestasi, pelatih dojang SADDAD TC menunjukkan bahwa mereka sangat peduli dan selalu berusaha untuk merangkul atlet, serta selalu berusaha membuat sesi latihan menjadi menyenangkan.

Hasil observasi ini kemudian diintegrasikan dengan variabel penelitian utama, di mana motivasi intrinsik seperti, kepuasan internal dari penguasaan teknik dan rasa pencapaian pribadi, dan motivasi ekstrinsik, seperti penghargaan, tekanan kompetisi, dan pujian berperan sebagai variabel independen, sementara variabel dependen mencakup pengaruh berbagai motivasi, baik intrinsik atau ekstrinsik terhadap latihan

atlet. Peneliti memilih permasalahan motivasi latihan taekwondo ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berpengaruh pada motivasi atlet, baik intrinsik maupun ekstrinsik dan mengidentifikasi dominasi faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi atlet jika dilihat dari faktor intrinsik dan ekstrinsik. Dengan pemahaman motivasi atlet ini sehingga pelatih dapat membuat program latihan yang menyesuaikan dengan kebutuhan, dan harapan atlet. Selain itu juga banyak atlet yang mengalami bosan, sehingga atlet mengalami penurunan motivasi latihan.

Penelitian ini juga dapat mengeksplorasi peran dukungan sosial dari pelatih, keluarga, dan teman sebaya dalam mempengaruhi motivasi atlet. Dalam dukungan psikologi ini dapat membantu atlet menangani tekanan dan tantangan yang mereka hadapi, sehingga meningkatkan motivasi dan kinerja mereka. Penelitian ini diharap dapat memberikan kontribusi terhadap literatur yang ada mengenai motivasi dalam olahraga, khususnya pada konteks taekwondo.

Tanpa adanya motivasi tentunya atlet tidak akan memiliki usaha yang maksimal dalam latihan, yang dapat mengakibatkan penurunan keterampilan kinerja saat berkompetisi. Selain itu motivasi yang rendah juga dapat menghilangkan tingkat disiplin atlet saat proses latihan, dapat menyebabkan rasa bosan dengan latihan yang tengah dijalani dan dapat menyebabkan kelelahan mental. Oleh karena ini peneliti mengukur tingkat motivasi ini dari 3 aspek, yaitu aspek rekreasi, aspek kebugaran jasmani, dan aspek prestasi. Judul penelitian adalah "Motivasi Latihan Taekwondo Pada Dojang SADDAD TC Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung."

1.2 Identifikasi Masalah

- 1) Apakah motivasi sangat berpengaruh dalam proses latihan.
- 2) Aspek motivasi apa yang lebih besar jika di tinjau dari aspek rekreasi, aspek kebugaran jasmani, dan aspek prestasi.
- 3) Bagaimana peran pelatih dan orang tua dalam mendukung latihan taekwondo.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, peneliti membatasi permasalahan yang akan diteliti agar penelitian yang dilakukan lebih fokus dan tidak menyimpang dari judul yang ditetapkan, maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan pada topik “Motivasi Latihan Taekwondo Pada Dojang SADDAD TC Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung.”

1.4 Rumusan Masalah

- 1) Seberapa besar peran motivasi atlet terhadap kinerja latihan ?
- 2) Aspek motivasi apa yang lebih besar mempengaruhi tingkat motivasi atlet terhadap latihan pada Dojang SADDAD TC Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung?

1.5 Tujuan Masalah

- 1) Untuk mengeksplorasi aspek-aspek motivasi yang berkontribusi secara signifikan terhadap tingkat motivasi atlet-atlet taekwondo di Dojang SADDAD TC Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung.
- 2) Untuk mengukur pengaruh faktor-faktor yang ditinjau dari segi aspek rekreasi, aspek kebugaran jasmani, dan aspek prestasi terhadap motivasi latihan atlet taekwondo Dojang SADDAD TC Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Pada manfaat teoritis, penelitian diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan terutama bidang psikologi olahraga dan motivasi dalam ilmu pengetahuan. Dengan tersusunnya penelitian ini, pelatih dapat merancang program latihan sesuai dengan motivasi dan semangat yang tinggi dari atlet. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan data empiris mengenai indikator-indikator motivasi yang paling relevan dan dominan pada atlet taekwondo di Dojang SADDAD TC. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan teori motivasi atlet dalam latihan taekwondo.

1.6.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Atlet

Temuan penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri atlet mengenai pentingnya memahami motivasi di balik kinerja mereka serta konsistensi selama pelatihan. Studi ini diharapkan dapat membantu atlet dalam mengenali dan mengidentifikasi aspek yang memiliki motivasi rendah, sehingga atlet dapat menemukan cara untuk meningkatkannya.

2) Bagi Pelatih

Pelatih dapat menggunakan data tersebut untuk melakukan evaluasi pada program latihan yang telah diberikan. Dengan melakukan evaluasi, pelatih dapat memodifikasi program latihan yang menarik, menantang, serta bervariasi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pendapat kepada pelatih untuk mengembangkan strategi pelatihan motivasi yang lebih efektif.

3) Bagi Dojang

Dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data evaluasi untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan pada atlet Dojang SADDAD TC. Dalam hasil ini, tingkat motivasi juga dapat membantu Dojang untuk mengembangkan program pengembangan mental atlet atau mengembangkan pelatihan lebih lanjut bagi pelatih.

4) Bagi Peneliti Lain

Peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi sumber referensi bagi peneliti lain yang tertarik mengenai motivasi dalam olahraga, khususnya pada cabang Taekwondo. Dalam instrumen ini, setelah diteliti juga dapat digunakan sebagai contoh atau modifikasi untuk penelitian serupa di masa mendatang.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Motivasi dalam Olahraga

2.1.1 Definisi Motivasi

Motivasi adalah dorongan dasar yang menggerakkan seseorang untuk bertindak laku. Dorongan ini berada pada diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan dorongan dalam dirinya. Oleh karena itu, perbuatan seseorang yang didasarkan atas motivasi tertentu mengandung tema sesuai dengan motivasi yang mendasarinya. Istilah motivasi ini berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat (Hamzah B. Uno, 2023)

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 et al dalam Anisa et al.2022).

Motivasi dalam olahraga merupakan aspek psikologi yang berperan penting bagi para pelatih, guru dan pembina olahraga, karena motivasi adalah dasar untuk menggerakkan dan mengarahkan perbuatan dan perilaku seseorang dalam olahraga. Oleh karena itu, setiap pelatih, guru, dan Pembina olahraga perlu memahami hakikat, teori, faktor-faktor yang memengaruhi dan teknik-teknik motivasi, di samping perlu mengetahui atlet yang harus diberi motivasi (Muskanan dalam Elzas, 2022).

Motif tidak dapat diamati secara langsung, tetapi dapat diinterpretasikan dalam tingkah lakunya yang berupa rangsangan, dorongan, atau pembangkit tenaga munculnya suatu tingkah laku tertentu. Beberapa psikolog menyebut bahwasannya motivasi sebagai konstruk hipotesis yang digunakan untuk menjelaskan keinginan,

arah, intensitas, dan keajegan perilaku yang diarahkan oleh tujuan. Motif dibedakan menjadi 2 macam, yaitu :

- 1) Motif intrinsik, motif ini timbul dari dalam diri seseorang, motif ini tidak membutuhkan rangsangan dari luar.
- 2) Motif ekstrinsik, motif yang berasal dari luar diri seseorang dan timbul akibat mendapatkan rangsangan dari luar individu (Hamzah B. Uno, 2023)

Motivasi merupakan faktor psikis yang bersifat non-intelektual, peranannya yang khas yaitu dalam hal penumbuhan gairah, merasa senang dan semangat untuk berolahraga. (Arie et al dalam Hidayat & Heri Riswanto, 2023). Motivasi didefinisikan sebagai bentuk perasaan seseorang, yang mengandung makna bahwa motivasi relevan dengan perspektif psikologis, afektif, dan emosional yang memberikan efek terhadap perilaku setiap manusia. (Hidayat & Heri Riswanto, 2023). Pada umumnya motivasi ini berperan penting untuk seorang atlet mencapai tujuannya, dengan adanya motivasi yang kuat ini atlet dapat lebih disiplin, dan bersemangat dalam latihan. Dalam konteks olahraga, motivasi dibagi menjadi dua jenis, yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Pada motivasi intrinsik ini berasal dari dalam diri seorang atlet, seperti kepuasan pribadi, sedangkan ekstrinsik berasal dari luar diri atlet, seperti penghargaan, *trofi*, ataupun pengakuan sosial.

2.1.2 Teori Motivasi

1) Hirarki Kebutuhan Maslow

Abraham H. Maslow merupakan salah satu tokoh yang menciptakan teori motivasi, dimana teori ini disebut sebagai teori motivasi abraham maslow atau disebut juga dengan teori hirarki kebutuhan maslow, teori ini berkaitan dengan kebutuhan manusia yang bersifat hirarki (berjenjang) mulai dari kebutuhan fisiologis, sampai pada kebutuhan aktualisasi diri yang diciptakan oleh Abraham H. Maslow.

Teori Motivasi Abraham H. Maslow ini berjenjang sebanyak 5 tingkatan, sebagai berikut :

1. Kebutuhan Fisiologis

Kebutuhan ini merupakan kebutuhan yang tingkatannya paling dasar, kebutuhan ini berupa makanan, air, tempat perlindungan, dan kebutuhan reproduksi.

2. Kebutuhan Rasa Aman

Kebutuhan ini merupakan kebutuhan yang memberikan perlindungan terhadap bahaya, ancaman, dan jaminan keamanan.

3. Kebutuhan Sosial

Kebutuhan sosial ini dapat berupa persahabatan, kasih sayang, dengan adanya kebutuhan ini seseorang akan sadar dengan perlunya kehadiran teman.

4. Kebutuhan Harga diri

Kebutuhan ini berupa prestasi, kekuasaan, dan kebebasan, status, penghargaan, dan pengakuan.

5. Kebutuhan Aktualisasi Diri

Kebutuhan untuk menyadari kemampuan seseorang untuk kelanjutan pengembangan diri dan keinginan untuk menjadi lebih dan mampu untuk menjadi orang. (Teori Motivasi Abraham H. Maslow, 2021)

- 2) Teori Motivasi dan Harapan (*Expectancy Theory*)

Teori ini diperkenalkan oleh H.Vroom, dalam teori harapan menyatakan bahwa motivasi individu tergantung pada harapan mereka tentang hubungan antara upaya yang mereka lakukan, kinerja yang dihasilkan, dan imbalan yang mereka terima. Vroom mengatakan bahwa individu cenderung memilih tindakan yang mereka percaya akan mengarah pada hasil yang diinginkan. (Budi Rismayadi et al., 2024)

- 3) Teori McClelland tentang Kebutuhan akan Pencapaian

McClelland menyampaikan teori motivasi yang sangat erat berhubungan dengan konsep pembelajaran. Teori tersebut menyatakan ketika seseorang mempunyai kebutuhan yang kuat, dampaknya adalah memotivasi seseorang untuk menggunakan perilaku yang mengarah pada pemenuhan kebutuhan untuk kepuasan. Inti dari teori ini adalah bahwa kebutuhan dipelajari melalui adaptasi dengan lingkungan seseorang. Karena kebutuhan dipelajari, perilaku yang diberikan cenderung terjadi pada frekwensi yang lebih tinggi. (Andjarwati, 2015)

4) *Self-Determination Theory (SDT)*

Self-Determination Theory (SDT) merupakan sebuah teori psikologis yang dikembangkan pada tahun 1985 oleh 2 psikolog, Richard M. Ryan dan Edward L. Deci. Pada teori ini mengemukakan bahwasannya manusia memiliki kebutuhan bawaan untuk memiliki kendali atas tindakan dan perilaku mereka serta merasa kompeten dalam menjalankan tindakan tersebut. Dalam SDT, kebutuhan bawaan tersebut disebut sebagai kebutuhan dasar (*basic needs*) yang terdiri dari kebutuhan untuk otonomi (*autonomy*), kompetensi (*competence*), dan keterkaitan (*relatedness*). Ryan dan Deci berpendapat bahwa motivasi intrinsik juga memiliki peran penting dalam mengarahkan perilaku manusia dan bahwa kebutuhan dasar manusia harus dipenuhi untuk memotivasi individu dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Dalam SDT, otonomi merujuk pada kebutuhan manusia untuk merasa bebas dan memiliki kendali atas tindakan dan perilaku mereka sendiri. Kompetensi merujuk pada kebutuhan manusia untuk merasa kompeten dalam menjalankan tindakan dan perilaku yang diinginkan. Keterkaitan merujuk pada kebutuhan manusia untuk merasa terhubung dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya. SDT juga mengajukan bahwa lingkungan dan konteks sosial dapat mempengaruhi pemenuhan kebutuhan dasar manusia. SDT mengajukan konsep-konsep seperti lingkungan yang mendukung (*supportive environment*) dan lingkungan yang menghambat (*controlling environment*) dalam mempengaruhi motivasi intrinsik dan ekstrinsik. (Harjana, 2023)

2.1.3 Peran Pelatih Sebagai Pendukung Motivasi

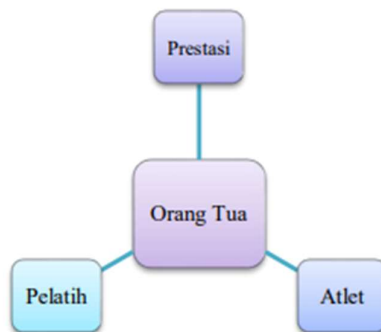
Dalam olahraga beladiri taekwondo terdapat peran pelatih yang mendidik atletnya agar dapat menguasai teknik-teknik beladiri tersebut, peran pelatih ini sangat dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga apapun, karena pelatih mampu mengajarkan dasar-dasar yang ada untuk belajar taekwondo. Ada berbagai strategi persiapan yang harus diketahui pelatih, antara lain; prosedur, keahlian, penyerangan, serangan balik, dll. Eksplorasi ini dipimpin oleh Harrel menunjukkan bahwa pekerjaan pelatih sangat penting dalam persiapan taekwondo, pelatih dapat mempengaruhi perilaku dan sifat atlet yang dia persiapkan. Dalam proses latihan olahraga harus bisa berlatih dengan baik. Seorang pelatih harus dapat memutuskan

kondisi latihan yang dibutuhkan oleh atlet, hal itu bertujuan agar pelatih dapat mengetahui kondisi dan porsi latihan yang diperlukan, oleh karena itu pelatih harus memiliki pengetahuan yang luas. Jika pelatih tidak menanganinya dengan benar maka hal tersebut akan berdampak pada atlet, diantaranya atlet akan mengalami kegagalan dalam berproses maupun prestasi, misalnya cedera dan gangguan pada mentalnya. Terlebih lagi seorang pelatih harus memiliki pilihan untuk menentukan porsi atau beban latihan sesuai dengan kebutuhan masing-masing atlet, terlepas dari porsi latihan seorang pelatih juga harus memiliki pilihan untuk membangun mental atau karakter atletnya.

Latihan merupakan termasuk sebuah kegiatan fisik yang dilaksanakan seorang atlet dalam memperoleh kebugaran fisik. Hubungan yang baik antara pelatih dan atlet dapat mengembangkan prestasi atlet. Pelatih sebaiknya dapat mempengaruhi keberadaan pesaing di semua tingkat persaingan. Koneksi yang terjalin antara pelatih dan pesaing dapat mengembangkan lebih lanjut keterampilan yang mengesankan dalam persiapan atlet. Pelatih yang mendapatkan otoritas inovatif mempersiapkan tambahan wawasan dan informasi intelektual dalam meningkatkan dan mencapai penetapan tujuan pesaing. (Fikria Hanum & Muhammad Kharis Fajar, 2022)

2.1.4 Peran Orang Tua Sebagai Pendukung Motivasi

Berdasarkan tempat dan lingkupnya, anak dan orang tua berada dalam lingkup keluarga. Keluarga merupakan suatu unit yang terkecil dalam kehidupan masyarakat, isi dari anggota keluarga terdiri dari anggota keluarga yang dikepalai oleh orang tua. Menurut kamus besar bahasa indonesia orang tua terdiri dari ayah, dan ibu kandung, orang yang dianggap tua (cerdik, pandai, ahli, dll.) orang tua merupakan pendidikan pertama pada anak yang menjadi sebab kenalnya seorang anak dengan alam luar, maka setiap emosi serta cara berfikir anak pada kehidupan akan dipengaruhi sikap orang tua di awal hidup dari seorang anak.



Gambar 2. 1 Segitiga Hubungan Interaksi dalam Pembinaan Olahraga

Sumber : Adi Sumarsono & Pulung Riyanto (2021)

Berdasarkan pada gambar di atas, dapat dijelaskan bahwa peran orang tua sangat penting dalam menunjang keberhasilan prestasi khususnya olahraga. Usaha yang dilakukan oleh atlet yang dibina oleh pelatih dalam menunjang prestasi selalu didukung oleh orang tua yang berada dalam setiap kegiatan. Orang tua memiliki kewajiban untuk membimbing anak sehingga, kedewasaan pikiran dan fisiknya dapat menjadi harapan dimasa datang serta dapat mandiri tanpa bergantung pada orang lain.

Peran orang tua juga sangat dominan dalam memberikan perhatian disaat sebelum, dan setelah berlatih dan juga berkompetisi. Pemberian dorongan dalam bentuk dukungan kepada anak dapat diketahui dari keaktifan orang tua dalam memberikan pengantaran, pendamping, dan sarana penjemputan dikala anak sedang melakukan kegiatan latihan, dan pertandingan. Hasil yang positif yang didapatkan oleh anak melalui pemberian dukungan langsung dapat memberikan tambahan bahan bakar untuk terus giat dalam berlatih dan lebih bersemangat lagi dalam mengikuti suatu kompetisi. Olahraga yang menekankan adanya interaksi antara peserta latihan, pelatih serta orang tua dalam proses latihan dapat memberikan kesempatan untuk berinteraksi dan komunikasi dalam membangun keragaman bersosialisasi. (Sumarsono & Riyanto, 2021)

2.2 Hakikat Latihan Taekwondo

Ida Bagus (2017) Latihan menurut Bompa merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang

mengarah kepada ciri-ciri fungsi dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Menurut Harsono latihan merupakan proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan. Sehingga latihan merupakan aktivitas jasmani atau olahraga yang telah ditentukan tujuannya, dirancang secara detail dan bertahap untuk penyesuaian perkembangan fisiologi dan psikologi.

Latihan sangat penting untuk meningkatkan kemampuan atlet pada berbagai komponen biomotor seperti kecepatan, kekuatan, stamina, fleksibilitas, *agility*, dll. Dalam melakukan latihan, atlet harus dilakukan secara berkelanjutan untuk mendapatkan harapan kemampuan atlet yang terus bertumbuh. Akan tetapi, berlatih ekstra dengan tidak memperhatikan metode juga bisa menjadi masalah. Misalnya, cedera karena *overtraining*, pengaruh mental karena atlet dipaksa berlatih dalam rutinitas yang sangat panjang hingga merasa bosan.

Kesimpulan dari pernyataan diatas mengenai latihan taekwondo ialah bahwa setiap atlet seharusnya memandang latihan sebagai proses siklus yang berkelanjutan dan untuk mencapai perbaikan kemampuan atlet dalam berbagai komponen biomotor, harus dilakukan dengan metode yang tepat. Berlatih secara tepat dapat memberikan dampak pada pencapaian performa yang maksimal, tetapi apabila berlatih tanpa menerapkan metode yang benar akan menyebabkan cedera dan permasalahan mental. Hal ini menunjukkan bahwa sangat diperlukan keseimbangan dalam perencanaan untuk mencapai hasil yang diharapkan dalam latihan taekwondo.

2.3 Faktor yang mempengaruhi motivasi atlet

Edo Yuliandra Pratama dan Risma Julia Utami (2024) yang berjudul Psikologi Olahraga Pendekatan Holistik Bagi Atlet mengemukakan pada umumnya motivasi atlet dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik dari dalam maupun luar diri atlet.

2.3.1 Faktor Internal

1) Tujuan pribadi

Atlet yang memiliki tujuan yang jelas dan spesifik, baik itu dalam jangka panjang maupun jangka pendek, cenderung lebih kuat motivasinya. Dengan adanya tujuan pribadi ini dapat mendorong atlet untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Kemudian atlet yang merasa bahwa olahraga memiliki makna dan tujuan pribadi, baik itu pencapaian pribadi ataupun kontribusi terhadap tim, lebih memungkinkan untuk tetap termotivasi.

2) Kepuasan intrinsik

Kepuasan ini dapat berupa kesenangan dan kepuasan, serta minat dan kesenangan. Dengan adanya dua kepuasan tersebut dapat memotivasi atlet untuk terus tetap berlatih

3) Kepemimpinan diri dan kontrol

Atlet harus memiliki kemampuan untuk menjaga dan mengelola emosi, stres, dan kecemasan, dengan teknik-teknik seperti visualisasi, relaksasi, dan pengaturan tujuan.

4) Percaya diri

Kepercayaan diri ini berperan penting dalam motivasi atlet, dengan atlet mempunyai tingkat kepercayaan diri yang tinggi maka mereka akan mencapai tujuan dan lebih termotivasi dan memiliki komitmen kuat untuk berlatih.

2.3.2 Faktor Eksternal

1) Dukungan sosial

Dukungan sosial ini dapat berupa dukungan dari orang tua, pelatih, dan teman-teman yang dapat memberikan motivasi dan memperkuat komitmen atlet.

2) Penghargaan dan pengakuan

Penghargaan ini dapat berupa medali, dan pengakuan dari orang sekitar, dengan adanya hal tersebut atlet dapat termotivasi untuk berlatih dan berusaha lebih keras lagi.

3) Kondisi lingkungan dan infrastruktur

Kondisi lingkungan dan fasilitas latihan pada atlet dapat memacu semangat atlet untuk berlatih, dengan adanya fasilitas yang lengkap dan memadai atlet akan lebih nyaman untuk berlatih.

4) Budaya dan nilai organisasi

Budaya dan nilai juga mempengaruhi motivasi pada diri atlet, jika budaya dan nilai-nilai mereka sejalan dengan tim atau organisasi cenderung lebih termotivasi.

2.3.3 Faktor Ekonomi dan Materi

Dalam hal ini finansial dan materi menjadi salah satu faktor yang dapat membuat motivasi atlet bertambah, dengan adanya finansial dan akses dukungan berupa pelatihan, nutrisi, beserta rehabilitas dapat mempengaruhi motivasi, dengan adanya dukungan atlet akan lebih semangat untuk berlatih, dan berkompetisi.

2.3.4 Faktor Situasional

Kondisi psikologis dan fisik ini tentunya tidak terlepas dari motivasi atlet, dengan kondisi fisik yang baik dan terbebas dari berbagai cedera atlet tentu akan memiliki motivasi yang tinggi untuk berlatih dan berkompetisi. Kemudian pengalaman pada atlet juga dapat mempengaruhi, jika atlet memiliki pengalaman yang baik atau sukses, atlet akan termotivasi untuk mendapatkannya kembali, namun jika atlet memiliki pengalaman kegagalan dapat mempengaruhi motivasi secara negatif jika tidak dikelola dengan baik.

2.4 Penelitian yang Relevan

- 1) Penelitian Hendra Gunawan Nababan dkk.(2020) dengan judul “Motivasi Peserta Didik dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Taekwondo di SMK Negeri 1 Singaraja.” Penelitian ini mengeksplorasi motivasi intrinsik dan ekstrinsik siswa SMK dalam ekstrakurikuler taekwondo menggunakan *total sampling* dan analisis deskriptif persentase. Hasil menunjukkan motivasi sebagian besar sedang (63,33%), dengan indikator seperti kekhawatiran dan tekanan sebagai yang terendah.
- 2) Penelitian oleh Andres dkk. (2023) dengan judul “Urgensi Motivasi Latihan Atlet Pergatsi Kota Palopo.” Tujuan dari penelitian ini yaitu menyoroti pentingnya motivasi latihan atlet Gateball, penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner melalui *Google Form* untuk mengumpulkan data. Metode yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif dengan skala likert, memungkinkan pengukuran motivasi subjektif melalui pernyataan yang diukur responden, yang efisien untuk survei *online* dan cocok dengan era *digital* pasca pandemi. Hasil penelitian memberikan gambaran kepada pelatih sebagai faktor yang mempengaruhi program latihan serta berupaya untuk menjaga motivasi berlatih atlet. Motivasi latihan atlet Gateball berada pada kategori sedang sebesar 43%. Berdasarkan hasil klasifikasi motivasi

latihan per indikator dari atlet itu sendiri sebesar 37%, klasifikasi hasil penampilan sebesar 37%, klasifikasi suasana pertandingan sebesar 47%, klasifikasi tugas atau penampilan sebesar 37%. Ini mengindikasikan bahwa atlet lebih termotivasi oleh aspek kompetitif dan sosial daripada rutinitas latihan, yang mungkin terkait dengan budaya olahraga tim di Indonesia. Penelitian ini menekankan peran pelatih sebagai faktor utama dalam menjaga motivasi, menunjukkan pentingnya dukungan eksternal untuk program latihan.

- 3) Penelitian Bela Anisa dkk.(2022) dengan judul “Motivasi Berlatih Atlet Atletik Usia 15-20 Tahun Club Predator Padang Bojonegoro Pada Masa Pandemi COVID-19.” Penelitian ini mengkaji motivasi atlet atletik muda di klub predator selama pandemi, menggunakan instrumen kuesioner langsung yang diberikan kepada seluruh responden. Hasil angket termasuk item internal adalah persentase 76% dari 100%, sehingga peneliti menemukan bahwa tingkat motivasi melatih atlet predator dari Padang Bojonegoro adalah pada masa pandemi COVID-19 kategori yang baik.
- 4) Penelitian Kurnia Diandy Nur Insani (2021) dengan judul “Motivasi Atlet Taekwondo di Lamongan dalam Mengikuti Latihan Selama Pandemi COVID-19.” Penelitian ini menggunakan metode angket atau kuisisioner yang diberikan kepada atlet taekwondo Lamongan. Dengan hasil angket yang mempunyai unsur internal mendapatkan presentase 85% dari 100%, jadi peneliti dapat menyimpulkan dari hasil tersebut tingkat motivasi berlatih atlet taekwondo Lamongan sudah sangat baik selama pandemi COVID – 19.
- 5) Penelitian Rizky Novizar Budi Setiano (2016) dengan judul ”Motivasi Kelompok Anak Usia 12-15 Tahun dalam Mengikuti Ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Negeri 165 Jakarta.” penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif, dengan instrumen penelitian menggunakan angket. Penelitian ini mengkaji tentang seberapa besar pengaruh motivasi terhadap latihan taekwondo dengan menguji menggunakan 3 aspek, yaitu aspek rekreasi, kebugaran jasmani, dan prestasi. Pada penelitian ini menghasilkan motivasi latihan kelompok 12 sampai 15 tahun dalam mengikuti ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Negeri 165 Jakarta ditinjau dari aspek rekreasi sebesar 33%, aspek kebugaran jasmani sebesar 26%, dan aspek prestasi sebesar 41%. Sehingga motivasi kelompok anak usia 12 sampai dengan 15 tahun dalam mengikuti ekstrakurikuler di Sekolah

Menengah Pertama Negeri 165 Jakarta yang paling besar adalah aspek prestasi diikuti aspek rekreasi, dan aspek kebugaran jasmani.

2.5 Kerangka Berpikir

Pada umumnya setiap individu memiliki motivasi yang berbeda, motivasi ini juga dapat mempengaruhi kinerja dan prestasi pada atlet dalam olahraga, termasuk taekwondo. Dalam teori motivasi ini dibagi menjadi dua kategori, yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik berasal dari dalam diri atlet, seperti kepuasan, sedangkan motivasi ekstrinsik berasal dari luar diri atlet, seperti penghargaan, dukungan sosial, dan pengakuan. Motivasi ini dapat mempengaruhi kinerja atlet, faktor yang dapat mempengaruhi, yaitu dukungan pelatih, lingkungan latihan, beserta hubungan antar atlet. Dari dukungan sekitar, motivasi dapat meningkatkan rasa percaya diri, dan menciptakan suasana latihan yang positif.

2.6 Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan formal yang menyajikan hubungan yang diharapkan antara variabel independen dan variabel dependen (John W. Creswell & Creswell dalam Waruwu et al., 2025). Berdasarkan tinjauan Pustaka di atas, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu :

1) Hipotesis Nol (H0)

Tidak ada pengaruh yang signifikan dari faktor-faktor tertentu (misalnya lingkungan, pelatih, orangtua atau dukungan sosial) terhadap motivasi latihan taekwondo di Dojang SADDAD TC Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung.

2) Hipotesis Alternatif (H1)

Adanya pengaruh yang signifikan dari faktor tertentu (misalnya lingkungan, pelatih, orang tua, dan dukungan sosial) terhadap motivasi latihan taekwondo di Dojang SADDAD TC Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung.

3) Hipotesis Alternatif (H2)

Adanya perbedaan signifikan dalam tingkat motivasi latihan Taekwondo dengan aspek prestasi, rekreasi, dan kesehatan jasmani dengan faktor intrinsik dan ekstrinsik.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Untuk mencapai tujuan penelitian yang telah ditentukan, maka dicari metode penelitian yang tepat. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, penelitian deskriptif kuantitatif adalah suatu jenis penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan fenomena atau karakteristik suatu populasi atau sampel tertentu secara kuantitatif (Waruwu et al., 2025). Penelitian ini menggunakan teknik survey penyebaran angket kepada responden yang telah ditentukan. Dengan teknik ini peneliti dapat mengetahui penyebab, dan faktor apa saja yang dapat mempengaruhi motivasi atlet terhadap latihan pada Dojang SADDAD TC Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung.

3.2 Desain Penelitian

Dalam penelitian ini atlet atau responden mengisi kuesioner yang telah dibagikan oleh peneliti mengenai motivasi latihan dengan mengisi jawaban yang benar pada opsi setiap soal.

3.3 Partisipan

Penelitian ini dilaksanakan di Dojang SADDAD TC Kabupaten Pringsewu Lampung, yang terlibat dalam penelitian ini adalah atlet yang merupakan bagian dari anggota Dojang SADDAD TC Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung.

3.4 Populasi

Menurut Nazir populasi didefinisikan sebagai kumpulan dari individu dengan kualitas serta ciri-ciri yang telah ditetapkan (Amin et al., 2023). Dalam penelitian ini populasinya merupakan anggota Dojang SADDAD TC Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung yang berjumlah 200 orang anggota aktif.

3.5 Sampel

Menurut Arikunto mengatakan bahwa sampel adalah bagian kecil yang terdapat dalam populasi yang dianggap mewakili populasi mengenai penelitian yang dilakukan (Amin et al., 2023). Dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh, sampel ini merupakan teknik dengan mengambil semua anggota populasi untuk dijadikan sampel (Amin et al., 2023). Dalam penelitian ini saya menggunakan *total sampling* sebanyak 200 responden.

3.6 Variabel Penelitian

Variabel merupakan karakteristik atau atribut yang dimiliki oleh individu maupun organisasi, yang dapat diukur atau diamati, dan bervariasi diantara subjek yang diteliti. Data yang dihasilkan dari variabel ini dapat berupa nominal, ordinal, interval, maupun rasio. Dalam variabel terdapat dua kategori, yaitu variabel independen dan variabel dependen, variabel bebas atau *independent* variabel (X), sedangkan variabel akibat disebut variabel tidak bebas atau variabel tergantung. Variabel terikat atau *dependent* variabel (Y) (Waruwu et al., 2025). Dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas dan satu variabel terikat, yaitu :

1) Variabel Bebas (X)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Motivasi.

2) Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Latihan Taekwondo.

3.7 Instrumen Penelitian

3.7.1 Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono instrumen ini merupakan alat yang digunakan peneliti untuk melihat atau mengukur suatu fenomena alam maupun sosial yang diamati. Pada penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu angket atau kuesioner, angket merupakan instrumen peneliti yang terdiri dari serangkaian pernyataan dengan tujuan untuk mengumpulkan informasi dari responden. Angket yang digunakan memuat sejumlah pernyataan-pernyataan dengan mencakup 3 aspek, yang diajukan untuk mendapatkan data dan hasil dari responden.

Skala likert merupakan angket yang digunakan untuk mengukur sikap, pandangan, atau perasaan seseorang terhadap suatu keadaan. Skala likert dibedakan atas banyaknya item pilihan yang diberikan, bisa genap atau ganjil. Skala likert genap dapat terdiri dari 4 pilihan jawaban dan 8 pilihan jawaban, dengan skala likert dengan 4 pilihan memungkinkan peneliti untuk memasukkan pilihan ekstrem tanpa ada pilihan nertal atau ragu-ragu. Instrumen ini menggunakan skala likert 1-4 dengan poin yang berbeda disetiap pernyataannya. (Kurniawan, 2022)

Tabel 3. 1. Penilaian Skala Likert

Pernyataan		Nilai	
		Positif	Negatif
Sangat Setuju	(SS)	4	1
Setuju	(S)	3	2
Tidak Setuju	(TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju	(STS)	1	4

Sumber : (Kurniawan 2022)

3.7.2 Definisi Konseptual

Pada penelitian ini kuesioner terdiri dari 30 butir soal, kisi-kisi soal mengacu pada 3 aspek, yaitu :

- 1) Aspek Rekreasi
- 2) Aspek Kebugaran Jasmani, dan
- 3) Aspek Prestasi

3.7.3 Definisi Operasional

Skor ditinjau dan diperoleh dari pernyataan-pernyataan atau butir-butir dalam bentuk skala likert yang disampaikan kepada atlet yang mengikuti kegiatan taekwondo di Dojang SADDAD TC Kabupaten Pringsewu, yang ditinjau dari aspek rekreasi, aspek kebugaran jasmani, dan aspek prestasi.

3.7.4 Pembuatan Kisi-Kisi Angket

Pada pembuatan angket ini mengacu pada 3 aspek, yaitu aspek rekreasi, aspek kebugaran jasmani, dan aspek prestasi dengan bentuk kisi-kisi pernyataan sebagai berikut :

Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Pernyataan Uji Coba Validitas pada Motivasi Latihan Taekwondo

Aspek	Indikator	Nomor	
		Pertanyaan Positif	Pertanyaan Negatif
Rekreasi	Kesenangan	1,5	2
	Mengisi waktu luang	10	-
	Perasaan tertekan	-	20
	Pengaruh sosial	3	13
	Motivasi sosial	4	6,8
Kebugaran Jasmani	Meningkatkan kesehatan tubuh	24,14	29,15
	Menjaga kesehatan badan	9	18
	Menjaga kebugaran kubuh	11,7	12,26
Prestasi	Kepuasan atas pencapaian	19,21,27	-
	Motivasi untuk berprestasi	22,25,	16,28,30
	Emosional kegagalan atau kesalahan	-	23,17

Sumber : Peneliti

3.7.5 Uji Coba Angket

Setelah tersusun dan mendapatkan persetujuan dari pembimbing. Angket akan disebarakan untuk diuji validitas dan reliabilitasnya, dengan menggunakan rumus *Product Moment*, sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien korelasi *product moment*.

n : Jumlah sampel.

$\sum xy$: Jumlah hasil dari setiap pasangan data x dan y.

$\sum x$: Jumlah nilai variabel x.

$\sum y$: Jumlah nilai variabel y.

$\sum x^2$: Jumlah kuadrat dari nilai variabel x.

$\sum y^2$: Jumlah kuadrat dari nilai variabel y.

Relibilitas Alpha Croanbach :

$$r_i = \frac{k}{(k-1)} \left\{ 1 - \frac{\sum s_{i^2}}{s_{t^2}} \right\}$$

Keterangan :

k : Banyaknya butir soal

$\sum s_{i^2}$: Sigma varian total angket

s_{t^2} : Sigma varian butir angket

3.7.6 Kisi-Kisi Penelitian

Tabel 3. 3. Kisi-Kisi Penelitian Angket Motivasi Latihan Taekwondo pada Dojang SADDAD TC

Aspek	Indikator	Nomor	
		Pertanyaan Positif	Pertanyaan Negatif
Rekreasi	Kesenangan	1,4	2
	Mengisi waktu luang	8	-
	Perasaan tertekan	-	16
	Pengaruh sosial	-	11
	Motivasi sosial	3	6
Kebugaran Jasmani	Meningkatkan kesehatan tubuh	-	22,12
	Menjaga kesehatan badan	7	-
	Menjaga kebugaran tubuh	9,5	10
Prestasi	Kepuasan atas pencapaian	15,17	-
	Motivasi untuk berprestasi	18,20	13,21,23
	Emosional kegagalan atau kesalahan	-	19,14

Sumber : Peneliti

Tabel 3. 4. Kisi-Kisi Penelitian Angket Dukungan Motivasi Pelatih pada Dojang SADDAD TC

Aspek	Indikator	Nomor
Rekreasi	Kurangnya penghargaan	8
	Semangat atlet	9
	Kesenangan kolaboratif	13
	Preferensi hiburan	24
	Semangat & antusiasme	25
	Aspek sosial	27
Kebugaran Jasmani	Risiko kelelahan	10
	Manfaat mengatasi stres	11
	Atensi/perhatian	20
	Manfaat kesehatan fisik	23
Prestasi	Perasaan bangga	1
	Peningkatan keterampilan	3

	Kemajuan	5
	Motivasi	6,16
	Sikap disiplin	7
	Rasa percaya diri	15
	Prestasi tim	17
	Pembentukan karakter	19
	Dukungan	21
	Efektivitas pelatih	22
	Tantangan	26
	Ketekunan	29
Umum	Persepsi efektivitas	2
	Efisiensi waktu	4
	Kepuasan hasil	12
	Beban finansial	14
	Konflik dengan pendidikan	18
	Ketersediaan waktu	28
	Kesesuaian pandangan	30

Sumber : Peneliti

Tabel 3. 5. Kisi-Kisi Penelitian Angket Dukungan Motivasi Orang Tua pada Dojang SADDAD TC

Aspek	Indikator	Nomor
Rekreasi	Kesenangan anak	6,9
	Kurangnya kesenangan & semangat	17
	Preferensi hiburan anak	24
	Sosial	27
Kebugaran Jasmani	Resiko fisik dan cedera	8,20
	Ketahanan fisik	10
	Manfaat kesehatan fisik	16
	Fokus anak	19
	Mengatasi stres	23
Prestasi	Rasa bangga	1
	Kedisiplinan	3
	Dukungan prestasi	5,13,29
	Rasa kepercayaan	7,11
	Perkembangan anak	18
	Perkembangan teknik	21
	Kualitas latihan	22
	Dukungan pelatih	25
	Motivasi	26
Umum	Persepsi manfaat	2
	Efisiensi waktu	4
	Kualitas intruksi	12
	Beban finansial	14
	Konflik dengan pendidikan	15
	Ketersediaan waktu	28
	Kesesuaian pandangan	30

Sumber : Peneliti

3.7.7 Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini peneliti menggunakan instrumen berupa angket untuk mengumpulkan data. Data diambil dari anggota Dojang SADDAD TC Kabupaten pringsewu yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Untuk mendapatkan data pada responden, peneliti menemui responden langsung.

3.7.8 Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah yang penting dalam melakukan penelitian, karena pengolahan data ini tentunya akan sangat berhubungan dengan pengambilan keputusan atau penarikan kesimpulan. Oleh sebab itu data yang diambil haruslah valid, agar tingkat signivikan sesuai.

Dalam penghitungan data ini menggunakan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Menghitung skor jawaban masing-masing responden dari setiap butir soal.
2. Menghitung prosentase masing-masing nilai pada setiap pertanyaan

$$X_s = \frac{\sum x}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

N = Jumlah responden

Xs = Prosentase nilai

$\sum x$ = Frekuensi

- 3) Menghitung prosentase atas masing-masing aspek dan menginterpretasikannya

$$NP = \frac{R}{SM} \times 100\%$$

Keterangan :

NP = Nilai persen yang dicari atau diharapkan

R = Jumlah total per-aspek

SM = Total keseluruhan aspek

100 = Bilangan tetap

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa dari ketiga aspek motivasi antara aspek rekreasi, aspek kebugaran jasmani, dan aspek prestasi memiliki keterkaitan yang berbeda pada atlet Dojang SADDAD TC Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung, sebagai berikut:

- 1) Peran motivasi pada atlet ini cenderung berpengaruh besar, karena semakin tinggi motivasi latihannya, maka akan semakin besar kinerja dan hasil dari latihan tersebut. Motivasi ini dapat dianggap sebagai mesin penggerak yang dapat mendorong atlet untuk berlatih, berkompetisi, dan mencapai tujuan. Tanpa adanya motivasi yang kuat dapat menyebabkan penurunan performa, kelelahan, bahkan berhenti berlatih. Berdasarkan data yang telah di survey, peran motivasi terlihat jelas dalam aspek distribusinya, dimana aspek prestasi berperan dominan sebagai pendorong utama.
- 2) Pada motivasi latihan atlet yang lebih mendominasi yaitu, motivasi dengan aspek prestasi sebesar 39.13% dengan sebanyak 1.800 respon. Berdasarkan hasil angket, dukungan pelatih dan orang tua menjadi faktor penguat dalam motivasi latihan taekwondo. Pada angket dukungan pelatih menghasilkan aspek prestasi sebesar 39.28% dengan 44 respon. Pada angket dukungan orang tua menghasilkan aspek prestasi sebesar 49.55% dengan 276 respon.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti menyarankan bahwasannya:

- 1) Untuk meningkatkan motivasi secara keseluruhan, disarankan agar orang tua dan pelatih fokus pada pengembangan program prestasi, karena aspek ini mencapai

39.13% dengan menambahkan kegiatan kompetitif yang melibatkan dukungan keluarga.

- 2) Pelatih dapat mengevaluasi dan menyesuaikan program latihan sesuai dengan kebutuhan atlet.
- 3) Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menggunakan skripsi ini sebagai referensi dan disarankan dapat menambahkan variabel lain yang belum diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Sumarsono, dan Pulung Riyanto. (2021). Motivasi Orang Tua dan Anak Berlatih Karate. *Jendela Olahraga*, 41-42.
- Ahmad Saiful Alamin, Edy Mintarto. (2020). Motivasi Berprestasi Atlet Atletik Training Center Khusus Pengurus Provinsi Persatuan Atletik Seluruh Indonesia Jawa Timur . *Universitas Negeri Surabaya*, 15-16.
- Andjawati, T. (2015). Motivasi dari Sudut Pandang Teori Hirarki Kebutuhan Maslow, Teori Dua Faktor Herzberg, Teori X Y Mc Gregor, dan Teori Motivasi Prestasi Mc Clelland . *Jurnal Ilmu Ekonomi & Manajemen* , 1.
- Andres, Rachmat Hidayat, A. Heri Riswanto. (2023). Urgensi Motivasi Latihan Atlet Pergatsi Kota Palopo . *Jurnal MensSana*, 33.
- B.Miner, J. (2015). *Organizational Behavior I*. New York: Taylor&Francis.
- Bela Anisa, Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya . (2022). Motivasi Berlatih Atlet Atletik Usia 15 - 20 Tahun Club Predator Padangan Bojonegoro Pada Masa Pandemi Covid-19 . *Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya* , 35.
- Budi Rismayadi, Mumun Maemunah, Wike Pertiwi. (2024). *Manajemen Sumber Daya Manusia: Strategi dan Praktek Modern*. Cirebon: PT. Good Book Publisher.
- Cindy Nevria Marbun, Ibrahim, Edo Albert Septian Bangun, Gunawan Silitonga, Ijon Mulasius Purba, Irsa Sola Gracia Manalu, Jupiter P Sibarani, Jonatan Cristian Purba. (2025). Survei Motivasi Berprestasi Atlet Sumatera Utara Pasca PON XXI 2024 Aceh Sumatera Utara. *Jurnal Pendidikan Jasmani* , 268-269.
- Dr. Ari Wibowo Kurniawan, M.Pd Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S,Kom., M.Pd Fahrial Amiq, S.Or., M.Pd. Muhammad Hafiz N.H, S.Pd . (2021). *Psikologi Olahraga* . Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Dr. H. Hamzah B. Uno, M. (2016). *Teori Motivasi Dan Pengukurannya Analisis di Bidang Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Dr. Imam Machali, M. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta .

- Edo Yuliandra Pratama, Rismar Julia Utami . (2024). *Psikologi Olahraga Pendekatan Holistik Bagi Atlet*. Sukoharjo, Jawa Tengah : PRADINA PUSTAKA.
- Fikria Hanum, dan Muhammad Kharis Fajar S.Pd.,M.Pd. (2022). Peran Pelatih Taekwondo Dalam Memotivasi Belajar Anak Usia Dini Di Club Ganghan Taekwond. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1-2.
- Harjana, N. P. (2023). *Perilaku Kesehatan : Kumpulan Teori dan Penerapan* . Denpasar : Primajana Education.
- Hendra Gunawan Nababan, Wahjoedi, Ni Luh Putu Spyawati. (2020). Motivasi Peserta Didik Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Taekwondo Di Smk Negeri 1 Singaraja . *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 89.
- Heru Kurniawan . (2022). *Pengantar Praktis Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Deepublish.
- Insani, K. D. (2021). Motivasi Atlet Taekwondo Di Lamongan Dalam Mengikuti Latihan Selama Pandemi Covid – 19 . *Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya*, 121.
- Marinu Waruwu, Siti Natijatul Pu'at, Patrisia Rahayu Utami, Elli Yanti, Marwah Rusydiana. . (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 926.
- Nur Fadilah Amin, Sabaruddin Garancang, Kamaluddin Abunawas. (2023). Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal Pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 20.
- Nurajab, E. (2022). Analisis Faktor-Faktor Motivasi Atlet Dalam Meraih Prestasi di . *Journal of Physical and Outdoor Education* , 46.
- Saputra, I. (2019). Latihan Fleksibilitas Dan Keseimbangan Cabang Olahraga Taekwondo . *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*, 8-9.
- SETIANTO, R. N. (2016). Motivasi Atlet Kelompok Anak Usia 12 Tahun Sampai Dengan 15 Tahun dalam Mengikuti Latihan Taekwondo di Sekolah Menengah Pertama Negeri 165 Jakarta. *Repository UNJ*, 7-36.
- Trygu. (2021). *Teori Motivasi Abraham H. Maslow dan Hubungannya dengan Minat Belajar Matematika Siswa*. Indonesia : Guepedia.
- Wiguna, I. B. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok: PT. Rajagrafindo Persada.