



**STUDI MOTIVASI LATIHAN ATLET KLUB RENANG NOREN TIRTA BUANA
MUSIRAWAS PADA MASA PANDEMI COVID-19**

Rifrando Herfranda¹, Wilda Welis², Hanif Badri³ Arif Fadli Muchlis⁴

¹Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

²Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

³Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

⁴Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

*Coressponding Author. Email: rifrando14@gmail.com

*Email Author: rifrando14@gmail.com, wildawelis70@gmail.com, hanifbadri@fik.unp.ac.id,
ariffadlimuchlis@fik.unp.ac.id

Received: April 2022, Revised: Mei 2022, Accepted: Juni 2022

Abstract

This study aims to determine the level of training motivation of the Noren Tirta Buana Musi Rawas Swimming Club athletes during the Covid-19 pandemic, both intrinsic and extrinsic motivation. The type of research used in this research is descriptive. The research instrument was a questionnaire with a validity of 0.953 and a reliability of 0.955. The research sample was the athletes of the Noren Tirta Buana Swimming Club in Musi Rawas u12 – u15 years as many as 20 people. The data analysis technique used descriptive statistics with percentages. The results of the study found that the level of motivation for athletes to exercise at the Noren Tirta Buana Musi Rawas Swimming Club during the Covid-19 Pandemic which was included in the very high category was 15%, the high category was 10%, the medium category was 50%, the low category was 20%, and very low category by 5%. And from these results, it can be concluded that the motivation of athletes to take part in training at the Noren Tirta Buana Musi Rawas Swimming Club during the Covid-19 Pandemic was mostly moderate

Keywords: Exercise motivation, Athlete, Swimming

Abstrak

Penelitian yang dilakukan ini mempunyai tujuan untuk mengetahui tingkat latihan atlet Klub Renang Noren Tirta Buana Musi Rawas pada masa Pandemi Covid-19, dari faktor motivasi intrinsik dan ekstrinsik Jenis penelitian yang dilakukan di penelitian ini yaitu deskriptif. Instrument dari penelitian ini yaitu berbentuk angket dengan validasi 0,953 dan reabilitas 0,955. Sampel pada penelitian kali ini adalah atlet Klub Renang Noren Tirta Buana di Musi Rawas u12 – u15 tahun sebanyak 20 orang. Teknik mengolah data yang di penelitian ini menggunakan statistic deskriptif presentase. Hasil dari penelitian kali ini diketahui tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di Klub Renang Noren Tirta Buana Musi Rawas pada masa Pandemi Covid-19 masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 15%, kategori tinggi sebanyak 10%, kategori sedang sebanyak 50%, kategori rendah sebanyak 20%, dan kategori Sangat rendah sebanyak 5%. Dan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi atlet mengikuti latihan di Klub Renang Noren Tirta Buana Musi Rawas pada masa Pandemi Covid-19 sebagian besar adalah sedang.

Kata kunci: Motivasi Latihan, Atlet, Renang



PENDAHULUAN

Olahraga Olahraga yakni bentuk aktivitas fisik yang berguna untuk membentuk keadaan jasmani dan rohani yang sehat. Olahraga merupakan salah satu kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh seseorang. Pada saat ini olahraga memberikan kontribusi yang baik dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat dalam undang-undang no 3 tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 “Olahraga adalah kegiatan yang sistematis untuk membina, mendorong, serta mengembangkan potensi jasmani, sosial, dan rohani.

Pada saat ini banyak sekali cabang-cabang olahraga dan salah satu cabang olahraga yang digemari dikalangan masyarakat yaitu Renang, karena olahraga ini bisa dilakukan oleh semua kalangan, baik laki-laki maupun perempuan. Menurut Falaahudin & Sugiyanto (2013) dalam Wardahani Asiyah Restu & Suriyono (2021: 22) Berenang adalah gerakan sewaktu bergerak di air. Berenang biasanya dilakukan tanpa menggunakan alat bantu. Klub olahraga renang sendiri sudah banyak berdiri, dari yang hanya klub renang biasa dan ada juga yang sudah terdaftar di PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia), di Musi Rawas ada salah satu klub renang dengan nama klub tersebut adalah Klub Renang Noren Tirta Buana. Olahraga renang sendiri hanya dikenal sebagai olahraga rekreasi akan tetapi olahraga renang juga diketahui merupakan olahraga prestasi (Aulia, dkk. 2019). Merujuk pada Undang-Undang no. 3 tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional, pembinaan olahraga dilakukan melalui tiga hal, yakni olahraga pendidikan, olahraga rekreasi.

Sudah banyak pembinaan prestasi dalam beberapa bidang dari olahraga renang yang saat ini meluas di beberapa daerah di seluruh Indonesia dengan banyaknya variasi yang dilakukan yang dilakukan dengan tujuan untuk mencapai prestasi. Seperti yang dikemukakan oleh Triyasari dkk (2016: 42) dengan cara membina prestasi olahraga terlihat ada beberapa indikator yang bisa dipertimbangkan yaitu mencakup tujuan membina yang jelas, program latihan yang tepat, dan evaluasi yang bisa melihat pencapaian dari proses membina. Menurut Kurniawan Ade Gusti, Didin Tohidin, dan Abu Bakar (2018: 172) untuk mencapai prestasi di bidang olahraga, pembinaan dilakukan dalam beberapa aspek yang berpengaruh dalam pencapaian prestasi seperti kemampuan fisik, pembinaan taktik dan strategi, sarana dan prasarana, pembinaan teknik, pelatih yang profesional manajemen yang baik serta atlet yang memiliki kepribadian yang sesuai dengan cabang olahraga.

Ada beberapa hal yang dapat kita lihat untuk mencapai yang namanya puncak prestasi salah satunya dengan latihan. Menurut Gunawan Ryan dan Hendri Irawadi(2020: 491-492) latihan itu merupakan proses kegiatan yang dilakukan terus-menerus serta mempunyai tuntutan yang



beranekaragam. Di samping itu, latihan merupakan realisasi dari materi-materi dan bentuk-bentuk latihan yang telah direncanakan sebelumnya. Beberapa faktor yang menjadi pengaruh dari puncak prestasi seorang atlet baik dari motivasi individu itu sendiri, bisa juga dari keluarga dan orang tua, dari lingkungan, dan juga bisa dari pelatih tersebut. Motivasi itu sendiri menurut Hamalik (2005) dalam Imansyah Farizal (2018: 54), merupakan suatu hal yang baru di dalam diri (pribadi) individu dengan adanya hal yang timbul baik itu reaksi dan perasaan untuk menggapai hal tertentu. Motivasi adalah sesuatu yang penting bagi seorang individu atau atlet karena hal ini dapat meningkatkan keinginan atlet untuk mencaai hal-hal tertentu.

Motivasi dibagi menjadi dua yaitu motivasi intrinsik, dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang berasal dari dalam diri, seseorang yang memiliki motivasi intrinsik akan relative tetap melakukannya karena ia menikmati tingkah lakunya sekalipun tidak ada dorongan dari luar. Motivasi intrinsik ini bisa terlihat sebagai ciri khas dari atlet yang ada sejak kecil. Selain hal itu juga motivasi intrinsik ini didapat dari suatu proses. Sedangkan untuk motivasi ekstrinsik sendiri adalah yang asalnya dari luar seseorang. Hal yang mendasarinya yaitu biasanya keinginan misalkan mendapatkan piala, hadiah, uang, dan beberapa penghargaan lainnya.

Pada akhir dari tahun 2019 seluruh dunia digemparkan dengan penemuan wabah virus covid-19, pertamanya wabah ini menyerang masyarakat di wuhan China. Namun virus ini sangat cepat sekali penyebarannya pada Maret 2020 World Health Organization (WHO) mengumumkan bahwa Covid-19 dinyatakan sebagai sebuah pandemi. UNESCO sebagai organisasi dibidang pendidikan menyatakan akibat dari dirumahnya anak-anak sekolah 300 juta lebih siswa terganggu kegiatan belajarnya. Covid-19 memberikan dampak bagi semua lapisan masyarakat didunia tidak hanya kegiatan belajar saja tetapi juga ekonomi dan segala aktifitas lainnya.

Bukan sekolah saja yang berhenti proses latihannya, Klub Renang Noren Tirta Buana juga turut terhenti. Klub Renang Noren Tirta Buana satu dari banyaknya klub di Musi Rawas yang berhenti kegiatan latihnya. Namun saat diterapkannya new normal yang dicetuskan oleh pemerintah yang sekarang dinamai dengan PPKM, latihan yang seharusnya tidak bisa dilakukan sekarang bisa aktif kembali. Aktivitas yang dilakukan dengan menerapkan protokol kesehatan yang dicetuskan oleh pemerintah. Klub Renang Noren Tirta Buana Sendiri yang biasanya menjalankan 4 kali 1 minggu yaitu senin, rabu, jumat, dan minggu sebelum pandemi sekarang selama masa PPKM menjadi 3 kali satu minggu yaitu rabu, jumat, dan minggu.

Pihak Klub Renang Noren Tirta Buana juga memiliki protokol wajib yang harus dijalankan semua atlet dalam melakukan latihan. Saat penetapan PPKM, bukan saja mengganggu fisik individu, tetapi secara tidak langsung juga menurunkan motivasi berlatih. Penelitian ini akan berfokus pada motivasi latihan selama penerapan PPKM saat pandemi covid-19. Klub renang



Noren Tirta Buana Musi Rawas sendiri memiliki banyak sekali atlet berbakat dan sangat giat berlatih, tetapi pada masa pandemic sekarang ini berdasarkan wawancara melalui telepon dengan pelatih Klub renang Noren Tirta Buana. Pada masa pandemi satu tahun terakhir banyak dari atlet yang bolos latihan dengan banyak sekali alasan. Salah satu alasannya yaitu tidak adanya pertandingan atau perlombaan yang di adakan pada masa pandemic covid-19 ini oleh karna itu mereka tidak memiliki motivasi untuk berlatih di Klub renang Noren Tirta Buana. Didasarkan hal tersebutlah peneliti ingin mengetahui studi motivasi atlet renang Noren Tirta Buana Musi Rawas pada masa Pandemi Covid-19.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada bulan agustus 2021. Tempat penelitian di Gor Renang Noren Tirta Buana Musirawas. Sumber data penelitian ini adalah atlet renang u12 - u15 yang berjumlah 20 orang. Metode dalam enelitian ini yaitu survey dengan teknik pengumpulan data angket.

HASIL PENELITIAN

Hasil dari studi motivasi latihan dari atlet di Klub Renang Noren Tirta Buana didalam penelitian kali ini memiliki 27 buah pertanyaan dengan skor 1 – 4. Tabel dari hasil penelitian di Klub Renang Noren Tirta Buana dikategorikan

Tabel 1. Motivasi latihan atlet klub renang Noren Tirta Buana Musi Rawas

Inteerval	Kategori	Banyak	Persentase (%)
> 91,94	Baik Sekali	3	15%
86,38 < X < 91,94	Baik	2	10%
80,82 < X < 86,38	Sedang	10	50%
75,26 < X < 80,82	Kurang	4	20%
< 75,26	Sangat Kurang	1	5%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan Tabel 1 bahwa hasil Studi motivasi atlet mengikuti latihan di Klub Renang Noren Tirta Buana Musi Rawas dikategorikan baik sekali sebanyak 15%, dikategorikan baik sebanyak 10%, dikategorikan sedang sebanyak 50%, dikategorikan kurang sebanyak 20%, dan dikategorikan sangat kurang sebanyak 5%.

Motivasi atlet pada saat latihan di Klub Renang Noren Tirta Buana Musi Rawas didalam penelitian kali ini dilihat pada motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik, dikarnakan motivasi tersebut dapat dilihat sebagai suatu hal yang bisa berpengaruh terhadap motivasi.



1. Faktor Instrinsik

Berdasarkan tabel 1 5 bahwa hasilnya dikategorikan baik sekali sebanyak 60%, dikategorikan baik sebanyak 20%, dikategorikan sedang sebanyak 15%, dikategori kurang sebanyak 5%, dan dikategorikan sangat kurang sebanyak 0%.

Faktor Intrinsik di penelitian kali ini terdapat dua indikator yaitu fisiologi dan psikologis, yang bisa dilihat sebagai sebagai berikut:

a. Fisiologi

Hasil dari fisiologis dipenelitian dilihat dari 4 buah pertanyaan dengan skor 1 – 4. Tabel fisiologis yakni:

Tabel 2. Indikator Fisiologi

Inteval	Kategori	Banyak	Persentase (%)
> 16,11	Baik Sekali	0	0%
13,81 < X < 16,11	Baik	4	20%
11,52 < X < 13,81	Sedang	10	50%
9,23 < X < 11,52	Kurang	6	30%
< 9,23	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah		20	100%

b. Psikologi

Hasil dari psikologis dilihat dari 5 buah pertanyaan dengan skor 1 – 4. Tabel psikologis yakni:

Tabel 3. Indikator Psikologi

Inteval	Kategori	Banyak	Persentase (%)
> 19,61	Baik Sekali	0	0%
17,25 < X < 19,61	Baik	3	15%
14,89 < X < 17,25	Sedang	12	60%
12,53 < X < 14,89	Kurang	5	25%
< 12,53	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah		20	100%

2. Faktor Ekstrinsik

Hasil dari motivasi ekstrinsik pada penelitian ini dapat dilihat dari pertanyaan yang telah diberikan sesuai dengan tabel berikut:



Tabel 4. Faktor ekstrinsik

Inteerval	Kategori	Banyak	Persentase (%)
$> 35,15$	Baik Sekali	4	20%
$30,87 < X < 35,15$	Baik	1	5%
$26,59 < X < 30,87$	Sedang	8	40%
$22,31 < X < 26,59$	Kurang	4	20%
$< 22,31$	Sangat Kurang	3	15%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel bahwa hasilnya dikategorikan baik sekali sebanyak 20%, dikategorikan baik sebanyak 5%, dikategorikan sedang sebanyak 40%, dikategori kurang sebanyak 20%, dan dikategorikan sangat kurang sebanyak 15%. Faktor ekstrinsik dipenelitian ini memiliki empat indikator yakni metode latihan, pelatih, sarana dan prasaran dan lingkungan.

1. Metode latihan

Hasil dari metode latihan dipenelitian ini dilihat dari 4 buah pertanyaan dengan skor 1 – 4.

Tabel metode latihan yakni:

Tabel 5. Metode latihan

Inteerval	Kategori	Banyak	Persentase (%)
$> 15,21$	Baik Sekali	1	5%
$13,55 < X < 15,21$	Baik	3	15%
$11,91 < X < 13,55$	Sedang	11	55%
$10,25 < X < 11,91$	Kurang	2	10%
$< 10,25$	Sangat Kurang	3	15%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel 9 bahwa hasilnya dikategorikan baik sekali sebanyak 5%, dikategorikan baik sebanyak 15%, dikategorikan sedang sebanyak 55%, dikategori kurang sebanyak 10%, dan dikategorikan sangat kurang sebanyak 5%.

2. Pelatih

Hasil dari pelatih dipenelitian ini dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Pelatih

Inteerval	Kategori	Banyak	Persentase (%)
$> 14,36$	Baik Sekali	4	20%
$13,09 < X < 14,36$	Baik	1	5%
$11,82 < X < 13,09$	Sedang	11	55%
$10,55 < X < 11,82$	Kurang	2	10%
$< 10,55$	Sangat Kurang	2	10%
Jumlah		20	100%



Berdasarkan tabel 10 bahwa hasilnya dikategorikan baik sekali sebanyak 20%, dikategorikan baik sebanyak 5%, dikategorikan sedang sebanyak 55%, dikategori kurang sebanyak 10%, dan dikategorikan sangat kurang sebanyak 10%.

3. Sarana dan Prasarana

Hasil dari sarana dan prasarana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Sarana dan Prasarana

Inteerval	Kategori	Banyak	Persentase (%)
> 14,36	Baik Sekali	4	20%
13,09 < X < 14,36	Baik	1	5%
11,82 < X < 13,09	Sedang	8	40%
10,55 < X < 11,82	Kurang	5	25%
< 10,55	Sangat Kurang	2	10%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel 11 bahwa hasilnya dikategorikan baik sekali sebanyak 20%, dikategorikan baik sebanyak 5%, dikategorikan sedang sebanyak 40%, dikategori kurang sebanyak 25%, dan dikategorikan sangat kurang sebanyak 10%.

4. Lingkungan

Hasil tersebut dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 8. Lingkungan

Inteerval	Kategori	Banyak	Persentase (%)
> 16,93	Baik Sekali	4	20%
15,24 < X < 16,93	Baik	8	40%
13,55 < X < 15,24	Sedang	6	30%
11,86 < X < 13,55	Kurang	2	10%
< 11,86	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel 12 bahwa hasilnya dikategorikan baik sekali sebanyak 20%, dikategorikan baik sebanyak 40%, dikategorikan sedang sebanyak 30%, dikategori kurang sebanyak 10%, dan dikategorikan sangat kurang sebanyak 0%

PEMBAHASAN

Dilihat dari hasil dalam penelitian ini didapatkan yang masuk kategori baik sekali sebanyak 15%, dikategorikan baik sebanyak 10%, dikategorikan sedang sebanyak 50%, dikategorikan kurang sebanyak 20%, dan dikategorikan sangat kurang sebanyak 5%. Dilihat dari hasil penelitian tersebut



bisa disimpulkan bahwasanya motivasi latihan atlet Klub Renang Noren Tirta Buana selama pandemic covid-19 masih tergolong bagus. Walaupun ada sebagian atlet berada pada kategori kurang dan sangat kurang, akan tetapi jumlahnya lebih sedikit bila dibandingkan dengan yang berada dikategori sedang, kurang, dan sangat kurang. Sebagian atlet masih memiliki dorongan yang kuat dalam mengikuti latihan di masa pandemic covid-19. Dorongan yang kuat tersebut terbukti dengan semangat peserta dalam mengikuti latihan. Menurut Dewi dkk (2020: 3) Motivasi merupakan suatu proses yang menjelaskan tentang arah, ketekunan seseorang individu untuk mencapai tujuan dan pencapaian dalam dirinya.

Adanya lonjakan yang cukup kuat dari faktor intrinsik dan ekstrinsik bisa menjadi sebuah hal untuk penyemangat dalam latihan, dengan adanya peningkatan dari segi motivasi berlatih jadi seseorang individu tersebut akan menjalankan latihannya dengan serius, dari hal tersebut akan bisa meningkatkan keterampilan dari atlet tersebut.

1. Faktor Interinsik

Faktor intrinsik atau motivasi intrinsik adalah suatu hal yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, dipenelitian ini sendiri ada dua faktor yakni fisiologi dan psikologi. Hasilnya dikategorikan baik sekali sebanyak 60%, dikategorikan baik sebanyak 20%, dikategorikan sedang sebanyak 15%, dikategori kurang sebanyak 5%, dan dikategorikan sangat kurang sebanyak 0%. Dilihat dari hasil tersebut dapat di identifikasikan atlet mempunyai keinginan dan minat yang baik sekali dalam kegiatan Klub Renang Noren Tirta Buana Musi Rawas pada masa Pandemi Covid-19. Seperti yang dikemukakan Chan Farid Rusdi & Ishak Aziz (2020: 121) Semakin besar motivasi interinsik yang dimiliki seorang atlet, semakin besar kemungkinan untuk memperlihatkan tingkah laku yang kuat untuk mencapai tujuan.

Sebagian besar atlet yang mengikuti latihan di Klub Renang Noren Tirta Buana Musi Rawas adalah siswa yang mempunyai minat terhadap olahraga renang, Artinya sebagian besar motivasi mereka mengikuti latihan di Klub Renang Noren Tirta Buana Musi Rawas dikarenakan mereka mempunyai keinginan sendiri seperti yang dikemukakan Rasyid & Nining (2020: 136) Motivasi intrinsik sendiri merupakan motivasi yang bersumber dari dalam diri individu dan sifatnya permanen, mandiri, dan stabil, sebab dorongan dari dalam. Hasil tersebut tidak terlepas dari pendukungnya yaitu fisiologis dan psikologis.

2. Faktor Ekstrinsik

Pada faktor ekstrinsik atau motivasi ekstrinsik adalah hal yang berasal dari luar, didalam penelitian ini dilihat dari 4 indikator yakni metode latihan, pelatih, sarana dan prasarana dan lingkungan. Hasilnya dikategorikan baik sekali sebanyak 20%, dikategorikan baik sebanyak 5%, dikategorikan sedang sebanyak 40%, dikategori kurang sebanyak 20%, dan dikategorikan sangat



kurang sebanyak 15%.

Pada hal ini faktor ekstrinsik termasuk dalam identifikasi sedang yang dapat diartikan bahwasanya motivasi ekstrinsik ini kurang begitu dominan jika kita bandingkan dengan motivasi intrinsik hal ini dapat dikatikan dengan pernyataan Rasyid & Nining (2020: 136) Faktor intrinsik memeiliki kekuatan pengaruh pada diri seseorang lebih tinggi dari pada faktor ekstrinsik

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka kesimpulan yang dapat diambil yaitu dari faktor intrinsik yang mempengaruhi motivasi atlet di Klub Renang Noren Tirta Buana Musi Rawas pada Masa Pandemi Covid-19 sebgian besar berkategori baik sekali dan faktor intrinsik yang mempengaruhi motivasi atlet di Klub Renang Noren Tirta Buana Musi Rawas pada Masa Pandemi Covid-19 masuk dalam kategori sedang dengan presentase 40%.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, M., & Komaini, A. (2019). Pengaruh Latihan Band Swim Dan Push Up Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Dan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Atlet Renang Pemula Tirta Kaluang Padang. *Jurnal Stamina*, 2(9), 230-244. Retrieved from <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/371>
- Chan Farid Rusdi & Ishak Aziz. (2020). Motivasi Atlet Pencak Silat Pusat Pendidikan Ltihan Pelajar (PPLP). *Jurnal Patriot* Volume 2 Nomor 1, Tahun 2020.
- Dewi dkk. (2020). Motivasi Mahasiswa Prodi endidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha* Volume 8 Nomor 1 Tahun 2020
- Gunawan Ryan dan Hendri Irawadi. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan Media Audio Visual Dengan Latihan Konvensional Terhadap Penguasaan Pukulan Volley. *Jurnal Patriot*, Volume 2 Nomor 2, Tahun 2020.
- Imansyah Farizal. (2018). Survei Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Mahasiswa Dalam Mengikuti Mata Kuliah Pembelajaran Renang. *Wahana Diddaktika* Vol. 16 No. 1 Januari 2018 : 53-66.
- Kurniawan Ade Gusti, Didin Tohidin, dan Abu Bakar. (2018). Efek Latihan Dauble-Legs Hop dan Split Jump Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Porda Kabupaten Rejang Lebong. *Jurnal Stamina*, Volume 1 Nomor 1 Desember 2018.
- Rasyid & Nining. (2020) Motivasi Berlatih Atlet Bulutangkis Selama Pandemi Covid-19. *Ejournal.unesa.ac.id*.
- Triyasari dkk. (2016). Evaluasi Pembinaan Olahraga Senam Artistik di Klub Senam Kabupaten Pati dan Kabupaten Rembang. *Journal of Physical Education Sport*, 5 (1)(2016).
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Wardahani Asiyah Restu & Suriyono. (2021). Minat dan Motivasi Siswa Terhadap Pembelajaran Renang Di SD Al - Irsyad Al –Islamiyyah Kota Pekalongan. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport* (2) (1) (2020).

