

Motivasi Atlet Ekstrakurikuler Bola Voli

Sariva^{1*}, Maidarman², Tjung Hauw Sin³, Hermanzoni⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia

Sariva313@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMAN 1 Salimpaung. Tujuan dari pemeriksaan ini adalah untuk mengetahui inspirasi peserta ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Salimpaung Kabupaten Tanah Datar. Pemeriksaan ini didelegasikan pada jenis eksplorasi yang jelas. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 1 Salimpaung yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang. Pengujian dilakukan dengan menggunakan prosedur pengujian mendalam, sehingga contoh dalam tinjauan ini adalah 20 orang. Instrumen yang digunakan adalah survei atau jajak pendapat. $P = F/N \times 100$ persen merupakan perhitungan persentase yang digunakan dalam teknik distribusi frekuensi untuk analisis data penelitian. Hasil Penelitian: Tingkat ketuntasan inspirasi peserta peserta ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Salimpaung dari 20 responden, tingkat ketuntasan sebesar 83,44% dan diberi predikat Hebat. Secara keseluruhan, karakteristik inspirasi peserta ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Salimpaung sebesar 90,23% berada pada klasifikasi baik. Inspirasi lahiriah peserta ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Salimpaung sebesar 76,08% pada klasifikasi sedang.

Kata Kunci : Motivasi, Bola Voli

Volleyball Extracurricular Athlete Motivation

ABSTRACT

The issue in this exploration is a decline in the accomplishment of volleyball extracurricular competitors at SMAN 1 Salimpaung. The point of this examination was to decide the inspiration of volleyball extracurricular competitors at SMAN 1 Salimpaung in Tanah Datar Rule. This examination is delegated a clear exploration type. The populace in this study were all understudies of SMAN 1 Salimpaung who partook in volleyball extracurriculars, adding up to 20 competitors. Examining was taken utilizing an immersed testing procedure, so the example in this review was 20 individuals. The instrument utilized is a survey or poll. $P = F/N \times 100$ percent is a percentage calculation used in frequency distribution techniques for research data analysis. Research results: The accomplishment level of competitor inspiration for partaking in volleyball extracurriculars at SMAN 1 Salimpaung from 20 respondents, the accomplishment level was 83.44% and named Great. Exhaustively, the characteristic inspiration of volleyball extracurricular competitors at SMAN 1 Salimpaung was 90.23% in the awesome classification. The outward inspiration of volleyball extracurricular competitors at SMAN 1 Salimpaung was 76.08% in the medium classification.

Keyword : Motivation, Volleyball

PENDAHULUAN

Menurut (Finlay et al. 2022), olahraga adalah suatu tindakan yang mempengaruhi kesehatan tubuh seseorang untuk menyelesaikan latihan sehari-hari. Praktek adalah pekerjaan nyata yang dapat mencegah penyakit degeneratif seperti diabetes, osteoporosis dan hipertensi (Kanaley et al., 2022). Penilaian (Goodyear et al., 2023),

yang mencirikan praktik sebagai pekerjaan aktual yang dilakukan secara rutin untuk meningkatkan kesehatan kardiovaskular. Seperti yang ditunjukkan oleh definisi ini, "berolahraga" mengacu pada "pekerjaan aktif yang dilakukan secara konsisten untuk meningkatkan kesehatan kardiovaskular." Olahraga adalah pekerjaan nyata yang lebih mengembangkan kesejahteraan tubuh; namun, olahraga juga dapat meningkatkan kinerja (Lochbaum et al., 2022).

Olahraga merupakan salah satu cara pandang yang tidak dapat dipisahkan dari keberadaan manusia (Sin, T.H, 2020). Hal ini mengingatkan bahwa game merupakan salah satu bagian dari eksistensi manusia yang dapat mempengaruhi keadaan diri manusia secara sungguh-sungguh dan mendalam, memberikan kegembiraan dan kesejahteraan bagi manusia, serta untuk tujuan hiburan (Scurati dkk., 2019).).

Sesuai (Muharram et al., 2020) Olahraga adalah suatu proses metodis yang mencakup setiap dan seluruh usaha atau kegiatan yang baik dalam bentuk permainan, kompetisi, atau bentuk persaingan lainnya dapat mendorong, mengembangkan, dan meningkatkan fisik dan mental seseorang. potensi spiritual. Dari penilaian tersebut dapat diasumsikan bahwa permainan adalah suatu gerakan metodis untuk menciptakan dan mendukung apa yang diharapkan dalam tubuh melalui permainan atau persaingan. Sekolah merupakan wadah untuk membantu latihan olahraga melalui mata pelajaran yang sebenarnya (Herlina dan Suherman, 2020). Pembelajaran sebenarnya adalah suatu mata pelajaran yang ditampilkan di sekolah, terdapat perbedaan sifat antara mata pelajaran ini dengan mata pelajaran yang lain, perbedaan tersebut antara lain tujuan yang ingin dicapai, alur pembelajaran yang akan dilaksanakan, dan alat atau media yang akan digunakan (Putra dkk., 2022).

Menurut Dermawan & Nugroho (2020), kegiatan olahraga sekolah berlangsung tidak hanya pada jam pelajaran olahraga saja tetapi juga di luar jam pelajaran olahraga. Menurut Latifa (2017), sekolah merupakan tempat dimana berbagai aspek saling berinteraksi dan memberikan dampak satu sama lain. Sekolah sebagai perkumpulan mempunyai ciri-ciri khusus yang tidak dimiliki oleh perkumpulan lain (Hasanah, 2016). Sifat-sifat yang menyebabkan suatu sekolah mempunyai kepribadian tersendiri, tempat terjadinya pengajaran dan pengembangan pengalaman, tempat terjadinya peradaban manusia (Hamdani dan Mawardaniah, 2021). Kegiatan yang dapat menunjang kegiatan intra sekolah disebut juga kegiatan ekstrakurikuler diperlukan dalam rangka

meningkatkan potensi siswa (Ramadhanti & Handayani, 2020). Saat ini kita menyadari bahwa sekolah telah melaksanakan ekstrakurikuler untuk membina siswa dalam mengembangkan kemampuan dan potensinya.

Seperti yang dikemukakan oleh (Wulan et al., 2019) Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan non akademik yang membantu siswa mengembangkan potensi, bakat, dan minatnya di sekolah. Selain untuk membiasakan diri berlatih secara konsisten, ekstrakurikuler juga membantu untuk menjalani kehidupan yang sehat (Andriawan dkk., 2023). Selain itu ekstrakurikuler juga melatih kerjasama kelompok dan kompetisi yang solid, salah satunya ekstrakurikuler bola voli (Khanifah dan Fatimah, 2023). Mengikuti ekstrakurikuler bola voli tidak hanya membuat siswa berbakat dalam menerapkan metode-metode yang dimaksud, namun siswa juga akan diajarkan bagaimana cara bekerja sama dalam sebuah kelompok dan membentuk kelompok agar menjadi lebih kuat. Latihan ekstrakurikuler bola voli dapat menjadi salah satu bagian yang dapat meningkatkan karakter siswa (Ghatsaghautsan et al., 2023). Selain itu, bola voli merupakan salah satu olahraga yang dapat dimainkan oleh semua kalangan (Keswando et al., 2022).

Olahraga bola voli merupakan salah satu permainan yang semakin terkenal dikalangan masyarakat luas, khususnya di kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui gerakan olahraga bola voli ini banyak generasi muda yang memperoleh manfaat, khususnya dari segi perkembangan fisik, mental, dan sosial. Olahraga bola voli saat ini mengalami kemajuan pesat yang dibuktikan dengan berkembangnya klub-klub yang solid di tanah air dan peserta didik bola voli tingkat sekolah menengah, sekolah menengah, dan perguruan tinggi. Hal ini juga didukung dengan kompetisi dan acara pelajar berturut-turut dari tingkat lokal hingga publik.

Bola voli merupakan salah satu dari empat permainan global yang sangat terkenal di kalangan masyarakat sejak Olimpiade pada tahun 1964 (Cengizel, 2019), dan bola voli juga merupakan olahraga yang populer di setiap tingkat pendidikan di sekolah. Menurut Cranford (2015), hasil belajar mata pelajaran tersebut adalah siswa harus menguasai teknik teknik passing bola voli, antara lain teknik passing atas dan passing bawah. Seseorang bisa mendapatkan teknik bola voli jika mereka berlatih secara konsisten untuk merobohkan perkembangan dalam setiap strategi tersebut. Eylen dkk. mengklaim bahwa (2017), tujuan utama setiap permainan adalah untuk menumbuhkan

kerja aktif yang diharapkan untuk setiap permainan secara konsisten. Menurut Soytürk (2019), gerakan pengajaran keterampilan praktis yang efektif memerlukan pendekatan pendidikan yang mutakhir.

Inspirasi juga menjadi dorongan atau penghiburan utama bagi manusia untuk menindak lanjuti sesuatu. Judul menunjukkan apakah seseorang mencari, mendekati, atau tertarik pada keadaan tertentu, orang yang memiliki tingkat inspirasi pencapaian yang tinggi cenderung mengambil langkah maju, bertahan meskipun kecewa dan merasa bangga atas pencapaian (Rao dan Kishore, 2014) . Inspirasi dan pelaksanaan olahraga memainkan peran penting, karena perasaan cemas yang nyata semakin meningkat seiring dengan meningkatnya tingkat kompetisi (Slathia, Singh, dan Dar, 2015), keinginan untuk membuat kemajuan dan olahraga adalah salah satu hal yang menonjol. Dorongan yang kuat untuk menang dalam permainan yang dipilih pesaing akan menjadi sumber daya yang sangat besar dalam menentukan seberapa keras pesaing berlatih dan seberapa antusias pesaing mencoba dalam kontes.

Sesuai Doostian dkk. (2014), atlet pelajar putra maupun putri sama-sama harus termotivasi untuk mencapai cita-citanya dalam olahraga. Melalui inspirasi prestasi olahraga, peserta didik dapat menyelesaikan pekerjaannya dengan baik dan berusaha keras untuk mencapai prestasi olahraganya. Hal ini memenuhi sebagian kewajibannya, khususnya menjaga prestasi pemakaiannya meskipun kewajibannya memenuhi kewajiban keilmuannya.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara langsung yang dilakukan penulis dengan pelatih bahwa prestasi atlet ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Salimpaung masih rendah karena pada tahun 2023 dalam mengikuti pertandingan Open Turnamen Voli Ball Cup SMKN 1 Sintuk Teboh Gadang ke 15, SMAN 1 Salimpaung berada pada posisi 8 besar. Mungkin ini disebabkan oleh banyak faktor diantaranya kondisi fisik yang kurang, teknik kurang, mental kurang, taktik kurang, sarana dan prasarana, pelatih, keluarga, lingkungan yang kurang memadai dan motivasi atlet ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Salimpaung. Dan untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian apa benar penyebab rendahnya prestasi atlet SMAN 1 Salimpaung peneliti ingin melihat salah satu motivasinya.

METODE

Pemeriksaan ini didelegasikan pada jenis deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Salimpaung pada tanggal 26 Oktober 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 1 Salimpaung yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang. Pengujian dilakukan dengan menggunakan prosedur pengujian mendalam, sehingga contoh dalam tinjauan ini adalah 20 orang. Instrumen yang digunakan adalah survei atau jajak pendapat. $P = F/N \times 100$ persen merupakan perhitungan persentase yang digunakan dalam teknik distribusi frekuensi untuk analisis data penelitian.

HASIL

Dari pemeriksaan inspirasi peserta ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Salimpaung dengan 50 pertanyaan yang diajukan kepada 20 responden. Ketercapaian bantuan persuasif peserta ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Salimpaung Sepenggal sebesar 83,44% berada pada klasifikasi baik. Informasi yang dikumpulkan untuk setiap jawaban dilihat dari nilai skor dan ditentukan tingkat informasinya, sehingga sinopsis frekuensi penyebaran nilai bantuan orang tua dapat dibuat pada tabel 1 di bawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Motivasi

No	Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori	Skor Capaian
1	90-100	0	0	Baik Sekali	
2	80-89	16	80,00	Baik	
3	65-79	4	20,00	Sedang	83,44%
4	55-64	0	0	Kurang	
5	0-55	0	0	Kurang Sekali	
	Jumlah	20	100		

Hasil sebaran data motivasi atlet ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Salimpaung dapat disimpulkan dari tabel di atas: 80,00% menjawab “Baik”, 20,00% menjawab “Sedang”, dan tidak ada yang menjawab sangat baik, semakin sedikit.

PEMBAHASAN

Perbincangan inspirasi peserta mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Salimpaung, khususnya inspirasi secara keseluruhan dapat diurutkan menjadi inspirasi alam dan inspirasi lahiriah. Atribut fisik, minat, bakat, dan motivasi siswa merupakan

contoh motivasi intrinsik. Sebaliknya, motivasi ekstrinsik mengacu pada sumber motivasi eksternal, seperti lingkungan siswa, keluarga, sarana dan prasarana, pelatih, dan kejuaraan.

Motivasi seseorang merupakan suatu pergeseran energi kepribadiannya yang ditandai dengan timbulnya afektif (perasaan) perasaan dan tanggapan terhadap pencapaian tujuan. Motivasi berprestasi adalah salah satu teori motivasi terpenting dalam psikologi. Menurut Hermanzoni (2017), kecenderungan untuk mencapai keberhasilan atau tujuan dan melakukan kegiatan yang berakibat keberhasilan atau kegagalan akan menyebabkan peningkatan prestasi olahraga.

Alasan adanya inspirasi adalah untuk mendorong individu menggerakkan dan memotivasi seseorang sehingga muncul kerinduan dan kemampuan untuk menindaklanjuti sesuatu sehingga memperoleh hasil dan prestasi tertentu. Dimana ciri-ciri individu yang terbuju adalah sebagai berikut: 1) Tekad dalam menghadapi tugas yang diberikan kepadanya, 2) mantap dalam menghadapi tantangan dan tidak mudah menyerah, 3) menunjukkan minat pada sesuatu, 4) selalu ingin sukses, 5) adanya harapan dan tujuan di masa depan (Maidarman, 2020). Karena motivasi merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan individu dalam melakukan aktivitas, maka motivasi memegang peranan penting dalam psikologi seseorang (Sin, 2017). Inspirasi alam merupakan cara utama yang paling umum dalam memberdayakan gairah seseorang untuk melakukan hal-hal yang diperlukannya karena inspirasi bawaan adalah kerinduan untuk bertindak yang ditimbulkan oleh faktor-faktor pendukung dari dalam diri seseorang (Wahyudi, 2019).

Berdasarkan hasil perhitungan informasi yang diperoleh dari hasil jajak pendapat terhadap 20 responden, diketahui bahwa inspirasi peserta lomba untuk mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Salimpaung sangat besar, dimana responden terbanyak yaitu 16 responden atau 80,00% tergolong hebat, sedangkan 4 responden atau 20,00% tergolong sedang.

Secara khusus, inspirasi siswa dapat digambarkan sebagai inspirasi alami dan inspirasi asing. Hasil pengujian informasi diperoleh inspirasi karakteristik siswa sebanyak 11 responden atau 55,00% responden berada pada kelas “Umumnya sangat baik” dan 9 responden atau 45,00% responden berada pada kelas “Sekali”. Inspirasi alamiah peserta ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Salimpaung diduga sebesar 90,23%

berada pada klasifikasi Luar Biasa. Akibat pemeriksaan terhadap inspirasi asing dapat tergolong “Sedang”. Sebanyak 15 responden atau 75,00% berada pada kelas “Sedang” dan 5 responden atau 25,00% berada pada klasifikasi “upside”. Dapat diasumsikan bahwa motivasi lahiriah peserta ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Salimpaung adalah 76,08% pada kelas Sedang.

Dampak dari peninjauan ini menunjukkan bahwa secara praktis seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Salimpaung mempunyai inspirasi yang bisa disebut inspirasi bawaan maupun inspirasi lahiriah. Beberapa sudut pandang yang sangat mempengaruhi inspirasi bawaan siswa adalah fisik, minat, bakat, dan proses berpikir. Siswa yang mempunyai perawakan yang cukup untuk mengikuti atau mengambil pengaruh dalam ekstrakurikuler bola voli, misalnya tinggi badan, kekuatan otot lengan, dan berat badan ideal untuk bermain bola voli.

Oleh karena itu, motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler bola voli harus terus dijaga. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Budi (2013) yang menjelaskan bahwa motivasi intrinsik siswa lebih besar daripada motivasi ekstrinsiknya dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Hasil dari pengujian yang dilakukan menunjukkan bahwa inspirasi karakteristik siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler bola voli dapat tergolong tinggi oleh 100 persen responden, sesuai dengan penelitian Budi (2013) yang menunjukkan bahwa inspirasi alami dinilai tinggi oleh 74,04% responden. .

Atlet ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Salimpaung mayoritas berjumlah 83,44 persen, menurut penelitian ini secara umum termotivasi. Hasil eksplorasi ini unik dibandingkan penelitian yang dipimpin oleh Yekti (2016) dimana sebagian besar siswa atau responden tergolong memiliki inspirasi sedang, yaitu 40%. Hal ini sesuai dengan penelitian Muhhamad Yusuf (2014) yang mengungkapkan bahwa inspirasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMPN se-Kutorejo lebih banyak dipengaruhi oleh inspirasi alam. Variabel pendorong inspirasi adalah sudut pandang yang menunjukkan penghargaan paling tinggi, khususnya: inspirasi karakteristik pada bagian kebahagiaan, kesejahteraan, pencapaian, dan keinginan. Sementara itu, inspirasi lahiriah ada pada bagian bergabung dengan suatu kelompok, kemenangan dan persaingan.

Mengetahui inspirasi peserta dalam mengikuti ekstrakurikuler bola voli merupakan kritik yang berharga dalam menciptakan prestasi siswa dalam

ekstrakurikuler bola voli. Selain itu, hasil ujian juga dapat dijadikan sebagai bahan acuan dalam mengikuti inspirasi siswa.

KESIMPULAN

Merujuk pada hasil penelitian dan pembahasan, penelitian ini sampai pada kesimpulan bahwa motivasi atlet mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMAN 1 Salimpaung adalah baik. Melihat dari hasil ujian dan perbincangan dalam pendalaman ini, peneliti memberikan masukan kepada pihak-pihak, khususnya sekolah agar dapat mampu menciptakan dan membimbing siswanya agar lebih terbujuk agar berhasil dalam mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Bagi sekolah, para pendidik hendaknya memperbanyak pengajaran dan persiapan rutin agar dapat menunjang inspirasi siswa dalam permainan bola voli. Siswa yang mengikuti latihan olahraga bola voli hendaknya mengembangkan motivasinya sendiri untuk belajar dan mengikuti olahraga bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Adeyeye, F.M., Vipene, J.B., & Asak, D.A. (2013). *The impact of motivation on athletic a achievement: A case study of the 18th national sport festival, Lagos, Nigeria. Academic Research International*, 4(5), 378-383.
- Andriawan, A., Sumantri, A., & Mesterjon, M. (2023). Survei Kelincahan Atlet Ekstrakurikuler Futsal di SMP 31 Bengkulu Utara. *Jurnal Educative Sportive*, 4(1), 1– 4.
- Budi, I. S. (2013). Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sma Negeri Se-Kota Pekalongan Skripsi. Universitas Negeri Semarang
- Cengizel, E. 2019. *Isokinetic Strength of the Dominant and Non-Dominant Elbow in Elite Male Volleyball Players. Journal of Education and Learning*, 8(6), 65-71.
- Crawford, G. 2015. *Network depreciation and energy market disruption: Options to avoiding passing costs down the line. Economic Analysis and Policy*, 48, 163-171.
- Dermawan, D., & Nugroho, R. A. (2020). Survei Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri di Kabupaten Pringsewu Tahun Pelajaran 2019/2020. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 14–19.
- Doostian, Y., Fattahi, S., & Daneshmand, R. (2014). *The Effectiveness of selfregulation in students academic achievement motivation. Practice in clinical psychology*, 2(4), 261-270.

- Eylen, M. A., Daglioglu, O., & Gucenmez, E. 2017. *The Effects of Different Strength Training on Static and Dynamic Balance Ability of Volleyball Players*. *Journal of Education and Training Studies*, 5(13), 13-18.
- Finlay, M. J., Tinnion, D. J., & Simpson, T. 2022. *A Virtual Versus Blended Learning Approach To Higher Education During The Covid-19 Pandemic: The Experiences Of A Sport And Exercise Science Student Cohort*. *Journal Of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 30, 100363.
- Ghatsaghantsan, A., Kurniawan, F., & Siswanto, S. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Plered. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(1), 15–26.
- Goodyear, V. A., Skinner, B., Mckeever, J., & Griffiths, M. 2023. *The Influence Of Online Physical Activity Interventions On Children And Young People's Engagement With Physical Activity: A Systematic Review*. *Physical Education And Sport Pedagogy*, 28(1), 94–108.
- Hamdani, H., & Mawardaniah, M. (2021). Kepemimpinan Kepala Sekolah dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan Agama Islam di Sekolah Menengah Pertama. *AtTarbiyah Al-Mustamirrah: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(2), 111–124.
- Hasanah, S. N. (2016). Strategi Kepemimpinan Kepala Madrasah dalam Meningkatkan Kompetensi Profesional Guru. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam Edukasi*, 6(2), 166–185
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Pjok) di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1–7
- Hermanzoni, Hermanzoni. (2017). Kontribusi Motivasi Berprestasi Dan Iq Terhadap Keterampilan Bermain Atlet Bolavoli Putri UNP. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 120–125.
- Kanaley, J. A., Colberg, S. R., Corcoran, M. H., Malin, S. K., Rodriguez, N. R., Crespo, C. J., Kirwan, J. P., & Zierath, J. R. 2022. *Exercise/Physical Activity In Individuals With Type 2 Diabetes: A Consensus Statement From The American College Of Sports Medicine*. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 54(2), 353–368
- Keswando, Y., Sistiasih, V. S., & Marsudiyanto, T. (2022). Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 5(1), 168–177.
- Khanifah, S., & Fatimah, N. (2023). Penguatan Soft Skill Kecerdasan Sosial Peserta Didik melalui Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA IT Bina Amal Semarang. *Jurnal Solidaritas (Pendidikan, Masyarakat Dan Kebudayaan)*, 12(1), 136–151.

- Latifa, U. (2017). Perkembangan pada Anak Sekolah Dasar: Masalah dan Perkembangannya. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, 1(2), 185–196.
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. 2022. *Sport Psychology And Performance Meta-Analyses: A Systematic Review Of The Literature*. *Plos One*, 17(2), E0263408.
- Maidarman, M., Irawadi, H., & Yenes, R. (2020). Motivasi Atlet Angkat Berat. *Jurnal Patriot*, 2(3), 669-679.
- Muhammad Yusuf, & Dwi Cahyo Kartiko. (2014). Motivasi Siswa Dalam Mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMPN Se-Kecamatan Kuterejo Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 02(02), 493–500.
- Muharram, N. A., Yuliawan, D., & Junaidi, S. (2020). Implementation of SECAR (Senam Ceria) Through Aerobic Kids in Elementary School Laboratory Nusantara PGRI Kediri University. *Gandrung: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 18-22.
- Putra, I., Perdima, F. E., & Supriyanto, S. (2022). Minat dan Motivasi Siswa pada Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 34 Seluma Kec.Semidang Alas. *Jurnal Edukatif Sportif*, 3(1), 1–5.
- Ramadhanti, S., & Handayani, T. (2020). Pembentukan Karakter Kerja Sama Siswa melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Entrepreneur. *Eklektik: Jurnal Pendidikan Ekonomi dan Kewirausahaan*, 3(2), 94–102.
- Rao, Y.M. & Kishore, Y. (2014). A study of achievement motivation of inter university sports participants. *International Journal of Physical Education, Sport, and Health*, 1(2), 1-5.
- Scurati, R., Michielon, G., Signorini, G., & Invernizzi, P. L. (2019). *Towards a Safe Aquatic Literacy: teaching the breaststroke swimming with mobile devices' support. A preliminary study*. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 1999–2004.
- Sin, T. H. 2020. *The influence of swimming learning method using swimming board towards students' interest in freestyle*. *Jurnal Keolahragaan*, 8 (2), 2020, 216-221.
- Sin, T. H. (2017). Bimbingan Motivasi bagi Mahasiswa pada Pembelajaran Bulutangkis. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(2), 92.
- Slathia, R., Singh, H., & Dar, H.A. (2015). Motivation among male and female cricket players of Jammu division: A comparative study. *International Journal in Physical & Applied Science*, 2(4), 53-56.

- Soytürk, M. 2019. *Analysis of Self and Peer Evaluation in Basic Volleyball Skills of Physical Education Teacher Candidates*. Journal of Education and Learning, 8(2), 256-263.
- Wahyudi dan Maidarman.2019.Motivasi Berprestasi Atlet Sepakbola Jordus FCKotaBatusangkar. Jurnal Pendidikan dan Olahraga,2 (1), 126-130.
- Wulan, N., Wakhyudin, H., & Rahmawati, I. (2019). Ekstrakurikuler Seni Tari dalam Membentuk Nilai Karakter Bersahabat Siswa. Indonesian Values and Character Education Journal, 2(1), 28–35.
- Yekti, L. H. S. (2016). Motivasi Siswa dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK Negeri 1 Kendal. Universitas Negeri Yogyakarta.