

**ANALISIS MOTIVASI LATIHAN ATLET ATLETIK DI PASI KOTA
KEDIRI TAHUN 2025/2026**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI KEDIRI



OLEH:

SINTA ADELA PUSPITA BASIRU

NPM : 2015030031

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2026

Skripsi oleh:

SINTA ADELA PUSPITA BASIRU

NPM: 2015030031

Judul:

**ANALISIS MOTIVASI LATIHAN ATLET ATLETIK DI
PASI KOTA KEDIRI TAHUN 2025/2026**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia
Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek FIKS
UN PGRI Kediri

Tanggal: 05 Januari 2026

Pembimbing 1



Weda, M.Pd.
NIDN. 0721088702

Pembimbing 2



Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.
NIDN.0709099001

Skripsi oleh:

SINTA ADELA PUSPITA BASIRU

NPM: 2015030031

Judul:

**ANALISIS MOTIVASI LATIHAN ATLET ATLETIK DI PASI KOTA
KEDIRI TAHUN 2025/2026**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal: 19 JANUARI 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : WEDA, M.Pd.

2. Penguji I : REO PRASETIYO HERPANDIKA, M.Pd.

3. Penguji II : WING PRASETYA KURNIAWAN, M.Pd.

Mengetahui,

Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M. Or.

NIDN.0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini;

Nama : Sinta Adela Puspita Basiru
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/Tgl. Lahir : Jambi, 28 Mei 2001
NPM : 2015030031
Fak/Jur./Prodi : Penjaskesrek

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 05 Januari 2026

Yang Menyatakan



SINTA ADELA PUSPITA B

NPM: 2015030031

MOTTO

“Selesaikan apa yang sudah kamu mulai
lewati saja badainya jangan ubah tujuannya.”

Saya persembahkan karya ini untuk:

- Kepada cinta dan panutanku. Beliau memang tidak sempat merasakan Pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
- Kepada pintu surgaku. Beliau sangat berperan penting dalam menyelesaikan program studi penulis, beliau juga memang tidak sempat merasakan bangku perkuliahan, tapi semangat motivasi serta do'a ysng selalu beliau berikan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
- Kepada kakakku tercinta walaupun kita tidak pernah akur tapi kamu juga berperan penting dalam perjalanan penulis dalam mencapai titik ini.
- Dosen Pembimbing Terima kasih atas bimbingan, arahan, dan ilmu yang telah diberikan. Tanpa petunjukmu, pencapaian ini tidak akan terwujud.
- Orang Terbaik (RBK) dan Teman- temanku yang selalu ada dalam suka dan duka, terima kasih atas semangat dan dukungan tanpa henti.
- Kepada pelatihku bu mcd dan pak awal terima kasih sudah membantu dan mensupport penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

ABSTRAK

Sinta Adela Puspita Basiru Analisis Motivasi Latihan Atlet Atletik Di Pasi Kota Kediri Tahun 2025/2026. Skripsi Prodi Penjaskesrek FKIP UN PGRI Kediri.

Kata Kunci: Motivasi latihan atlet, Motivasi intrinsik, Motivasi ekstrinsik, Hambatan latihan atletik, Pendekatan kualitatif studi kasus.

Penelitian ini menganalisis motivasi latihan atlet atletik di PASI Kota Kediri tahun 2025-2026 melalui pendekatan kualitatif studi kasus. Temuan menunjukkan motivasi intrinsik dan ekstrinsik berperan utama dalam pembinaan atlet, dengan hambatan seperti kejenuhan dan kurangnya dukungan eksternal. Penelitian bertujuan menganalisis motivasi latihan atlet atletik PASI Kota Kediri serta mengidentifikasi hambatannya. Fokus pada informan utama: kepala PASI, pelatih, dan atlet nomor lari yang berpengalaman dalam kompetisi. Pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data observasi partisipan, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Analisis data meliputi reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan, divalidasi melalui triangulasi sumber, metode, serta ketekunan pengamat. Hasil Penelitian ini Motivasi intrinsik meliputi kecintaan olahraga, tantangan diri, dan kepuasan pribadi; ekstrinsik meliputi penghargaan, dukungan keluarga, serta peluang karir. Hambatan internal (jenuh, kehilangan kepercayaan diri) dan eksternal (kurangnya fasilitas, tekanan sosial) mempengaruhi komitmen latihan. Penelitian merekomendasikan pelatihan berbasis Self-Determination Theory untuk keseimbangan motivasi

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, Karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan Skripsi ini dapat Diselesaikan.

Penyusunan proposal ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna Penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada jurusan PENJASKESREK.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd. Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Pd Dekan FIKS UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswanya.
3. Dosen pembimbing 1 ibu Weda, M.Pd dan bapak Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd yang telah membimbing mahasiswa dengan ketulusan, serta selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswanya.
4. Ucapan terimakasih juga di sampaikan kepada pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan Skripsi ini.

Disadari bahwa Skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 05 Januari 2026

Yang Menyatakan



SINTA ADELA PUSPITA B

NPM: 201503003

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO.....	iv
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Kegunaan Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
B. Penelitian Terdahulu	25
C. Kerangka Berpikir.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	31
B. Kehadiran Peneliti	32
C. Situs Penelitian.....	33
D. Tahapan Penelitian.....	34
E. Sumber Data dan Teknik Pemilihan Informan.....	34
F. Prosedur Pengumpulan Data	37
G. Teknik Analisis Data.....	39
H. Uji Keabsahan Temuan.....	40
BAB IV TEMUAN PENELITIAN DAN ANALISIS DATA	44

A. Temuan Penelitian	44
B. Analisis Penelitian.....	48
C. Pembahasan.....	57
BAB V PENUTUP.....	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran	66
C. Keterbatasan Penelitian	68
LAMPIRAN-LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Klub PASI Kota Kediri.....	3
Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	27
Tabel 4.2 Hasil Wawancara Informan Pelatih.....	51
Tabel 4.3 Hasil Wawancara Informan Pelatih Eni Nur dan Harry Marra	51
Tabel 4.4 Relevansi Hasil Penelitian dengan Teori Para ahli.....	58
Tabel 4.5 Relevansi Hasil Penelitian terhadap Teori Motivasi Para Ahli	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan persyaratan penting yang harus ditangani dalam pengalaman manusia. Dalam masyarakat kontemporer, individu atau memang semua anggota komunitas menemukan diri mereka terkait erat dengan ranah atletik. Sejumlah besar individu, mulai dari masa kanak-kanak hingga usia lanjut, menunjukkan antusiasme yang mendalam untuk apa yang biasa disebut sebagai olahraga. Sehubungan dengan ini, kegiatan olahraga terkait erat dengan berbagai fungsi, termasuk keterlibatan profesional, tontonan publik, sarana mata pencaharian, rekreasi, dan promosi kesehatan. Di antara segudang olahraga yang telah dipraktikkan secara konsisten dari zaman sejarah hingga saat ini adalah Atletik. Popularitas abadi ini dapat dikaitkan dengan karakteristik yang melekat pada olahraga atletik, terutama dalam acara lari, yang bersifat ekonomis dan bersifat perayaan, sehingga menawarkan kenikmatan intrinsik kepada peserta.

Sesuai dengan Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Olahraga Nasional, setiap individu memiliki hak yang sama untuk mengambil bagian dalam upaya atletik, mengakses layanan yang berkaitan dengan olahraga, memilih dan terlibat dalam bentuk olahraga yang sesuai dengan kemampuan dan preferensi mereka, menerima bimbingan, instruksi, pembinaan, dan kemajuan dalam bidang olahraga, berpartisipasi sebagai atlet, dan berkontribusi pada kemajuan sektor olahraga di berbagai bidang, termasuk

olahraga kompetitif, pendidikan olahraga terkait kesehatan, olahraga, olahraga rekreasi, dan olahraga visual. Olahraga prestasi adalah disiplin atletik yang mempromosikan dan memupuk keterampilan secara sistematis, hierarkis, dan berkelanjutan melalui rejimen pelatihan yang ketat dan partisipasi kompetitif, didukung oleh kemajuan dalam ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Untuk mencapai prestasi tertentu, atlet diharuskan menjalani fase yang disebut sebagai pelatihan.

Motivasi merupakan salah satu aspek penting dalam dunia olahraga yang berperan besar dalam menentukan tingkat keberhasilan seorang atlet. Atlet yang memiliki motivasi tinggi cenderung menunjukkan semangat berlatih yang konsisten, ketahanan mental, dan keinginan kuat untuk mencapai prestasi terbaik. Oleh karena itu, motivasi menjadi kunci utama dalam proses pembinaan dan pengembangan atlet di berbagai cabang olahraga. Dengan tidak adanya praktik sistematis, individu yang mengejar pencapaian tidak akan dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Harsono (2017:49) Motivasi intrinsik adalah dorongan alami manusia untuk mencari tantangan, menjelajah, dan belajar, karena aktivitas itu memberi rasa ingin tahu dan kebanggaan. motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari faktor luar seperti penghargaan, pengakuan, atau tekanan sosial. Menurut Robbins (2013:13) Motivasi intrinsik adalah motivasi yang berasal dari dalam individu, seperti rasa tanggung jawab, kebebasan, dan pencapaian pribadi. Motivasi Ekstrinsik adalah Motivasi yang berasal dari luar individu, biasanya dalam bentuk imbalan atau hukuman yang diberikan oleh orang lain atau lingkungan.

Menurut Sudarwan (2002:02), konsep motivasi dapat dipahami secara komprehensif sebagai konstruksi multifaset yang mencakup berbagai elemen termasuk, tetapi tidak terbatas pada, kekuatan yang melekat, kekuatan pendorong, kebutuhan esensial, gairah yang kuat, tekanan eksternal, atau mekanisme psikologis rumit yang secara kolektif mendorong individu atau kelompok individu kolektif menuju pencapaian pencapaian spesifik yang selaras dengan keinginan dan aspirasi pribadi mereka. Berdasarkan pada observasi dilapangan bahwasanya motivasi pada atlet khususnya cabang Atletik di Kota Kediri sangat tinggi dengan bukti setiap klub-klub yang ada di Kota Kediri banyak terdapat atlet yang mendaftarkan dirinya sebagai berikut:

Tabel 1.1 Data Klub PASI Kota Kediri

No	Nama Klub	Nomor Lomba			Total
		Lari	Lompat	Lempar	
1	Gladiator Atletik Klub	30	8	5	43 Atlet
2	Predator Atletik Klub	27	6	4	37 Atlet
3	Trishula Physical Klub	32	10	8	50 Atlet
4	Samaratungga Klub	15	12	6	33 Atlet
5	FMM Atletik Klub	24	11	7	42 Atlet

Berdasarkan pada observasi terdapat 5 klub atletik yang berada keikutsertaan anggota PASI Kota Kediri. Terdapat 43 atlet yang mengikuti klub Gladiator Atletik Klub. Yang kedua yakni Predator Atletik Klub dengan jumlah 37 Atlet dengan klub ini memiliki fokus pada lari, karena pada nomor lempar dan lompat cukup sedikit. Yang ketiga yakni Trishula Physical Klub dengan memfokuskan pada Atlet lari dengan jumlah terbanyak yakni 50 Atlet. Yang keempat yakni Samaratungga klub ini memfokuskan pada nomor lompat yang paling banyak dengan keseluruhan yakni 33 Atlet. Yang terakhir yakni

FMM Atletik Klub dengan keseluruhan keanggotaan yakni 42 Atlet. Pada observasi penelitian memiliki data yang cukup baik dengan inti penelitian motivasi atlet cabang olahraga Atletik.

Divisi atletik yang terletak di Kota Kediri beroperasi sebagai organisasi yang diakui secara resmi yang berada di bawah yurisdiksi terhormat PASI, yang merupakan singkatan dari Persatuan Atletik Seluk Indonesia, secara khusus mewakili wilayah Kota Kediri. Individu yang diberi kesempatan untuk mengikuti sesi pelatihan yang ketat dipilih dari antara anak-anak yang paling berbakat dan menjanjikan di seluruh komunitas Kota Kediri, yang masing-masing sebelumnya telah menunjukkan kecakapan atletik mereka dengan bersaing dalam kejuaraan Atletik Kota Kediri yang bergengsi. Sangat penting bagi pelatih untuk secara terampil menyelaraskan ciri-ciri karakter yang berbeda dan perbedaan individu yang ditunjukkan oleh setiap atlet, karena ini akan memungkinkan pelatih untuk secara efektif membimbing atlet untuk memenuhi tujuan menyeluruh yang ditetapkan untuk pelatihan mereka, pada akhirnya meningkatkan kinerja keseluruhan mereka dalam pengaturan kompetitif. Di bidang atletik, perlu dicatat bahwa disiplin lari telah mengumpulkan popularitas dan pujian yang luar biasa, memposisikannya sebagai salah satu olahraga yang paling dicari dalam skala global.

Daya tarik yang meluas ini dibuktikan dengan tingginya tingkat minat dan partisipasi dalam olahraga, yang tercermin dalam program-program pelatihan ketat yang dilakukan para atlet, biasanya melibatkan jadwal intens enam sesi pelatihan per minggu. Jadwal pelatihan yang menuntut seperti itu

tidak hanya menggarisbawahi dedikasi dan komitmen atlet terhadap olahraga mereka tetapi juga mencerminkan signifikansi budaya yang lebih luas yang dimiliki atletik dalam masyarakat. Akibatnya, kombinasi pelatihan terstruktur, pengembangan karakter individu, dan lingkungan pembinaan yang mendukung berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kinerja para atlet, sehingga berkontribusi pada kemajuan atletik secara keseluruhan di Kota Kediri.

Para atlet yang menjadi bagian dari penelitian ini saat ini terlibat dalam kegiatan akademik mereka, mulai dari Sekolah Menengah, sering disebut sebagai SMP, hingga tingkat perguruan tinggi, yang mengharuskan individu yang berdedikasi ini terutama mendedikasikan waktu mereka untuk sesi latihan di sore hari; Namun, perlu dicatat bahwa selama periode liburan, para atlet ini biasanya mengalihkan rejimen pelatihan mereka ke jam pagi untuk mengakomodasi jadwal mereka. Untuk menerapkan dan melaksanakan proses pelatihan secara efektif dengan cara yang secara optimal menguntungkan para atlet, penting untuk memiliki pelatih yang memenuhi syarat yang memiliki keahlian untuk membimbing dan mendukung atlet, memastikan bahwa program pelatihan dilaksanakan dengan potensi dan efektivitasnya sepenuhnya.

Dalam ranah atletik di Kota Kediri, ada total empat (empat) pelatih yang bertanggung jawab untuk memberikan bimbingan dan arahan yang tak ternilai bagi para atlet, sehingga memainkan peran penting dalam perkembangan dan kinerja mereka. Salah satu faktor penting yang sangat mempengaruhi kinerja atlet adalah adanya motivasi, yang dapat berasal dari berbagai sumber, termasuk dorongan internal atlet itu sendiri, dorongan dan

dukungan yang diberikan oleh orang tua mereka, staf pelatih, serta lingkungan sekitar di mana atlet beroperasi. karakteristik psikologis atlet merupakan faktor penting yang turut menentukan tingkat motivasi dan keberhasilan latihan Allport (1961). Karakteristik psikologis mencerminkan pola sikap, emosi, dan perilaku yang relatif stabil dalam diri individu, yang memengaruhi cara atlet merespons tuntutan latihan dan kompetisi. Menurut Weinberg dan Gould (2019), karakteristik psikologis atlet mencakup kepercayaan diri, ketekunan, disiplin diri, kontrol emosi, serta orientasi terhadap tujuan, yang secara langsung berhubungan dengan motivasi dan performa atlet dalam proses latihan maupun pertandingan.

Motivasi berdiri sebagai elemen penting dan penting yang mempengaruhi individu secara universal, tetapi memiliki signifikansi khusus bagi atlet yang didorong oleh aspirasi untuk mencapai keunggulan dan mencapai potensi tertinggi mereka dalam olahraga masing-masing. Keberadaan motivasi dalam diri seseorang dapat menumbuhkan dorongan konstruktif dan antusias yang mendorong mereka menuju pencapaian tujuan tertentu yang telah diidentifikasi dan dikejar dengan cermat. Namun demikian, tampaknya para atlet yang berpartisipasi dalam program Atletik Kota Kediri belum sepenuhnya memahami atau menghargai signifikansi dan dampak mendalam yang dapat dimiliki motivasi terhadap kinerja dan perkembangan mereka.

Ilustrasi fenomena ini dapat diamati di lapangan atletik di mana Atletik Kota Kediri berlatih, karena ada banyak contoh individu yang jarang terlibat dalam sesi pelatihan, menunjukkan keterlambatan dalam kehadiran

mereka, dan di mana pelatih jarang mengambil inisiatif untuk berpartisipasi aktif di lapangan karena banyak faktor, mengakibatkan atlet sering melakukan rejimen pelatihan yang tidak tepat yang tidak sesuai atau tidak diselesaikan secara efektif. Ini hanya sekelompok atlet tertentu, bukan keseluruhan atlet. Komitmen para atlet untuk mewujudkan tujuan mereka secara signifikan dipengaruhi oleh dorongan eksternal dari tokoh-tokoh seperti orang tua, lingkungan sekitarnya, dan pelatih, terutama dengan tidak adanya motivasi intrinsik. Dalam hal ini, para atlet cenderung terlibat dalam rejimen pelatihan sebagaimana ditentukan oleh tindakan mereka, tanpa parameter yang telah ditetapkan sebelumnya.

Berdasarkan pada uraian latar belakang yang sesuai dengan fenomena bahwasanya peneliti ingin menganalisis secara mendalam dengan judul penelitian Analisis Motivasi Latihan Atlet Atletik di PASI Kota Kediri Tahun 2025/2026 pada penelitian ini diharapkan mampu memberikan paparan data secara mendalam tentang motivasi atlet dalam melakukan latihan dengan fokus penelitian di Kota Kediri.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apa Faktor Motivasi Latihan Atlet Atletik di PASI Kota Kediri?
2. Apa Hambatan dalam Motivasi Latihan Atlet Atletik di PASI Kota Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan Masalah diatas bahwasanya tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui dan menganalisis Motivasi Latihan Atlet Atletik di PASI Kota Kediri.
2. Untuk mengetahui dan menganalisis Hambatan dalam Motivasi Latihan Atlet Atletik di PASI Kota Kediri.

D. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada kumpulan pengetahuan menyeluruh mengenai atletik dalam bidang penyelidikan ilmiah.

2. Kegunaan Praktis

- a) Bagi Peneliti Selanjutnya Penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.
- b) Bagi PASI Kota Kediri Sebagai masukan untuk seluruh pengurus PASI Kota Kediri dalam menyiapkan pembinaan kepada atlet atletik Kota Kediri
- c) Bagi Atlet Atletik Kota Kediri Sebagai acuan untuk seluruh atlet atletik Kota Kediri dalam meningkatkan motivasi Latihan

DAFTAR PUSTAKA

- Alfansyur, A., & Mariyani, M. (2020). Seni mengelola data: Penerapan triangulasi teknik, sumber dan waktu pada penelitian pendidikan sosial. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 5(2), 146-150.
- Blegur, J., & Mae, R. M. (2018). Motivasi berolahraga atlet atletik dan tinju. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 29–37. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.16150>
- Bungin, B., & Moleong, L. J. A. (2007). Jenis dan Pendekatan Penelitian. *Proses Kerja Kbl Dalam Menjalankan Program Corporate Social Responsibility Di PT. Pelindo*, 1.
- Creswell, J. D., Pacilio, L. E., Lindsay, E. K., & Brown, K. W. (2014). Brief mindfulness meditation training alters psychological and neuroendocrine responses to social evaluative stress. *Psychoneuroendocrinology*, 44, 1-12.
- Damrah, D., Pitnawati, P., Fitri, J. N., Erianti, E., & Astuti, Y. (2021). Evaluasi pelaksanaan pemusatan latihan atletik. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 126-142.
- Darmalaksana, W. (2020). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan. *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1–6.
- Darmalaksana, W. (2020). *Cara menulis proposal penelitian*. Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Ngeri Yogyakarta.
- FADIAHAYA, A. N. A. (2022). *MOTIVASI LATIHAN ATLET ATLETIK NOMOR LARI DI KABUPATEN CIAMIS (Study Deskriptif Pada Atlet Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Di Kabupaten Ciamis)* (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Fitriyanto, D. (2017). *TINGKAT MOTIVASI ATLET MENGIKUTI LATIHAN DI UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM) ATLETIK UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA*. 50–51.
- Henjilito, R., & Pardilla, H. (2024). Metode Latihan Versus Metode Pembelajaran Dalam Keterampilan Atletik.
- Irwanto dkk. (1991). *Psikologi Umum*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Umum
- Kusumawardani, N., Soerachman, R., Laksono, A. D., Indrawati, L., Hidayangsih, P. S., & Paramita, A. (2015). Penelitian kualitatif di bidang kesehatan. *Yogyakarta: PT Kanisius*, 53(9).
- Muhtar, T., & Irawati, R. (2009). *Atletik*. UPI sumedang press.

- Nurdi, P. B. R., Laikuallo, S., & Meiliska, A. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Mahasiswa Berorganisasi. *Jurnal Manajemen & Organisasi Review (Manor)*, 2(2), 122–131. <https://doi.org/10.47354/mjo.v2i2.246>
- Paramitha, V. (2015). 14.E1.0119 VANIA PARAMITHA (5.08)..pdf BAB III. 36–43.
- Ramdhani, F., Iqbal, R., & Rahayu, E. T. (2021). Pengaruh Metode Latihan ABC Run terhadap kemampuan Belajar Lari Sprint 100 Meter Siswa Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Atletik Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(7), 296-299.
- Reno, R., Iyakrus, I., Usra, M., Hartati, H., Yusfi, H., & Bayu, W. I. (2022). Pengembangan Model Program Latihan Untuk Meningkatkan Kebugaran Fisik Atletik. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 10(2), 89-99.
- Rumini, R. (2015). Manajemen Pembinaan Cabang Olahraga Atletik di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 20-27.
- Saleh, Z. (2021). BAB III analisis 2. 1Lexy J. Meleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2007)*, 1, 9–25.
- Setiawan, K., & Fatoni, M. (2022). Analisis Motivasi Berlatih Pada Atlet National Paralympic Committee Cabang Atletik. *Jurnal Porkes*, 5(2), 521–550. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6250>
- Singgih D. Gunarsa. (2008). Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta. PT. BPK Gunung Mulia
- Soendari, T. (2012). Pengujian keabsahan data penelitian kualitatif. *Bandung: Jurusan PLB Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Sugiyono, E., & Rahajeng, R. (2022). Metodologi penelitian.
- Sugiyono, S., & Mehta, K. (2020). A Comparative study in character education management models in Indonesia and India. *Harmoni Sosial: Jurnal Pendidikan IPS*, 7(2), 170-182.
- Sutriawan, A., Syafruddin, M. A., Jasmani, P., & Makassar, U. N. (2023). Motivasi Mahasiswa Dalam Pembelajaran Atletik. *Journal Of Social Science Research*, 3(2), 63–69.