

MOTIVASI ATLET ANGKAT BERAT

Ferdila Hendri¹, Maidarman², Hendri Irawadi³, Ronni Yenes⁴

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

E-mail: Ferdi.hendri98@gmail.com¹, Maidarman@fik.unp.ac.id²,
Hendri@fik.unp.ac.id³, ronniyenes@fik.unp.ac.id⁴

ABSTRAK

Penelitian dilakukan karena peneliti melihat menurunnya semangat atlet angkat berat disasana PABBSI gladiator kota Padang dalam mengikuti latihan dan ingin mengetahui tingkat motivasi atlet angkat berat disasana gladiator kota Padang, serta apa yang memotivasi mereka mengikuti olahraga ini dan penyebab motivasi mereka menurun. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* yaitu semua populasi adalah sampel, yaitu atlet angkat berat disasana gladiator yang berjumlah 10 orang. Untuk mengetahui tingkat motivasi atlet angkat berat instrumen yang digunakan yaitu dengan memberikan kuisioner kepada responden lalu diolah menjadi data kuantitatif dengan metodemodifikasi skala likert untuk data primer dan wawancara dijadikan data sekunder yang diolah dengan metode studi dokumentasi. Hasilnya adalah tingkat motivasi atlet angkat berat disasana Gladiator kota Padang berada pada kategori cukup dengan rata rata 72,14%, mereka termotivasi mengikuti cabang olahraga angkat berat karena adanya dukungan dari orangtua dan teman, dengan mengikuti cabang olahraga ini mereka ingin memiliki tubuh yang sehat dan memiliki prestasi, tetapi sarana dan prasarana ditempat latihan tidak mendukung hal tersebut dan pengunduran kejuaraan membuat motivasi mereka menurun.

Kata kunci :Motivasi; Angkat Berat.

PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai banyak manfaat bagi semua orang, seperti memberikan kesegaran jasmani dan meningkatkan kesehatan, membuat kinerja tubuh menjadi baik dan olahraga merupakan suatu kegiatan dimana seseorang dapat menyalurkan bakatnya dan dijadikan hobi sehingga bisa membuat seseorang berprestasi (Zikri,A 2019). Ada banyak tujuan orang berolahraga salah satunya untuk mempertahankan kondisi fisik agar dapat menghadapi berbagai katifitas yang akan dilakuan. Berolahraga merupakan salah satu aktifitas yang dapat menjaga kondisi tubuh agar tetap bugar (Haryanto, J., & Welis, W. ,2019). Kemajuan ilmu dan teknologi menimbulkan perubahan yang cepat dalam berbagai tatanan kehidupan manusia, sehingga terjadinya globalisasi dan pasar bebas (Ridwan & Irawan, 2018). Olahraga juga bisa dijadikan wadah untuk berprestai sehingga bisa mengharumkan nama daerah bahkan negara (Milia, 2020). Kegiatan

olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, (Soniawan, V., & Irawan, 2018). Dalam olahraga angkat berat disamping memiliki teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan penguasaan kondisi fisik yang baik pada atletnya. Ada beberapa macam cabang olahraga yang dapat diikuti dan bisa menjadi penunjang seseorang untuk berprestasi salah satunya ialah olahraga angkat berat.

Olahraga angkat berat merupakan olahraga yang sangat mendukung prestasi, dikarenakan banyaknya peluang untuk mendapat medali pada saat diperlombakan dan medali sendiri merupakan bukti bahwa atlet tersebut sudah memiliki prestasi, akan tetapi untuk mendapatkan prestasi tentu banyak hal yang harus dimiliki oleh para atlet diantaranya yaitu bakat, *skill*, dan motivasi (Suprada, 2020). Olahraga angkat berat merupakan cabang olahraga yang efektif untuk mengembangkan kemampuan kekuatan anak-anak dimulai dari usia 9-11 tahun (Segrave, 2016) Olahraga angkat berat termasuk kedalam olahraga terukur, dimana olahraga terukur adalah jenis cabang olahraga yang hasilnya bisa dilihat dari jarak yang ditempuh dan hasilnya bisa dilihat secara langsung dan hasilnya akurat (Adzalika, Soegiyanto, & Rumini, 2019), karena pada saat olahraga angkat berat dipertandingkan hasilnya akan langsung terlihat saat itu juga dan juga akurat, karena diolahraga angkat berat memiliki sistem semakin berat beban yang dapat diangkat oleh atlet maka semakin tinggi peluang atlet tersebut untuk mendapatkan juara dengan teknik dan peraturan yang sesuai, dimana ada tiga jenis angkatan yang diperlombakan yaitu *Squat*, *benchpress*, *deadlift*.

Squat merupakan kegiatan yang paling sering dilakukan dalam olahraga angkat berat, karena *squat* adalah salah satu latihan ketahanan yang paling sering digunakan untuk pengembangan kekuatan (Zontangos & Anderson, 2004). Dimana untuk menjadi seorang atlet angkat berat diperlukan kekuatan yang sangat kuat. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan untuk menarik beban, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik bagi semua cabang olahraga terutama olahraga angkat berat guna untuk memperoleh prestasi, karena dalam pertandingan angkat berat semakin berat beban yang diangkat maka semakin besar pula kemungkinan untuk berprestasi (Edwarsyah, Syampurma, & Yulifri, 2018) dan dengan beberapa peraturan untuk setiap gerakan mengangkat yang

harus dipatuhi oleh seluruh atlet yang bertanding agar angkatan tersebut bisa dikatakan sah (Spencer & Croiss, 2015).

Dalam cabang olahraga angkat berat bagian tubuh yang paling penting untuk dilatih adalah otot tungkai, karena kebanyakan olahraga baik itu inti maupun penunjang sangat memerlukan kekuatan otot tungkai, sebagai kekuatan *eksplosive* dan sangat dibutuhkan dalam berolahraga (Edwarsyah, 2016).

Untuk menjadi atlet berprestasi tentu diperlukan semangat yang tinggi dalam berlatih. Dimana dalam latihan motivasi merupakan hal yang sangat penting, dimana didalamnya terapat hal yang sangat penting seperti, kenaikan tingkat, penghargaan, pranan-peranan prestasi, pujian dan celaan telah dipergunakan untuk mendorong atlet agar mau belajar dan berlatih dalam mengikuti kegiatan yang diinginkannya, semangat tersebut berasal dari hal-hal yang memotivasi atlet agar lebih bersemangat untuk menjalankan latihan, ada beberapa jenis motivasi yang dapat menambah semangat seseorang diantaranya motivasi *instrinsik* dan *ekstrinsik* yaitu motif-motif yang aktif dan berfungsi dalam diri setiap individu itu sendiri dan juga dorongan dari orang lain (Sardiman A.M, 2011). Motivasi mengarah pada kebutuhan seseorang dan dilandasi oleh kepribadian yang bersangkutan karena motivasi tidak bisa di simpulkan secara langsung tetapi harus tinjau langsung perindividu nya (Hendri, Gus. Aziz, 2020)

Tujuan motivasi adalah mendorong manusia untuk menggerakkan dan menggugah seseorang agar keinginan dan kemauannya timbul untuk melakukan sesuatu sehingga memperoleh hasil dan pencapaian tertentu (Purwanto.N, 2003). Dimana ciri-ciri orang termotivasi adalah sebagai berikut 1) Tekun dalam menghadapi tugas yang dibebankan kepadanya, 2) ulet dalam menghadapi kesulitan dan tidak mudah putus asa, 3) menunjukkan minat terhadap suatu hal, 4) adanya hasrat dan keinginan untuk berhasil, 5) adanya harapan dan cita-cita untuk masa depan (Sardiman, 2007). Motivasi memiliki peranan penting dalam kejiwaan seseorang, karena motivasi merupakan faktor penentu seseorang melakukan kegiatan (Sin, 2017). Motivasi Instrinsik adalah faktor yang paling penting dalam proses mendorong semangat seseorang dalam melakukan hal-hal yang dia inginkan karena motivasi instrinsik adalah keinginan bertindak yang disebabkan oleh faktor dorongan dari dalam diri seseorang (Wahyudi, 2019).

Sasana Gladiator kota Padang adalah salah satu club tempat latihan para atlet PABBSI terutama atlet angkat berat, akan tetapi setiap selesainya sebuah even

pertandingan seperti PORPROV maka para atlet terlihat tidak bersemangat lagi untuk melakukan latihan, bahkan para atlet hanya melakukan latihan ringan yang kata mereka hanya sebagai kegiatan buat menjaga kesehatan dan dengan pembinaan atlet yang dikatakan belum maksimal maka atlet menjadi tidak termotivasi karena seharusnya pembinaan olahraga prestasi yang baik secara ilmiah menjadi program landasan dalam proses pembinaan dan pembinaan atlet untuk mencapai prestasi (Rahman, 2020)

Setelah dilakukan pengamatan langsung kelapangan terlihat atlet yang berlatih tidak terlalu bersemangat untuk menjalankan latihan, beberapa atlet tidak menjalankan latihan sesuai dengan program latihan yang seharusnya dilakukan, bahkan ada atlet yang hanya melakukan latihan kebugaran di tempat gym atau menjadi seorang pelatih kebugaran, pelatih kebugaran adalah seorang pelatih atau instruktur yang bertugas memberikan latihan untuk dapat meningkatkan kebugaran seseorang dan seorang *personal trainer* atau pelatih kebugaran mempunyai pokok-pokok yang berhubungan erat dengan masalah latihan dan fasilitas untuk tempat latihan pun sepertinya tidak mencukupi dimana peralatan yang terlihat kurang lengkap dan lokasi tempat latihan yang tidak mendukung sehingga atlet jadi malas dan tidak termotivasi untuk menjalankan latihan disana.

Karena prasarana dan sarana pada hakikatnya adalah alat dan bangunan yang dirancang sesuai kebutuhan dan persyaratan tertentu yang digunakan sebagai alat dan penunjang kegiatan olahraga, karena sarana dan prasarana sangat berpengaruh besar terhadap prestasi atlet karena semakin baik sarana dan prasarana akan meningkatkan kemampuan atlet untuk melatih bakat yang dimilikinya (Nuruhidin, Putra, Pamungkas, Ardiyanto, & Saputro, 2018), sehingga motivasinya untuk terus berlatih akan semakin meningkat. Karena fungsi dari prasarana dan sarannya adalah sebagai lokasi atau tempat dalam aktifitas olahraga dan adanya pendukung berupa perlengkapan untuk beraktivitas, selain itu prasarana dan sarana yang baik sangat berperan penting terhadap penggunaannya (Chan, Farid, R. Aziz, 2020)

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yaitu mengumpulkan informasi mengenai suatu objek dengan menggambarkan apa adanya, menurut (Arikunto, 2010) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksud untuk menyelidiki keadaan,

kondisi atau hal-hal lain yang sudah disebutkan. Dimana data primer diolah dengan metode deskriptif presentatif dan data sekunder diolah menggunakan metode studi dokumentasi. Penelitian tentang tingkat motivasi atlet angkat berat di sasana gladiator ini dilakukan pada tanggal 29 Mei – 10 Juni 2020 di club gladiator Kota Padang, dikarenakan pandemi dan tempat latihan ditutup maka proses pengumpulan data dilakukan dengan cara menemui sampel satu persatu yang ditemui secara langsung dan ada juga yang menggunakan media sosial. Populasi dari penelitian ini adalah semua atlet angkat berat yang ada di sasana gladiator kota Padang yang berjumlah 10 orang, dikarenakan sampel kurang dari 100 maka pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel sama dengan jumlah populasi (Sugiyono, 2007). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini ada 2 yaitu 1) dengan memberikan kuisisioner angket kepada sampel yang diolah dengan menggunakan skala likert yang dijadikan sebagai data primer, 2) dan wawancara dilakukan sebagai data sekunder yang diolah menggunakan metode studi dokumentasi . Wawancara adalah pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab sehingga dapat di kontuksikan makna dalam suatu topik tertentu (Sugiyono, 2017).

Metode Kuesioner adalah sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal lainnya (Suharsimi Arkunto, 2010). Alternatif jawaban menggunakan modifikasi skala likert, yaitu menghilangkan kelemahan yang dikandung oleh skala lima tingkat, menurut (Sutrisno Hadi,1991) dikatakan sebagai berikut, modifikasi skala likert meniadakan kategori jawaban yang tengah berdasarkan tiga alasan, yaitu 1) Kategori *undecided* itu mempunyai arti ganda, bisa diartikan belum dapat memutuskan atau memberi jawaban (menurut konsep aslinya), bisa juga diartikan netral, karena setuju sama dengan tidak dan tidak setuju juga tidak, bahkan ragu-ragu. 2) Tersedianya jawaban ditengah menimbulkan kecendrungan menjawab yang tengah (*central tendency effect*). 3) Maksud utama kategori jawaban (SS S TS STS) adalah untuk melihat keendrunan jawaban dari responden, kearah setuju atau tidak setuju untuk mengukur variabel motivasi atlet angkat berat di sasana gladiator kota padang ditentukan dengan memberi skor dari jawaban angket yang diisi responden dengan ketentuan sebagai berikut:

Jawaban SS dengan skor nilai = 4

Jawaban S dengan skor nilai = 3

Jawaban TS dengan skor nilai = 2

Jawaban STS dengan skor nilai =1

Sedangkan untuk Wawancara hal pertama yang dilakukan adalah membuat pedoman wawancara, dimana pertanyaan yang akan diajukan kepada responden di susun terlebih dahulu, agar jawaban yang diinginkan sesuai dengan tujuan penelitian yakni untuk mengetahui hal-hal apa saja yang memotivasi atlet angkat berat mengikuti olahraga angkat berat dan apa saja hal hal yang dapat membuat motivasi mereka menurun dan beberapa pertanyaan lain yang bersifat mendukung penjelasan tentang jawaban untuk pertanyaan utama.

Penelitian tentang tingkat motivasi atlet angkat berat di sasana gladiator kota padang ini dilakukan pada Mei 2020, tetapi dikarenakan Indonesia dilanda Covid-19 dan kota padang lagi masa pandemi maka penelitian dilakukan pada bulan Mei sampai Juni 2020, bertempat di sasana gladiator kota padang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menemui responden satu persatu dan menjelaskan cara pengisian angket tersebut.

Sebagai populasi terjangkaunya adalah seluruh atlet angkat berat yang ada di sasana gladiator kota padang, populasi adalah keseluruhan dari subjek yang akan diteliti (Arikunto, 2010). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel, dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi (Sugiyono, 2007). Alasan mengambil *total sampling* karena jumlah populasi kurang dari 100 maka seluruh dari populasi dapat dijadikan sampel (Sugiyono, 2007). Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet angkat berat yang ada di sasana gladiator kota padang.

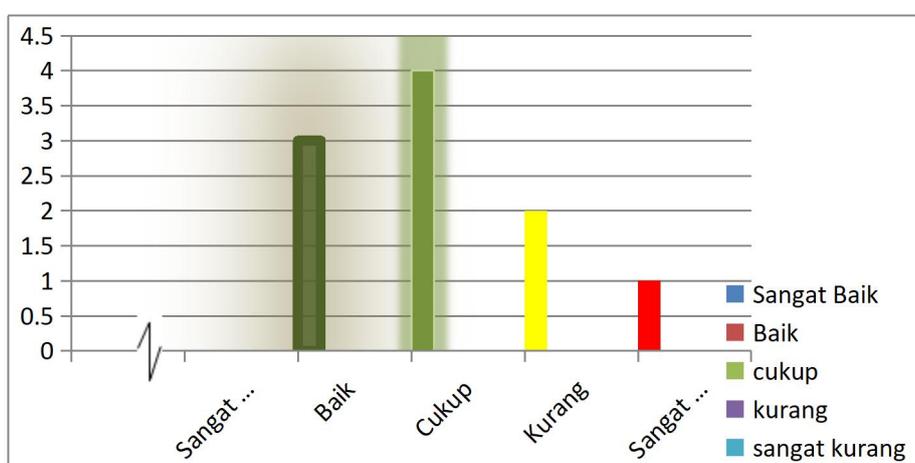
HASIL

Hasil dari penelitian ini menggambarkan tentang tingkat motivasi atlet angkat berat di sasana gladiator kota padang dan apa yang memotivasi mereka mengikuti cabang olahraga angkat berat serta apa hal yang dapat membuat motivasi mereka menurun. Data dikumpulkan dengan cara menemui responden satu persatu akan tetapi, diakrenakan pandemi maka untuk responden yang berada diluar kota padang dilakukan dengan menggunakan media sosial *Whatsapp* dengan cara mengirimkan kuisioner kepada responden kemudian dikirim kembali kepada peneliti begitu juga dengan proses

pengumpulan data sekunder yaitu wawancara juga dilakukan dengan hal yang sama, dengan menggunakan *Voice Note* atau ditelfon langsung.

1. Variabel tingkat motivasi

Dapat diketahui tingkat motivasi atlet angkat berat disasana gladiator kota padang dalam mengikuti cabang olahraga angkat berat memiliki nilai rata rata 72,14 %, dengan nilai minimal 76 dan nilai maksimal 121, serta dapat dilihat gambaran umum mengenai motivasi atlet angkat berat di sasana galdiator pada tabel berikut:



Gambar 1. Tingkat motivasi atlet angkat berat di sasana gladiator kota padang

Berdasarkan hasil analisis data pada histogram diatas dapat diketahui bahwa motivasi atlet angkat berat di sasana gladiator kota Padang dalam mengikuti cabang olahraga angkat berat diketahui dari 10 orang atlet, tidak ada yang termasuk dalam kategori sangat baik, 3 orang atlet (30.00%) pada kriteria baik, 4 orang atlet (40.00%) pada kriteria cukup, 2 orang atlet (20.00%) pada kriteria kurang, dan 1 orang atlet (10.00%) pada kriteria sangat kurang, dapat dikatakan jika tingkat motivasi atlet angkat berat di sasana gladiator berada pada kategori cukup dimana pada klasifikasi berada pada 65% - 79%. Mereka memilih olahraga angkat berat karena rasa penasaran mereka terhadap olahraga ini, dimana mereka merasa tertantang ketika melihat orang lain mampu mengangkat beban yang bisa dikatakan sangat berat untuk dilakukan dan juga ajakan dari teman untuk bergabung dengan olahraga angkat berat ini.

Seperti yang dikatakan oleh Dedi Irawan (responden / sampel) “Motivasi saya untuk mengikuti olahraga ini agar bisa menjadi seorang atlet yang berprestasi bagus dan bisa membanggakan saya dan orang tua, dan saya memilih olahraga angkat berat karena merasa tertantang untuk mengikuti olahraga ini” Dukungan orangtua juga menjadi motivasi mereka mengikuti olahraga angkat berat ini, sehingga timbul rasa bangga untuk mendapat prestasi dan membanggakan orangtua yang mendukung mereka. Beberapa atlet mengatakan ada beberapa hal yang dapat membuat motivasi mereka mengikuti olahraga angkat berat ini menurun adalah fasilitas ditempat latihan yang tidak mendukung, seperti peralatan yang digunakan untuk latihan tidak mencukupi dimana ada beberapa alat pendukung latihan yang tidak tersedia dan juga suasana ditempat latihan yang letaknya kurang sesuai dengan suasana tempat olahraga yang baik, sehingga menyebabkan program latihan tidak berjalan dengan maksimal. Dikarenakan pandemi Covid-19 menyebabkan penundaan kejuaraan kejuaraan yang seharusnya dilakukan ditunda ke tahun berikutnya, sehingga persiapan yang sudah dilakukan menjadi sia sia, karena tempat latihan pun ditutup sementara. Pengelolaan atlet yang kurang baik juga membuat motivasi mereka menurun. Mereka berpendapat jika olahraga angkat berat adalah olahraga yang bagus, baik untuk kesehatan maupun untuk prestasi. Satu orang atlet memiliki motivasi yang sangat rendah dikarenakan beberapa hal diantaranya pertama karena atlet tersebut masih belum sepenuhnya fokus dalam mengikuti olahraga angkat berat, kedua karena atlet tersebut belum bisa manajemen waktu dengan baik.

Dari sepuluh orang atlet yang menjadi responden pada penelitian ini yang 20.00% berada pada kategori kurang, hal ini disebabkan karena dalam cabang olahraga angkat berat tidak ada batasan umur untuk mengikuti nya jadi semua orang bisa mengikuti olahraga ini jika ada kemauan, dan dua orang yang memiliki motivasi kurang ini karena mereka memiliki kegiatan yang lain selain mengikuti latihan, jadi waktu mereka terbagi dengan kegiatan diluar jadwal latihan dan mereka jadi tidak terfokus dengan kegiatan latihan di sasana gladiator kota Padang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pertanyaan penelitian pertama yang diajukan yaitu ” Bagaimana tingkat motivasi atlet angkat berat di sasana gladiator kota Padang hasil analisis data

dalam penelitian ini didapat jawaban untuk tingkat motivasi atlet angkat berat di sasana gladiator kota Padang memiliki nilai dengan rata-rata 72,14%, berada pada klasifikasi antara 65% - 79% berada pada kategori “cukup”. Dengan demikian dapat diartikan bahwa tingkat motivasi atlet angkat berat di sasana gladiator kota padang berada pada kategori cukup dalam mengikuti olahraga angkat berat.

Pertanyaan penelitian yang kedua adalah “ Apa yang menjadi motivasi mereka mengikuti olahraga angkat berat”, berdasarkan wawancara yang dilakukan dan diolah menggunakan metode studi dikumentasi rata-rata responden menjawab jika yang menjadi motivasi mereka mengikuti cabang olahraga angkat berat adalah karena dukungan orang tua dan melihat teman bermain bisa menjadi atlet yang berprestasi, karena rasa penasaran dengan olahraga angkat berat juga membuat mereka termotivasi untuk mengetahui olahraga angkat berat ini dan akhirnya tertarik dan serius melakukannya dan juga karena ingin sehat dan memiliki prestasi membuat mereka termotivasi.

Pertanyaan penelitian yang ketiga adalah “ Apa yang menyebabkan motivasi mereka menurun” berdasarkan wawancara yang dilakukan ada beberapa hal yang membuat motivasi mereka menurun yaitu fasilitas ditempat latihan yang tidak mendukung, dimana sarana dan prasarana yang ada ditempat latihan tidak mencukupi suasana tempat latihan yang kurang sesuai. Penundaan kejuaraan juga membuat motivasi mereka menurun dimana persiapan yang sudah dilakukan menjadi sia – sia, seperti yang terjadi pada tahun 2020 ini dimana seharusnya ada kejuaraan yang akan dilakukan ditunda ke tahun berikutnya dikarenakan masa pandemi. Pemberdayaan atlet yang tidak sesuai juga membuat motivasi mereka menurun.

Selanjutnya ada beberapa usaha dan upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan motivasi atlet angka berat disasana gladiator kota Padang, diantaranya yaitu dorongan dari pelatih dan orangtua, selalu berfikir positif dan juga selalu memiliki rencana yang jauh kedepan, membuat program latihan yang bervariasi agar latihan tidak jenuh, manajemen waktu agar latihan yang dilakukan dapat terprogram dan maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Tinjauan Motivasi Atlet Angkat Berat di Sasana PABBSI Gladiator Kota Padang, maka dapat diambil kesimpulan adalah motivasi Atlet Angkat Berat di sasana PABBSI Gladiator Kota Padang berada pada kategori cukup, karena dari semua responden yang ada lebih banyak yang berada pada kategori cukup bahkan juga ada pada kategori baik. Rata-rata yang menjadi motivasi Atlet Angkat Berat di sasana PABBSI Gladiator Kota Padang adalah Keinginan Untuk menjadi atlet angkat berat yang berprestasi dan membanggakan diri sendiri dan orangtua juga untuk membuat tubuh lebih sehat. Serta dengan mengikuti olahraga angkat Berat Mereka juga bisa menghindari kegiatan kegiatan negatif yang banyak dilakukan remaja remaja zaman sekarang. Akan tetapi para atlit yang masih berlatih di sasana gladiator kota Padang lebih terfokus ke Hadiah atau *Reward* pertandingan dan membuat mudah menurun ketika suatu even perlombaan di undur atau dibatalkan. Beberapa atlet yang serius menjalankan latihan di sasana gladiator juga bisa menurun motivasinya duikarenakan menyebabkan Motivasi atlet angkat berat di sasana PABBSI Gladiator Kota Padang menurun dikarenakan kurangnya perhatian terhadap atlet yang masih berlatih disana, seperti fasilitas ditempat latihan yang tidak mencukupi, suasana tempat latihan yang bisa dikatakan jauh dari kata nyaman, perlengkapan yang tidak terawat dan tidak diperbarui.

DAFTAR PUSTAKA

- Adzalika, A. R., Soegiyanto, & Rumini. (2019). The Evaluation of Athletes ' Achievement Coaching Program of Measurable Sports (Athletics , Weightlifting , Archery , and Swimming) in Lampung Province. *Journal of Physical Education and Sport*, 8(1), 56–61. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294 /jpes.v8i1.26843>
- Chan, Farid, R. Aziz, I. (2020). MOTIVASI ATLET PENCAK SILAT PUSAT PENDIDIKAN LATIHAN PELAJAR (PPLP). *Patriot*, 2, 120–128. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.533>
- Edwarsyah, F.-U. (2016). Pengaruh Latihan Front Squat Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlit Angkat Besi Kota Padang. *Jurnal Menssana*, 1 No 1(Mei 2016), 75–85. <https://doi.org/doi.org/10.24036/jm.v1i1.46>
- Edwarsyah, Syampurma, H., & Yulifri. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Teknik Angkatan Snatch Atlet Angkat Besi Di Sasana HBT (Himpunan Bersatu Teguh) Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 10–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.74>
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Exercising Interest in the Middle Age Group. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214-223. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo131019>

- Hendri, Gus. Aziz, I. (2020). Motivasi siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan 1,2. *Patriot*, 2, 171–181. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.533>
- Milia, M. O. (2020). TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK PASSING, DRIBLING DAN SHOOTING ATLET BOLABASKET KLUB NEBULAR SIULAK. *Patriot*, 2, 380–388. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.574>
- Ngalim Purwato. 2003. Psikologi Pendidikan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nuruhidin, A., Putra, F., Pamungkas, O. I., Ardiyanto, H., & Saputro, D. P. (2018). An evaluation of powerlifting and weightlifting development program. *Psychology, Evaluation, and Technology in Educational Research*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.33292/petier.v1i1.19>
- Rahman, K. sani. P. (2020). TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA. *Patriot*, 2, 369–379. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.562>
- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang “ Battery Test of Physical Conditioning .” *Jurnal Performa*, 3(2), 90–99.
- Segrave, J. O. (2016). *THE RIO DE JANEIRO 2016 OLYMPIC GAMES : CURRENT ISSUES AND PROBLEMS* Isaac Carp Aldin Medunjanin Department of Health and Exercise Sciences Skidmore College , Saratoga Springs , NY 12866 , United States of America. 1(38), 8–13. <https://doi.org/10.14526/01>
- Sin, T. H. (2017). Bimbingan Motivasi bagi Mahasiswa pada Pembelajaran Bulutangkis. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(2), 92. <https://doi.org/10.29210/116700>
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Performa Olahraga*, 3(01), 42–49. <https://doi.org/10.31227/osf.io/6vgxz>
- Spencer, K., & Croiss, M. (2015). The effect of increasing loading on powerlifting movement form during the squat and deadlift. *Journal of Human Sport and Exercise*, 10(3), 764–774. <https://doi.org/10.14198/jhse.2015.103.02>
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung, Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. 2010. *Prosedur penelitian suatu pendakatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suprada, J. A. (2020). PEMBINAAN ATLET RENANG DI PERKUMPULAN RENANG G.S.C KOTA PADANG. *Patriot*, 2, 357–368. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.587>
- Sutrisno Hadi. 1991. *Analisis Butir Untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Wahyudi dan Maidarman. 2019. Motivasi Berprestasi Atlet Sepakbola Jordus FC Kota Batusangkar. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 2 (1), 126-130.
- Zikri, A., Maidarman, M. (2019). Tinjauan Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Olahraga Renang di SMA Negeri 3 Solok. *Jurnal JPDO*, 2(1), 7-11. Retrieved from <http://jpdo.pj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/180>
- Zontangos, G., & Anderson, A. . (2004). OpenAIR @ RGU The Open Access Institutional Repository at Robert Gordon University. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 7(3), 228–236. <https://doi.org/10.1177/0266242610391936>