



Motivasi Dan Kepercayaan Diri Atlet Pelatda PON XX Rugby Jawa Barat

Arif Hidayatullah✉*

Universitas Pendidikan Indonesia

*1Email korespondensi : harif86@student.upi.edu

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana motivasi dan kepercayaan diri atlet dalam menjalani program PELATDA PON XX Rugby Jawa Barat. Metode deskriptif dengan pendekatan naturalistik kualitatif digunakan. Partisipan pada penelitian ini adalah pelatih beserta atlet dari PELATDA rugby yang berjumlah delapan orang. Teknik pengambilan partisipan disini menggunakan purposive sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor motivasi intrisik yang mendorong atlet dalam menjalankan PELATDA ini yaitu minat dan bakat atlet memiliki tingkatan sebesar 37,5%, pengetahuan memiliki tingkatan sebesar 25%, harga diri memiliki tingkatan sebesar 25%, dan aktualisasi diri sebesar 12,5%. Selain itu faktor motivasi ekstrinsik tersebut berupa pelatih memiliki tingkatan sebesar 100%, orang tua sebesar 100%, sarana dan prasarana sebesar 100%, lingkungan sebesar 100%, kompetisi dengan teman sebesar 25%, reward sebesar 25%, metode latihan 100%. Sedangkan dari segi kepercayaan diri atlet, meliputi faktor internal yang dapat menumbuhkan kepercayaan diri atlet berupa pengalaman sebesar 50%, kondisi fisik sebesar 37,5%, dan konsep diri sebesar 50%. Selain itu ada juga faktor eksternal yang dinyatakan para informan berupa faktor persuasi verbal memiliki tingkatan sebesar 50%, dan faktor lingkungan memiliki tingkatan sebesar 62,5% terhadap kepercayaan diri atlet tersebut.

Kata Kunci: Atlet; Kepercayaan Diri; Motivasi; PON; Rugby

How to cite:

Hidayatullah, A. (2024) Motivasi Dan Kepercayaan Diri Atlet Pelatda PON XX. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, 4 (2), 85-94.

ARTIKEL INFO

Article History:

Received 28 Oct 2024

Revised 07 Nov 2024

Accepted 12 Nov 2024

Available online 12 Nov 2024

Keyword:

Atlet; Kepercayaan Diri; Motivasi; PON; Rugby

PENDAHULUAN

Pada zaman yang modern ini, olahraga semakin pertumbuhan dan perkembangannya semakin pesat dan semakin digandrungi peminatnya. Terlebih adanya Pekan Olahraga Nasional atau yang sering disebut PON, merupakan pesta olahraga bertaraf nasional di Indonesia yang penyelenggaraannya diadakan empat tahun sekali yang diikuti oleh segenap provinsi yang ada di Indonesia. Pada pelaksanaan Pekan Olahraga Nasional terdapat berbagai cabang olahraga yang diselenggarakan, dalam perhelatan Pekan Olahraga Nasional (PON) XIX pada tahun 2016 yang diselenggarakan di Jawa Barat lalu, muncul olahraga yang bisa dikatakan baru di Indonesia yaitu rugby. Olahraga ini masuk ke dalam salah satu cabang olahraga eksibisi dalam PON dengan diikuti beberapa provinsi yang salah satunya yaitu Jawa Barat. Barata (2018, p. 181) menyatakan bahwa rugby merupakan olahraga beregu yang didalam permainannya terdapat media yaitu bola, dan bola yang digunakan tersebut memiliki bentuk yang unik. Dalam olahraga rugby pemain yang memiliki keterampilan tinggi memang bisa sangat diandalkan, namun menurut Harahap, Barata, and Apriyanto (2019, p. 155) menyatakan bahwa setiap pemain dalam olahraga ini harus saling bergantung untuk terciptanya permainan yang solid dan terjalinnya komunikasi yang baik.

“Success in rugby league football seems to depend heavily on players who have an adequate level of physical fitness quality, such as strength, power, speed, agility, and endurance, as well as individual skills and team’s tactical abilities”.

Sukses dalam olahraga rugby sangat bergantung kepada pemain yang memiliki tingkatan fisik yang mencukupi seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan, serta memiliki keterampilan individu dan kemampuan dalam bekerjasama tim (Baker & Newton, 2008, p. 153). Sejalan dengan itu Gannon, Stokes, and Trewartha (2016, p. 382) mengungkapkan *“To meet physical demands and high skill levels to play rugby games, a number of trainings to prepare players include, high intensity interval training, strength training, and rugby skills sessions”.* Ungkapan tersebut dapat diartikan bahwa jika seseorang ingin memiliki fisik dan keterampilan yang baik, dibutuhkannya beberapa latihan seperti latihan interval, latihan kekuatan, dan juga latihan kemampuan khusus tentang rugby.

Dimasa persiapan untuk perhelatan olahraga terbesar di Indonesia ini semua pelatih menyiapkan para atletnya untuk menampilkan performa terbaiknya, Safari, Suherman, and Ali (2017, p. 1) menyatakan *“Technical trainers and physical trainers are constantly looking for the best methods to improve, learn skills and performance on the training ground or in a team”.* Dalam hal ini terutama dalam hal persiapan biasanya banyak keterampilan yang harus dikuasai atlet dalam waktu yang terbatas. Untuk seseorang yang ingin mengenal olahraga rugby

tentunya tidak hanya ingin mengetahui dari segi definisinya saja, melainkan dari segi permainannya, peraturannya, dan juga beberapa teknik dasar yang terdapat pada olahraga rugby agar lebih terampil. Menurut Susilawati (2017, p. 27) terampil merupakan derajat keberhasilan diri seseorang dalam menggapai tujuan yang ditentukan melalui ketepatan, kecepatan, dan kemampuan dalam menyesuaikan diri.

Tentunya setiap atlet rugby terkhusus para atlet PON XX Rugby Jawa Barat mempunyai berbagai motivasi yang berbeda dan juga kepercayaan diri yang berbeda juga, motivasi dan kepercayaan diri seseorang bergantung pada masing-masing individu. Muskanan (2015, p. 107) memberi pengertian tentang motivasi yaitu suatu penggerak yang terdapat dalam diri seseorang sehingga memacu kegiatan olahraga, melakukan latihan, agar mencapai tujuan yang ingin digapainya. Maher and Braskamp dalam (Tsitskari & Kouli, 2010, p. 281) bahwa "*That motivation can be separated into intrinsic and extrinsic motivation*". Motivasi terbagi menjadi dua jenis, yaitu motivasi intrinsik dan juga ekstrinsik. Motivasi intrinsik dapat berupa minat seseorang, tantangan bagi seseorang tersebut, untuk memperluas kemampuan dari individu tersebut. Motivasi ekstrinsik merupakan dorongan atau rangsangan yang aktif dari luar. Dorongan atau motivasi dari luar dapat berasal dari pelatih, orang tua, hadiah, hukuman, persaingan, dan juga pujian. Konteks dari motivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dijelaskan oleh Gaudreau and Antl (2008, p. 361) "*Contextual motivation for participating in sports too related to situational countermeasures during sports competitions*". Partisipasi motivasi terhadap kegiatan olahraga berguna saat kompetisi olahraga berlangsung. Oleh karena itu, teori dari motivasi perlu dipahami khususnya tentang motivasi yang dimiliki seorang atlet, hal tersebut berkaca oleh ungkapan dari Jordalen, Lemyre, and Durand-Bush (2019, p. 1) bahwa "*Therefore, motivation theory needs to increase understanding about how athletes choose and control actions that are influenced by motivational forces, even when they are opposing inherent desires*". Jadi, perlu diketahui tentang teori motivasi untuk meningkatkan pemahaman bahwa motivasi dapat mengendalikan tindakan seorang atlet.

Pada diri individu terdapat salah satu bagian psikologis yang tidak kalah pentingnya selain motivasi, yaitu kepercayaan diri yang harus dimiliki seorang atlet. Hal ini sependapat dengan Thantaway dalam (Putra, 2013, p. 6) bahwa kepercayaan diri ialah kondisi psikologis pada manusia yang mempunyai keyakinan tinggi akan dirinya agar melakukan suatu aksi, individu yang kurang memiliki kepercayaan diri akan selalu berfikir *negative*. Rees and Freeman (2007, p. 1057) menyatakan "*Self-confidence is a key variable in relation to sports the performance*". Kepercayaan diri yaitu suatu kunci utama yang mesti dipunyai oleh atlet, dengan adanya kepercayaan diri mempengaruhi penampilannya dalam lapangan. Komarudin dalam (Muriawijaya, 2017, p. 4) menyatakan terhadap olahragawan yang memiliki kepercayaan diri

selalu memiliki stigma *positive* untuk memberikan penampilan yang terbaiknya serta mempunyai persepsi bahwa dirinya mampu mempersembahkan penampilannya tetap maksimal. Kepercayaan diri yang dimiliki seorang atlet membuat dirinya mencapai sebuah prestasi, dan mempunyai mental yang sangat kuat karena mampu beradaptasi dengan keadaan disekitar, seperti suasana pertandingan, dan hal lainnya. Maka, kepercayaan diri sangat berpengaruh dan juga penting dimiliki oleh seorang atlet untuk membangun optimism dan juga pencapaian yang terbaik. Machida (2012, p. 172) menyatakan tentang pentingnya kepercayaan diri sebagai keterampilan mental seorang atlet yaitu "*Self-confidence is often identified as an important mental skill for athletes by coaches and athletes themselves*". Kepercayaan diri dalam seorang atlet sangat penting sebagai keterampilan mentalnya saat berlatih maupun saat bertanding.

METODE

Sejalan dengan fokus penelitian ialah motivasi dan kepercayaan diri, merupakan studi deskriptif kualitatif pada atlet PELATDA PON XX Rugby Jawa Barat. Metode yang akan digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu metode deskriptif sedangkan pendekatan yang digunakan yaitu dengan naturalistik kualitatif. Pendekatan ini diasumsikan berpacu terhadap kondisi yang natural dan tidak ada yang dimanipulasi terhadap data yang dikumpulkan (Suherman, 2014, p. 72). Sedangkan menurut (Rukajat, 2018, p. 1) pendekatan naturalistik kualitatif mempunyai hakikat memerhatikan orang dalam lingkungannya, berkomunikasi dengan orang tersebut, berusaha untuk paham terhadap bahasa dan pengertian mereka tentang lingkungannya.

Partisipan/informan yang menjadi obyek ditentukan dengan melakukan seleksi terhadap orang yang memahami apa yang diteliti oleh peneliti, maka teknik untuk memilih informan dengan teknik *purposive sampling*. Sugiyono (2008, p. 52) teknik *purposive sampling* ialah teknik memperoleh sampel dengan memperhitungkan tujuan tertentu.

Teknik pengumpulan data merupakan prosedur yang terstruktur sistematis dan standar untuk mendapatkan data yang diinginkan, adapun teknik yang ditempuh peneliti untuk memperoleh data yang ingin didapat untuk penelitian ini dengan menggunakan wawancara dan dokumentasi berupa beberapa foto kegiatan informan. Data kualitatif didapatkan dari wawancara terhadap pelatih maupun atlet, hasil yang didapat dari wawancara terhadap informan untuk mendapatkan informasi mengenai motivasi dan kepercayaan diri yang dimiliki atlet selama menjalani PELATDA PON khususnya Rugby Jawa Barat.

Miles & Huberman dalam (Nugrahani & Hum, 2014, p. 173) menyatakan tentang analisis data model interaktif, dalam tahap analisis data ini mempunyai tiga komponen, yaitu: (1) reduksi data, (2) penyajian data, dan (3) membuat kesimpulan. Analisis data ini dilakukan mulai dari

proses pengumpulan data yang dilakukan secara terus-menerus sampai peneliti melakukan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum PELATDA Rugby Jawa Barat

Pemusatan Latihan Daerah (PELATDA) Jawa Barat merupakan suatu program dari Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Jawa Barat yang bertujuan untuk menunjukkan keseriusan agar dapat mengharumkan nama Jawa Barat di PON XX di Papua yang akan datang. Dengan mengadakan PELATDA berjangka panjang ini diharapkan para atlet bersungguh-sungguh dalam menjalaninya, untuk mempersiapkan diri dari segala aspek menjelang pelaksanaan PON di Papua nanti. Pada pelaksanaan Pemusatan Latihan Daerah ini, segala tentang persiapan atlet akan ditingkatkan. Mulai dari latihan, suplemen, dan juga yang lainnya untuk mendukung performa atlet dalam mempersiapkan dirinya untuk PON di Papua. Dengan ditingkatkannya segala aktifitas dan kebutuhan atlet pada saat PELATDA ini diharapkan kondisi para atlet benar-benar prima. Pemusatan Latihan Daerah (PELATDA) Jawa Barat ini diselenggarakan serentak untuk beberapa cabang olahraga mulai dari bulan Januari hingga Oktober 2020 mendatang. Salah satu cabang olahraga yang sedang melaksanakan PELATDA yaitu ada dari olahraga rugby. Untuk cabang olahraga rugby ini kegiatan Pemusatan Latihan Daerahnya bertempat di Universitas Pendidikan Indonesia Jalan. Dr. Setiabudi No. 229, Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat.

Cabang olahraga rugby ini memiliki atlet berjumlah 14 atlet putra dan 11 atlet putri yang berasal dari berbagai daerah Jawa Barat, dari keseluruhan atlet tersebut dalam program PELATDA rugby ini menggunakan sistem degradasi dan promosi. Jadi, diharapkan untuk semua atlet yang sedang menjalankan PELATDA rugby ini memaksimalkan kesempatannya untuk berlatih lebih keras agar tidak terdegradasi. PELATDA rugby ini mempunyai target untuk mencapai juara dalam pelaksanaan PON di Papua nanti, dengan berbekal pengalaman saat babak kualifikasi pada tahun 2019 tim rugby Jawa Barat ini mengevaluasi dari berbagai sudut para atlet untuk lebih baik lagi saat PON nanti. Terlebih selain keterampilan bermain dan juga fisik, dari segi psikologisnya juga terutama motivasi dan kepercayaan diri dari para atlet tersebut.

Nilai-nilai rugby yang biasa disebut *rugby values* juga senantiasa ditanamkan terhadap setiap atlet PELATDA rugby, dengan maksud sebagai pembentukan karakter yang menjadi ciri khas dari rugby ini. Nilai-nilai tersebut sebagai berikut :

Integritas (integrity): Integritas merupakan pusat dari permainan dan dihasilkan melalui kejujuran beserta permainan yang adil.

Arif Hidayatullah, Motivasi dan Kepercayaan Diri Atlet Pelatda

Gairah (Passion): Pemain rugby memiliki ketertarikan yang tinggi terhadap permainan ini. Karena rugby menghasilkan kegembiraan, keterikatan emosional, dan rasa memiliki antar sesama pemain rugby.

Solidaritas (Solidarity): Rugby memberikan semangat pemersatu yang mengarah pada persahabatan, kerja tim, dan loyalitas yang melampaui segala perbedaan.

Disiplin (Discipline): Disiplin ialah bagian integral dari rugby, baik di dalam ataupun di luar lapangan dan tercermin melalui kepatuhan terhadap setiap peraturan dan nilai-nilai inti rugby.

Menghormati (Respect) : Rasa hormat terhadap rekan satu tim, lawan, official pertandingan dan mereka yang terlibat dalam pertandingan merupakan hal terpenting.

Faktor Motivasi dan Kepercayaan Diri

Dalam hal kehidupan yang dimiliki atlet tidak terlepas dari faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kehidupan mereka, terutama seperti yang dibahas dalam penelitian ini tentang motivasi dan kepercayaan diri. Hal tersebut tidak pernah lepas karena adanya dorongan yang terdapat pada diri atlet serta dorongan yang terdapat dari luar diri atlet itu. Pengaruh ini dapat membuat atlet itu melakukan apa yang ingin dicapainya. Berdasarkan pada hasil wawancara yang sudah dilakukan, telah ditemukan faktor-faktor yang menjadi pengaruh motivasi dan kepercayaan diri pada diri atlet PELATDA rugby. Ada faktor dalam diri mereka (internal) seperti minat dan bakat yang mereka miliki, pengetahuan terhadap olahraga yang mereka lakukan, kondisi fisik saat mereka melakukan program latihan, konsep diri pada diri atlet itu.

Selain faktor yang terdapat dalam diri atlet, ada faktor yang membuat para atlet memiliki motivasi dan kepercayaan diri yang terdapat di luar atlet seperti faktor pelatih yang sebagai salah satu pemberi semangat pada diri atlet terutama selama kegiatan PELATDA dilaksanakan, orang tua yang menjadi alasan mereka untuk membanggakan dan menaikkan martabat orang tua, sarana dan prasarana pada lokasi pelaksanaan PELATDA, lingkungan tempat PELATDA tersebut, kompetisi dengan teman satu tim, persuasi verbal atau ucapan yang dapat berasal dari siapapun menjadi alasan adanya motivasi dan kepercayaan diri, dan juga *reward* untuk para atlet.

Motivasi

Pada aspek motivasi ini, berdasarkan hasil wawancara terhadap para informan didapatkan hasil bahwa cara menumbuhkan motivasi yang dimiliki oleh atlet dapat dengan cara memberikan target untuk dicapai oleh atlet, melakukan komunikasi personal terhadap atlet, dan menciptakan iklim kompetisi agar motivasi pada atlet tersebut tumbuh. Dengan tumbuhnya motivasi yang dimiliki para atlet, setiap program latihan yang diberikan oleh pelatih akan dilaksanakan dengan penuh semangat. Untuk ukuran seorang atlet, saat atlet tersebut sedang

mengalami motivasi yang rendah maupun motivasi yang memuncak akan ada perilaku yang terlihat pada atlet tersebut saat melakukan proses latihan. Atlet memiliki motivasi yang tinggi mereka akan melakukannya tanpa paksaan, memiliki kesadaran diri atas kebutuhan latihannya, tidak ingin merasa kalah dari orang lain, punya usaha untuk bekerja keras. Itu ditandai dengan dilihatnya dari beberapa atlet PELATDA yang menjalani latihan dengan kesadaran dirinya masing-masing dan antusias untuk belajar. Sedangkan jika atlet memiliki motivasi yang rendah itu cenderung tidak memiliki gairah, tidak ada usaha untuk bekerja keras, datang latihan telat. Namun hal tersebut belum terlihat pada para atlet PELATDA rugby Jawa Barat ini.

Faktor-faktor yang muncul saat ditanyakan perihal motivasi dalam mengikuti program PELATDA ini, untuk faktor intrinsik minat dan bakat atlet memiliki tingkatan sebesar 37,5%, pengetahuan memiliki tingkatan sebesar 25%, harga diri memiliki tingkatan sebesar 25%, dan aktualisasi diri sebesar 12,5%. Sedangkan untuk faktor ekstrinsik para atlet dalam mengikuti program PELATDA ini, bahwa faktor pelatih memiliki tingkatan sebesar 100%, orang tua sebesar 100%, sarana dan prasarana sebesar 100%, lingkungan sebesar 100%, kompetisi dengan teman sebesar 25%, *reward* sebesar 25%, metode latihan 100%.

Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri ialah suatu kunci penting yang mesti dipunyai seorang atlet, dengan adanya kepercayaan diri mempengaruhi penampilannya dalam lapangan. Kepercayaan diri itu mempunyai konsep sebagai keyakinan seseorang dalam memenuhi setiap tantangan yang mereka lakukan. Seorang atlet yang mempunyai kepercayaan diri akan menunjukkan sikap yakin terhadap dirinya, dan tidak berfikir negatif bahkan pesimis terhadap apa yang dilakukannya. Kepercayaan diri yang dimiliki seorang atlet sangat penting sebagai keterampilan mentalnya saat berlatih maupun saat bertanding. Atlet yang mempunyai kepercayaan diri yang cukup tinggi akan menunjukkan bahwa dirinya optimis serta juga yakin, tidak mudah cemas. Atlet yang mempunyai kepercayaan diri yang cukup tinggi, mereka akan melakukan program latihan dengan sebaik-baiknya, dan yakin terhadap apa yang atlet itu lakukan. Sedangkan, jika kepercayaan diri yang dipunyai atlet rendah akan sering merasa cemas, kurang yakin dengan kemampuan yang dimilikinya saat latihan, sehingga rasa tidak yakin itu menutupi kemampuannya. Para atlet di PELATDA rugby ini terlihat memiliki tingkatan kepercayaan diri yang cukup, terlihat saat latihan mereka lakukan dengan yakin, namun ada beberapa atlet yang kurang percaya diri sebagian besar atlet yang tergolong baru mengenal olahraga ini. Kepercayaan diri yang dimiliki atlet juga tidak dianjurkan terlalu berlebih, karena hal tersebut memiliki dampak positif dan negatifnya untuk atlet tersebut. Maka memiliki kepercayaan diri yang berlebih itu dibolehkan namun ada batasannya dan jangan terlalu

berlebihan, yang nantinya mengakibatkan dampak negatif bagi atlet itu atau bahkan terhadap orang-orang disekitar.

Faktor-faktor yang muncul saat ditanyakan perihal kepercayaan diri atlet dalam mengikuti program PELATDA ini, faktor internal tersebut terdapat pengalaman sebesar 50%, kondisi fisik sebesar 37,5%, dan konsep diri sebesar 50%. Selain itu, faktor eksternal juga didapatkan dari ungkapan para informan saat diwawancara bahwa faktor persuasi verbal memiliki tingkatan sebesar 50%, dan faktor lingkungan memiliki tingkatan sebesar 62,5% terhadap kepercayaan diri atlet tersebut.

Seringnya terjadi kepercayaan diri menurun dari atlet itu disebabkan oleh kecemasan yang muncul pada atlet yang bersangkutan saat ingin berlatih maupun bertanding. Bisa karena kurang percaya dengan kemampuannya sendiri, lawan bertanding yang akan dihadapi, sampai segala perkataan dari pelatih maupun rekan satu tim dari atlet itu.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan mengenai motivasi dan kepercayaan diri atlet PELATDA PON Rugby Jawa Barat bahwa ada faktor dari dalam diri atlet dan ada faktor dari luar atlet selama mengikuti program latihan untuk persiapan menuju PON ini. Dapat dilihat bahwa dari keseluruhan informan terdapat faktor motivasi intrinsik berupa minat dan bakat atlet memiliki tingkatan sebesar 37,5%, pengetahuan memiliki tingkatan sebesar 25%, harga diri memiliki tingkatan sebesar 25%, dan aktualisasi diri sebesar 12,5%. Selain itu faktor motivasi ekstrinsik pun tidak lepas dari para atlet dalam hal menjalankan PELATDA Rugby ini, faktor-faktor tersebut berupa pelatih memiliki tingkatan sebesar 100%, orang tua sebesar 100%, sarana dan prasarana sebesar 100%, lingkungan sebesar 100%, kompetisi dengan teman sebesar 25%, *reward* sebesar 25%, metode latihan 100%. Jika dibandingkan antara kedua motivasi tersebut jawaban para atlet lebih banyak menyatakan pada ekstrinsiknya dibandingkan faktor dorongan dari dalam dirinya atau intrinsiknya selama mengikuti PELATDA untuk persiapan PON ini.

Dari segi kepercayaan diri atlet didapatkan dari hasil wawancara terhadap informan, jawaban para informan menyatakan terdapat faktor internal dan juga eksternal yang mempengaruhi kepercayaan diri selama mengikuti PELATDA Rugby ini. Dilihat dari faktor internal tersebut berupa pengalaman sebesar 50%, kondisi fisik sebesar 37,5%, dan konsep diri sebesar 50%. Selain itu ada juga faktor eksternal yang dinyatakan para informan berupa faktor persuasi verbal memiliki tingkatan sebesar 50%, dan faktor lingkungan memiliki tingkatan sebesar 62,5% terhadap kepercayaan diri atlet tersebut. Apabila disimpulkan antara faktor internal dan eksternal kepercayaan diri atlet, dari jawaban informan lebih banyak didukung oleh faktor internal bagi para atlet selama menjalani program pelatihan untuk persiapan PON.

REFERENSI

- Baker, D. G., & Newton, R. U. (2008). *Comparison of lower body strength, power, acceleration, speed, agility, and sprint momentum to describe and compare playing rank among professional rugby league players. The Journal of Strength & Conditioning Research, 22*(1), 153-158.
- Barata, I. (2018). *Penerapan Permainan Modifikasi Untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Rugby Pada Atlet Rugby Universitas Negeri Jakarta*. Paper presented at the Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
- Gannon, E. A., Stokes, K. A., & Trewartha, G. (2016). *Strength and power development in professional rugby union players over a training and playing season. International journal of sports physiology and performance, 11*(3), 381-387.
- Gaudreau, P., & Antl, S. (2008). *Athletes' broad dimensions of dispositional perfectionism: Examining changes in life satisfaction and the mediating role of sport-related motivation and coping. Journal of Sport and Exercise Psychology, 30*(3), 356-382.
- Harahap, A. S., Barata, I., & Apriyanto, T. (2019). *Hubungan Antara Power Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Akurasi Passing Rugby Universitas Negeri Jakarta. Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education, 3*(2), 154-163.
- Jordalen, G., Lemyre, P.-N., & Durand-Bush, N. (2019). *Interplay of motivation and self-regulation throughout the development of elite athletes. Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 1*-15.
- Machida, M. (2012). *Predictors of sources of self-confidence in collegiate athletes. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 10*(3), 172-185.
- Muriawijaya, N. C. (2017). *Hubungan antara Motivasi Berprestasi dengan Kepercayaan Diri pada Atlet Beladiri*. Universitas Muhammadiyah Surakarta,
- Muskanan, K. (2015). *Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur. JKAP (Jurnal Kebijakan dan Administrasi Publik), 19*(2), 105-113.
- Nugrahani, F., & Hum, M. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. Solo: Cakra Books.
- Putra, Y. P. (2013). *Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri dan Motivasi dengan Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola. JUPE (Jurnal Penjaskesrek), 1*(3).
- Rees, T., & Freeman, P. (2007). *The effects of perceived and received support on self-confidence. Journal of Sports Sciences, 25*(9), 1057-1065.
- Rukajat, A. (2018). *Pendekatan Penelitian Kualitatif (Qualitative Research Approach)*: Deepublish.

- Safari, I., Suherman, A., & Ali, M. (2017). *The Effect of Exercise Method and Hand-Eye Coordination Towards the Accuracy of Forehand Topspin in Table Tennis*. Paper presented at the IOP Conference Series: Materials Science and Engineering.
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. (2014). Implementasi kurikulum baru tahun 2013 mata pelajaran pendidikan jasmani (studi deskriptif kualitatif pada SDN Cilengkrang). *Mimbar Sekolah Dasar*, 1(1), 71-76.
- Susilawati, D. (2017). *Pengaruh Explosive Power Terhadap Keterampilan Bola Voli (Studi Penelitian Pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang)*. *Mimbar Pendidikan Dasar*, 8(1), 25-31.
- Tsitskari, E., & Kouli, O. (2010). *Intrinsic motivation, perception of sport competence, and life-satisfaction of children in a Greek summer sport camp*. *World Leisure Journal*, 52(4), 279-289.