

**MOTIVASI ATLET RENANG KLUB SEARIA AQUATIC  
KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**RESKI HAOLONGAN  
NIM.BP 21087170/2021**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**DEPARTEMEN KEPELATIHAN**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2025**

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Reski Haolongan

Nim : 21087170

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

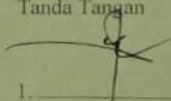
**Motivasi Atlet Renang Klub SeaRIA Aquatic Kota Padang**

Padang, Agustus 2025

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Prof. Dr. Yendrizal, M. Pd

1. 

2. Anggota : Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M. Pd. Kons

2. 

3. Anggota : Dr. Pringgo Mardesia, M. Pd

3. 

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Reski Haolongan

Nim : 21087170

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

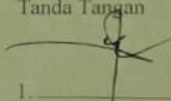
**Motivasi Atlet Renang Klub SeaRIA Aquatic Kota Padang**

Padang, Agustus 2025

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Prof. Dr. Yendrizal, M. Pd

1. 

2. Anggota : Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M. Pd. Kons

2. 

3. Anggota : Dr. Pringgo Mardesia, M. Pd

3. 

### SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Motivasi Atlet Renang Klub SeaRia Aquatic Kota Padang" adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak manapun, kecuali dari pembimbing dan pihak klub.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini saya bersedia sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Agustus

2025 Yang Membuat Pernyataan



Reski Haolongan

NIM.21087062

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto:**

"Pendidikan adalah tangga yang memungkinkan setiap anak bangsa untuk naik setinggi-tinggi nya"

(Prof. Dr. Anies Rasyid Baswedan, S.E., M.P.P)

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

- 1 Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T.M.T., Ph.D. Rektor Universitas Negeri Padang.
- 2 Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- 3 Bapak Dr. Masrun, M.Kes. Kepala Departemen Kepelatihan
- 4 Bapak Prof. Dr. Yendrizal M.pd sebagai pembimbing saya izinkan saya mengucapkan terima kasih dan telah meluangkan waktunya dengan tulus dan sepenuh hati untuk memberikan saya bimbingan terhadap penulisan Skripsi ini sampai selesai dengan sepenuh hati dan menghantarkan saya menjadi sarjana semoga bapak senantiasa di berikan kesehatan.
- 5 Bapak Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd. Kons sebagai penguji izinkanlah saya mengantarkan ucapan terima kasih untuk bapak yang telah bersedia mengantarkan dan membimbing saya untuk mendapatkan gelar sarjana. Semoga kebahagiaanku juga merupakan kebahagiaanmu sebagai guruku yang teramat baik.

6 Bapak Dr. Pringgo Mardesia, M.Pd. sebagai penguji izinkanlah saya mengantarkan ucapan terima kasih untuk bapak yang telah bersedia mengantarkan dan membimbing saya untuk mendapatkan gelar sarjana. Semoga kebahagiaanku juga merupakan kebahagiaanmu sebagai guruku yang teramat baik

7 Bapak/Ibu staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya.

8 Kepada Kedua orang tua saya Bapak Makmur dan ibuk marna yang selalu memberi dukungan dimana pun berada dan selalu berdoa untuk keberhasilan saya, dan tidak pernah bosan untuk mendidik dan merawat saya dari bayi hingga saat sekarang ini. Segala pencapaian ini tidak lepas dari ridho dan restu kaian yang menjadikan kekuatan terbesar dalam perjalananku menuntut ilmu.

9 Kepada saudara kandung saya kakak Nora, Nona, Eti,Ftri dan abg saya Roy Na Denggan selalu mendukung saya dan menemani perjalanan ini saya ucapkan terima kasih kakak dan abang ter cinta

10 Kepada adik Monalisa Rangkuti seseorang yang sangat istimewa yang selalu hadir dalam keadaan apapun mensupport dan mendoakan saya serta memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi bagian dari kekuatan dalam setiap perjuanganku.

11 Kepada rekan-rekan se angkatan dan teman kos saya ryan dan rail yang telah menemani proses perjuangan dari awal penyusunan

proposal penelitian sampai skripsi ini selesai. Kebersamaan kalian adalah bagian terindah dalam perjalanan ini.

12 Bapak/Ibu di Klub SeaRia Aquatik Kota Padang yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian. Semoga dengan bimbingan para pelatih disana selama saya melaksanakan penelitian. Ilmu akan bermanfaat untuk semua orang

Penulis berharap bimbingan, arahan, dan dukungan yang telah diberikan menjadi amal kebaikan di sisi Allah SWT. Menyadari masih adanya kekurangan dalam penulisan proposal ini, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi penyempurnaan proposal. Semoga proposal ini dapat memberikan manfaat bagi semua, dan penulis mengucapkan terima kasih.

## **ABSTRAK**

**Reski haolongan. 2025. Motivasi Atlet Renang Sea-Ria Aquatik Kota Padang.skripsi. padang: Program Studi Pendidikan Dan Kepelatihan Olahraga. Departemen Kepelatihan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi atlet renang di Klub Sea-Ria Aquatic Kota Padang. Klub ini dikenal telah mencetak atlet berprestasi, namun masih menghadapi kendala dalam hal motivasi yang dapat menghambat proses pembinaan. Motivasi yang rendah dinilai menjadi salah satu penyebab kurangnya pencapaian di tingkat nasional, sehingga perlu ditelusuri lebih lanjut untuk mendukung pengembangan prestasi atlet.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Sampel terdiri dari 30 atlet usia 9–16 tahun yang dipilih secara purposive sampling dari populasi 49 atlet. Data dikumpulkan menggunakan angket tertutup dengan skala Likert 5 poin, yang terdiri dari 35 butir pernyataan mencakup tiga dimensi motivasi: intrinsik, ekstrinsik, dan altruistik. Instrumen dinyatakan valid (Aiken's  $V = 0,878571$ ) dan reliabel (Cronbach Alpha = 0,869).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi tingkat motivasi intrinsik dan ekstrinsik atlet berada pada kategori tinggi, dengan pencapaian kompetisi dan dukungan pelatih sebagai faktor dominan. Sementara itu, motivasi altruistik berada dalam kategori sangat tinggi, ditunjukkan dengan tingginya solidaritas dan kepedulian sosial antar-atlet. Sebanyak 80% atlet menunjukkan pemahaman tinggi terhadap pentingnya motivasi dalam latihan. Penelitian ini merekomendasikan strategi pembinaan yang tidak hanya fokus pada aspek fisik dan teknik, tetapi juga pada penguatan aspek sosial dan nilai-nilai altruistik.

**Kata Kunci: Tingkat motivasi atlet, renang, motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, motivasi altruistik**

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan proposal penelitian dengan judul “Motivasi Atlet Renang *Club Sea-Ria Aquatic* Kota Padang ”. Proposal Penelitian ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Oleh karena itu saya menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T.M.T., Ph.D. Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Masrun, M.Kes. Kepala Departemen Kepelatihan
4. Bapak Prof. Dr, Yendrizal M.pd sebagai pembimbing saya yang telah meluangkan waktunya dengan tulus dan sepuh hati untuk memberikan saya bimbingan terhadap penulisan proposal penelitian ini.
5. Bapak/Ibu staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya.
6. Kedua orang tua saya, bapak Makmur dan ibuk Marna yang selalu memberi dukungan dan selalu berdoa untuk keberhasilan saya, dan tidak pernah bosan untuk mendidik dan merawat saya dari bayi hingga saat sekarang ini.

7. Kepada saudara kandung saya yang selalu mendukung dalam penyusunan proposal ini
8. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal penelitian ini.

Semoga bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada saya menjadi amalan di sisi Allah SWT. Saya menyadari dalam penulisan proposal penelitian masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari segala pihak demi kesempurnaan proposal ini. Semoga Proposal ini bermanfaat untuk semua. Akhir kata saya ucapkan terima kasih.

Padang, Juli 2025

Reski Haolongan

NIM.21087170

## DAFTAR ISI

|                                               |            |
|-----------------------------------------------|------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>                          | <b>i</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                    | <b>ii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                        | <b>iv</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                      | <b>vi</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                     | <b>ix</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                  | <b>xii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                | <b>1</b>   |
| A. Latar Belakang Masalah .....               | 1          |
| B. Identifikasi Masalah.....                  | 8          |
| C. Pembatasan Masalah.....                    | 8          |
| D. Rumusan Masalah.....                       | 8          |
| E. Tujuan penelitian.....                     | 9          |
| F. Manfaat Penelitian.....                    | 9          |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>            | <b>10</b>  |
| A. Kajian Teori .....                         | 10         |
| 1. Motivasi .....                             | 10         |
| 2. Teori Motivasi.....                        | 15         |
| 3. Motivasi Olahraga.....                     | 17         |
| 4. Hakikat Cabang Olahraga Renang.....        | 19         |
| 5. Atlet renang.....                          | 31         |
| 6. Kelompok Usia .....                        | 33         |
| B. Penelitian Relevan .....                   | 35         |
| C. Kerangka Berpikir.....                     | 36         |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>        | <b>37</b>  |
| A. Desain Penelitian .....                    | 37         |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian.....           | 37         |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian .....       | 38         |
| D. Definisi Operasional .....                 | 39         |
| E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data..... | 42         |
| F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen ..... | 46         |

|                                                    |            |
|----------------------------------------------------|------------|
| G. Teknik Analisis Data .....                      | 48         |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b> | <b>50</b>  |
| A. Hasil Penelitian .....                          | 50         |
| 1. Deskripsi Data.....                             | 50         |
| 2. Uji Instrumen Penelitian.....                   | 51         |
| 2. Analisis Data.....                              | 54         |
| B. Pembahasan.....                                 | 93         |
| 1. Motivasi Intrinsik .....                        | 93         |
| 2. Motivasi Ekstrinsik .....                       | 96         |
| 3. Motivasi Altruistik .....                       | 99         |
| C. Keterbatasan Penelitian .....                   | 102        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>            | <b>103</b> |
| A. Kesimpulan .....                                | 103        |
| B. Saran .....                                     | 104        |
| <b>DAFTAR PUSTKA.....</b>                          | <b>105</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                               | <b>109</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1. populasi penelitian club renang sea-Ria Aquatik.....                                                                        | 38 |
| Tabel 2. sampel Penelitian Dalam Kelompok Umur .....                                                                                 | 39 |
| Tabel 3. Acuan Skala Penilaian Hasil Angket .....                                                                                    | 43 |
| Tabel 4. Kisi- kisi angket .....                                                                                                     | 43 |
| Tabel 5. Kategori Perhitungan Indeks V .....                                                                                         | 45 |
| Tabel 6. Pengubahan Nilai Kualitatif ke Kuantitatif .....                                                                            | 49 |
| Tabel 7. Kriteria Interpretasi Skor .....                                                                                            | 49 |
| Tabel 8. Frekuensi Responden Butir Pernyataan. Saya ingin terus belajar sebagai atlet renang.....                                    | 55 |
| Tabel 9. Frekuensi Butir Pernyataan Saya selalu mencari cara untuk meningkatkan kemampuan diri dalam meningkatkan teknik renang..... | 56 |
| Tabel 10. Tabel 10 Frekuensi Responder butir pernyataan Saya merasa kurang tertarik untuk berkembang di bidang olahrag renang.....   | 57 |
| Tabel 11. Frekuensi resopden Butir Pernyataan Saya tidak memiliki dorongan untuk menjadi lebih baik dalam olahraga renang.....       | 58 |
| Tabel 12. Frekuensi Responden Butir Pernyataan aya berusaha keras untuk meningkatkan prestasi dalam setiap pertandingan.....         | 59 |
| Tabel 13. Frekuensi Responden Butir Pernyataan Saya menjadikan keberhasilan dalam kompetisi sebagai semangat utama saya.....         | 60 |
| Tabel 14. Frekuensi Responden Butir Pernyataan Saya tidak begitu peduli apakah saya menang atau kalah saat bertanding.....           | 61 |
| Tabel 15 Frekuensi Responden Butir Pernyataan Saya tidak tertarik meraih prestasi tinggi dalam olahraga renang.....                  | 62 |
| Tabel 16 Frekuensi Responden Butir Pernyataan Saya memiliki minat yang besar dalam dunia olahraga renang. ....                       | 64 |
| Tabel 17 Frekuensi Respon Butir Pernyataan Saya serius mengikuti latihan untuk menjadi atlet renang yang lebih baik. ....            | 65 |
| Tabel 18. . Frekuensi Respon Butir Pernyataan Saya serius mengikuti latihan untuk menjadi atlet renang yang lebih baik.....          | 65 |

|                                                                                                                                             |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 19. Frekuensi Responden Butir Pernyataan Saya merasa lebih semangat jika ada hadiah dalam perlombaan.....                             | 68 |
| Tabel 20. Frekuensi Responden Butir Pernyataan Penghargaan yang diberikan membuat saya lebih giat berlatih.....                             | 69 |
| Tabel 21 Frekuensi Responden Butir Pernyataan Saya semangat berlatih jika ada hadiah yang dijanjikan.. ..                                   | 70 |
| Tabel 22. Frekuensi Responden Butir Pernyataan Saya tidak tertarik mengikuti pertandingan renang jika tidak ada hadiah yang di berikan..... | 71 |
| Tabel 23. Frekuensi Responden Butir Pernyataan Keluarga saya memberikan dukungan penuh kepada saya untuk menjadi atlet renang .....         | 73 |
| Tabel 24. Frekuensi Responden Butir Pernyataan Pelatih saya selalu memberi semangat saat saya latihan dan mengikuti pertandingan .....      | 74 |
| . Tabel 25. Frekuensi Responden Butir Pernyataan Saya tidak merasa didukung oleh lingkungan sekitar dalam menjadi atlet renang. ....        | 75 |
| Tabel 26. Frekuensi Responden Butir Pernyataan Saya jarang mendapatkan motivasi dari keluarga dan pelatih .....                             | 76 |
| Tabel 27. Frekuensi Responden Butir Pernyataan Ketersediaan fasilitas latihan membuat saya lebih semangat untuk menjalani Latihan.....      | 77 |
| Tabel 28. Frekuensi Responden Butir Pernyataan Kolam dan perlengkapan renang yang baik membantu meningkatkan semangat saya. ....            | 78 |
| Tabel 29. Frekuensi Responden Butir Pernyataan Fasilitas yang kurang membuat saya kurang semangat berlatih.....                             | 79 |
| Tabel 30. Frekuensi Responden Butir Pernyataan Saya kehilangan semangat karena sarana latihan tidak memadai .....                           | 80 |
| Tabel 31. Frekuensi Responden Butir Pernyataan Saya dengan senang hati membantu teman yang kesulitan saat latihan.....                      | 81 |
| Tabel 32. Frekuensi Responden Butir Pernyataan Saya terbiasa memberikan bantuan tanpa mengharapkan balasan.....                             | 82 |
| Tabel 33. Frekuensi Responden Butir Pernyataan Saya hanya membantu teman jika dia memberikan sesuatu.....                                   | 83 |

|                                                                                                                                               |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tabel 34. Frekuensi Responden Butir Pernyataan Saya tidak bersedia membantu jika tidak diminta.....                                           | 84  |
| Tabel 35. Frekuensi Responden Butir Pernyataan saya selalu memberikan semangat kepada teman yang gagal dalam pertandingan.....                | 86  |
| Tabel 36. Frekuensi Responden Butir Pernyataan Saya ikut mendukung teman-teman dalam setiap latihan dan perlombaan . ....                     | 87  |
| Tabel 37. Frekuensi Responden Butir Pernyataan Saya jarang memberi dukungan kepada rekan satu tim saat kesulitan dalam menjalani latihan..... | 88  |
| . Tabel 38. Frekuensi Responden Butir Pernyataan Saya merasa tidak perlu memberikan semangat kepada teman saya yang malas berlatih.....       | 89  |
| Tabel 39. Frekuensi Responden Butir Pernyataan Saya aktif dalam kegiatan sosial yang berkaitan dengan olahraga renang. ....                   | 90  |
| Tabel 40. Frekuensi Responden Butir Pernyataan Saya bersedia ikut serta dalam kegiatan social yang di adakan oleh klub.....                   | 91  |
| Tabel 41. Frekuensi Responden Butir Pernyataan Saya jarang terlibat dalam kegiatan sosial yang diadakan oleh klub .....                       | 92  |
| Tabel 42. Jawaban Responden terhadap Motivasi Intrinsik .....                                                                                 | 94  |
| Tabel 43. Pengkategorian Skor Motivasi Intrinsik .....                                                                                        | 95  |
| Tabel 44. Jawaban Responden terhadap Motivasi Ekstrinsik .....                                                                                | 97  |
| Tabel 45. Pengkategorian Skor Motivasi Ekstrinsik .....                                                                                       | 99  |
| abel 46. Jawaban Responden terhadap Motivasi Altruistik .....                                                                                 | 100 |
| Tabel 47. Pengkategorian Skor Motivasi Altruistik .....                                                                                       | 101 |
| Tabel 48. Data Tingkat Pemahaman Pentingnya Motivasi .....                                                                                    | 102 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                                                                      |                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Gambar 1. Renang Gaya Bebas.....                                                                                                     | 22                                  |
| Gambar 2. Renang gaya punggung.....                                                                                                  | 24                                  |
| Gambar 3. Renang gaya dada .....                                                                                                     | 25                                  |
| Gambar 4. Renang Gaya kupu-kupu .....                                                                                                | 27                                  |
| Gambar 5. Kerangka berfikir .....                                                                                                    | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Gambar 6. Patokan hasil perhitungan cronbach alpha .....                                                                             | 48                                  |
| Gambar 7. Statistik Reliabilitas Nilai Cronbach Alpha .....                                                                          | 53                                  |
| Gambar 8. Diagram Butir Pernyataan. Saya ingin terus belajar sebagai atlet renang .....                                              | 55                                  |
| Gambar 9. Diagram Butir Pernyataan Saya selalu mencari cara untuk meningkatkan kemampuan diri dalam meningkatkan teknik renang ..... | 56                                  |
| Gambar 10. Diagram Responder butir pernyataan Saya merasa kurang tertarik untuk berkembang di bidang olahrag rena.....               | 57                                  |
| Gambar 12. Diagram Butir Pernyataan Saya tidak memiliki dorongan untuk menjadi lebih baik dalam olahraga renang. ....                | 58                                  |
| Gambar 13. Diagram Butir Pernyataan aya berusaha keras untuk meningkatkan prestasi dalam setiap pertandingan .....                   | 60                                  |
| Gambar 14. Diagram Butir Pernyataan Saya menjadikan keberhasilan dalam kompetisi sebagai semangat utama saya. ....                   | 61                                  |
| Gambar 15. Diagram Butir Pernyataan Saya tidak begitu peduli apakah saya menang atau kalah saat bertandin .....                      | 62                                  |
| Gambar 17. Diagram Butir Pernyataan Saya memiliki minat yang besar dalam dunia olahraga renang.....                                  | 64                                  |
| Gambar 18. Diagram Butir Pernyataan Saya serius mengikuti latihan untuk menjadi atlet renang yang lebih baik.....                    | 65                                  |
| Gambar 19. Diagram Pernyataan Saya serius mengikuti latihan untuk menjadi atlet renang yang lebih baik. ....                         | 66                                  |
| Gambar 20. Diagram Butir Pernyataan Saya kurang semangat dalam menjalani Latihan renang.....                                         | 67                                  |

|                                                                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 21. Diagram Butir Pernyataan Saya merasa lebih semangat jika ada hadiah dalam perlombaan.....                             | 69 |
| Gambar 22. Diagram Butir Pernyataan Penghargaan yang diberikan membuat saya lebih giat berlatih.....                             | 70 |
| Gambar 23. Diagram Pernyataan Saya semangat berlatih jika ada hadiah yang dijanjikan. ....                                       | 71 |
| Gambar 24. Diagram Butir Pernyataan Saya tidak tertarik mengikuti pertandingan renang jika tidak ada hadiah yang di berikan..... | 72 |
| Gambar 25. Diagram Butir Pernyataan Keluarga saya memberikan dukungan penuh kepada saya untuk menjadi atlet renang .....         | 73 |
| Gambar 26. . Diagram Butir Pernyataan Pelatih saya selalu memberi semangat saat saya latihan dan mengikuti pertandingan. ....    | 74 |
| Gambar 27. Diagram Pernyataan Saya tidak merasa didukung oleh lingkungan sekitar dalam menjadi atlet renang.....                 | 75 |
| Gambar 28. Butir Pernyataan Saya jarang mendapatkan motivasi dari keluarga dan pelatih .....                                     | 76 |
| Gambar 29. Diagram Butir Pernyataan Ketersediaan fasilitas latihan membuat saya lebih semangat untuk menjalani Latihan. ....     | 77 |
| Gambar 30. Diagram Butir Pernyataan Kolam dan perlengkapan renang yang baik membantu meningkatkan semangat saya.....             | 78 |
| Gambar 31. Diagram Butir Pernyataan Fasilitas yang kurang membuat saya kurang semangat berlatih.....                             | 79 |
| Gambar 32. Diagram Butir Pernyataan Saya kehilangan semangat karena sarana latihan tidak memadai.....                            | 80 |
| Gambar 33. Diagram Butir Pernyataan Saya dengan senang hati membantu teman yang kesulitan saat latihan.....                      | 82 |
| Gambar 34. Butir Pernyataan Saya terbiasa memberikan bantuan tanpa mengharapkan balasan.....                                     | 83 |
| Gambar 35. Diagram Butir Pernyataan Saya hanya membantu teman jika dia memberikan sesuatu.....                                   | 84 |
| Gambar 36. Butir Pernyataan Saya tidak bersedia membantu jika tidak diminta...                                                   | 85 |

|                                                                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 37. Diagram Butir Pernyataan aya selalu memberikan semangat kepada teman yang gagal dalam pertandingan. ....                 | 86 |
| Gambar 38. Diagram Butir Pernyataan Saya ikut mendukung teman-teman dalam setiap latihan dan perlombaan . ....                      | 87 |
| Gambar 39. Diagram Butir Pernyataan Saya jarang memberi dukungan kepada rekan satu tim saat kesulitan dalam menjalani latihan ..... | 88 |
| Gambar 40. Diagram Butir Pernyataan Saya merasa tidak perlu memberikan semangat kepada teman saya yang malas berlatih. ....         | 89 |
| Gambar 41. Diagram Butir Pernyataan Saya aktif dalam kegiatan sosial yang berkaitan dengan olahraga renang. ....                    | 90 |
| Gambar 42. Diagram Butir Pernyataan Saya bersedia ikut serta dalam kegiatan social yang di adakan oleh klub.....                    | 91 |
| Gambar 43. Diagram Butir Pernyataan Saya jarang terlibat dalam kegiatan sosial yang diadakan oleh klub.....                         | 92 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1. Surat Izin penelitian.....                  | 110 |
| Lampiran 2. Surat Pemberian Izin penelitian.....        | 111 |
| Lampiran 3. Surat izin validasi angket .....            | 112 |
| Lampiran 4. Surat izin Uji coba angket.....             | 113 |
| Lampiran 5. kuisisioner Penelitian .....                | 114 |
| Lampiran 6. Hasil Validditas instrumen penelitian ..... | 119 |
| Lampiran 7. realibilitas instrumen penelitian.....      | 120 |
| Lampiran 8. Analisis data .....                         | 121 |
| Lampiran 9. Dokumentasi.....                            | 122 |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik manusia yang termasuk salah satu kebutuhan hidup manusia karena olahraga dapat meningkatkan kualitas kehidupan manusia. Olahraga yaitu serangkaian gerak tubuh yang teratur dan terencana dilaksanakan seseorang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsional. Seperti yang telah tetuang dalam(Nomor 11 Sistem Keolahragaan tahun, 2022) pada pasal 1 Ayat 1 menjelaskan sebagai berikut: “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya”. Olahraga prestasi tidak hanya dikenal di Indonesia saja tetapi sudah di kenal di tingkat Internasional. Olahraga renang dapat membuat tubuh terasa lebih sehat dan bugar. Dengan kebugaran tersebut dapat meningkatkan kualitas kesehatan, kenyamanan fikiran dalam beraktifitas sehari-hari setelah selesai melaksanakan kegitanan olahraga.

Olahraga juga kini menjadi aktivitas yang semakin digemari oleh masyarakat dan tidak lagi dipandang sebelah mata. Olahraga telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, olahraga juga berfungsi untuk meningkatkan kualitas masyarakat Indonesia dengan menanamkan kedisiplinan, menjunjung tinggi sportivitas, serta meningkatkan prestasi yang pada gilirannya dapat membangun rasa percaya diri melalui pengembangan

kemampuan yang terstruktur dan berkelanjutan untuk mencapai tujuan. Olahraga juga bermanfaat untuk melatih fisik dan mental seseorang. Selain itu, olahraga dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah berbagai penyakit serta gangguan kesehatan.

Menurut undang-undang (Nomor 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan 2022) olahraga terbagi terbagi dalam tiga kategori, yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Olahraga pendidikan bertujuan untuk mendukung kegiatan pendidikan di sekolah, olahraga rekreasi berfokus pada kesenangan serta pemeliharaan kesehatan tubuh, sementara olahraga prestasi diarahkan untuk mencapai pencapaian prestasi.

Olahraga prestasi adalah jenis olahraga yang dilakukan untuk mengembangkan atlet secara sistematis, terencana, dan berkelanjutan melalui kompetisi, dengan dukungan ilmu pengetahuan serta teknologi di bidang keolahragaan UU SKN. Menurut (Singaperbangsa Karawang, 2024) "Prestasi atlet tidak hanya bergantung pada kemampuan fisik semata, melainkan merupakan hasil integrasi antara kondisi fisik, keterampilan teknis, kesehatan mental, dan faktor pemulihan tubuh. Dalam pandangan saya, kondisi fisik yang kuat memang penting, tetapi tanpa penguasaan teknik yang baik, atlet tidak akan mampu menampilkan performa maksimal. Selain itu, faktor psikologi olahraga memainkan peranan yang sangat besar, karena banyak atlet yang gagal mencapai potensi terbaiknya akibat ketegangan mental dan stres dalam kompetisi. Oleh karena itu, program pelatihan harus memperhatikan

keseimbangan antara peningkatan fisik dan teknik, serta tidak mengabaikan pentingnya kesehatan mental dan pemulihan tubuh. Atlet yang memiliki kesiapan mental yang baik akan lebih mudah mengatasi tekanan, meningkatkan fokus, dan secara keseluruhan lebih siap menghadapi tantangan dalam kompetisi." empat aspek yang harus diperhatikan dan dilatih untuk mencapai tujuan utama dalam peningkatan prestasi atlet, yaitu: Latihan fisik, Teknik, taktik dan mental.

Renang termasuk dalam salah satu cabang olahraga prestasi. Selain sebagai aktivitas untuk kesehatan dan rekreasi, renang juga merupakan olahraga prestasi (Nugroho, Umar, and Iwandana 2021). Renang sudah banyak diperlombakan di tingkat regional, nasional, bahkan internasional. Cabang olahraga ini memiliki sekitar 38 nomor perlombaan dengan empat gaya utama, yaitu gaya bebas (*freestyle*), gaya dada (*breaststroke*), gaya punggung (*backstroke*), dan gaya kupu-kupu (*butterfly*).

Selain menjadi cabang olahraga prestasi, renang juga merupakan salah satu bentuk olahraga rekreasi. Banyak anak sekolah yang merasa bosan atau jenuh selama pembelajaran di kelas dan membutuhkan kegiatan rekreasi. Rekreasi sendiri adalah aktivitas menyenangkan yang dilakukan untuk mengisi waktu luang tanpa adanya paksaan, yang memiliki manfaat fisik, psikologis, dan sosial untuk mengembalikan kondisi setelah rutinitas harian. Kegiatan rekreasi ini melibatkan unsur-unsur bermain secara bebas, gembira, dan ekspresif yang datang secara alami dari tiap individu. *Club* renang, yang berfungsi sebagai tempat pembinaan dasar, menjadi wadah untuk melaksanakan latihan dari

tingkat awal hingga akhir, yaitu pembinaan prestasi atlet. Pelatih dalam *Club* memiliki peran penting dalam menyusun program latihan untuk mencetak atlet berprestasi. Melalui *Club Renang Searia Aquatik* Kota Padang, kegiatan pembinaan dan pengembangan cabang olahraga renang dapat dilaksanakan dengan baik.

Sea-Ria Aquatik adalah club renang yang ada di Sumatera Barat. Tempat latihan itu sendiri ada tiga lokasi yaitu lokasi pertama berada di jalan belibis lebih tepatnya di kolam FIK UNP, kecamatan Padang Utara, Kota Padang, selanjutnya di jalan lumin lebih tepatnya di kolam ABG, kecamatan Koto Tangah, Kota Padang, dan lokasi ketiga berada di dinas lapangan pangan yang mana di gunakan sebagai salah satu prasarana yang mendukung sebagai tempat latihan fisik para atlet. *Sea-Ria Aquatic* juga menggunakan kolam FIK UNP sebagai salah satu prasarana yang mendukung sebagai tempat latihan para atlet. Di samping itu disana juga terdapat kolam kecil untuk anak-anak, kafetaria, tempat parkir, ruang bilas, dan WC.

Perkumpulan renang yang berada di Sumatera Barat tepat di kota Padang yang memiliki pelatih sekaligus *owner* klub bernama Meiriani Armen, S.Pd, M.Pd yang telah memiliki pengalaman melatih selama 24 tahun dari tahun 2000- sekarang sampai memiliki Lisensi A dan memiliki Lisensi International L3 ASQA. Pada tanggal 1 Oktober 2018 beliau mendirikan klub yang di beri nama Sea-Ria Aquatic, awal mula berdirinya *Sea-Ria Aquatic* beliau melihat dari pengalamannya banyak anak-anak kota Padang dan sekitarnya untuk

mengikuti latihan renang baik itu sekedar untuk kesehatan maupun untuk prestasi.

Klub ini merupakan salah satu perkumpulan renang yang memiliki atlet yang berprestasi. Prestasi terbaik yang pernah dicapai oleh atlet perkumpulan renang *Sea-Ria Aquatic* adalah perlombaan *Minangkabau Open Swimming Championship* se Sumatera Barat pada tahun 2023 mendapatkan 15 emas, 11 perak, dan 15 perunggu total medali yang didapatkan sebanyak 41 medali. Sedangkan di perlombaan renang yang di adakan di Palembang pada tahun 2023 perstasi atlet *Sea-Ria Aquatic* menurun dengan perolehan medali, 10 emas, 7 perak, dan 13 perunggu, jadi total medali yang di peroleh sebanyak 30 medali. Namun demikian, hingga saat ini, motivasi dan prestasi para atlet *Sea-Ria Aquatic* masih tergolong kurang maksimal. Minimnya pencapaian di tingkat nasional maupun internasional turut memperkuat kondisi ini. Ketika atlet belum mampu meraih hasil yang membanggakan di ajang bergengsi, hal tersebut kerap menurunkan rasa percaya diri dan semangat untuk terus berkembang.

Meskipun beberapa atlet telah menunjukkan kemajuan dalam kompetisi tingkat regional dan provinsi, pencapaian tersebut belum cukup untuk membangkitkan motivasi kolektif tim secara menyeluruh. Banyak atlet cenderung kehilangan arah dan tujuan dalam latihan karena merasa tidak ada hasil nyata yang mereka capai, sehingga komitmen terhadap proses pembinaan menjadi berkurang.

Situasi ini menjadi catatan penting bagi klub untuk melakukan evaluasi menyeluruh, khususnya dalam aspek mental dan motivasi atlet. Pengembangan program latihan yang hanya fokus pada aspek fisik dan teknik belum cukup tanpa adanya pendekatan psikologis dan pembinaan karakter. Oleh karena itu, diperlukan strategi pembinaan yang lebih terstruktur, seperti pemberian target bertahap yang realistis, peningkatan kualitas pelatihan mental, mentoring dari atlet berprestasi, serta penciptaan lingkungan kompetitif yang sehat dan memotivasi.

Berdasarkan fakta di lapangan hasil observasi ketika saya melakukan praktik melatih pada tanggal 24 Maret sampai 14 Juni di Club Sea-Ria Aquatic, program latihan yang intensif dan membutuhkan waktu yang panjang sering kali menimbulkan kelelahan fisik dan mental. Atlet harus menjalani rutinitas latihan yang menguras energi dan fokus mereka, yang dapat mempengaruhi motivasi jangka panjang..

Motivasi intrinsik bisa berupa keinginan untuk menjaga kesehatan, sementara motivasi ekstrinsik bisa berupa penghargaan, dukungan dari orang tua atau keluarga, serta fasilitas dan sarana latihan yang tersedia. Motivasi intrinsik berperan penting sebagai pendorong tindakan seseorang untuk berlatih. Seseorang akan berlatih jika dia memiliki keinginan atau motivasi untuk melakukannya. Setiap individu memiliki motivasi yang berbeda-beda untuk mendorong dirinya berbuat sesuatu.

Di sisi lain, motivasi ekstrinsik juga sangat penting. Ini merupakan dorongan yang datang dari luar diri seseorang, seperti peran pelatih, dukungan orang tua atau keluarga, dan adanya penghargaan. Pelatih berperan untuk meningkatkan prestasi atlet sesuai dengan tujuan utama latihan. Namun, tidak semua atlet memiliki motivasi untuk berprestasi dalam proses latihan tersebut.

Selain itu, terdapat pula motivasi altruistik yang juga berperan dalam mendorong seseorang untuk berlatih. Motivasi altruistik merupakan dorongan yang muncul karena keinginan untuk memberikan manfaat kepada orang lain tanpa mengharapkan imbalan (Anggraeni et al. 2018) . Dalam konteks olahraga, motivasi ini dapat terlihat pada atlet yang berlatih bukan hanya untuk kepentingan pribadi, tetapi juga demi membanggakan keluarga, membantu tim meraih kemenangan, atau menjadi inspirasi bagi orang lain. Motivasi altruistik ini membuat individu merasa bahwa usahanya memiliki makna lebih, tidak hanya untuk dirinya sendiri, tetapi juga bagi lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, motivasi ini dapat memperkuat komitmen seseorang dalam menjalani proses latihan, terutama ketika ia merasa memiliki tanggung jawab sosial atas apa yang dilakukannya.

Motivasi menjadi salah satu masalah utama mengapa atlet di *Club Sea-Ria Aquatic* Kota Padang belum mencapai potensi maksimal ketika berlatih, karena aspek ini sangat mempengaruhi prestasi maksimal dan dimensi psikologis individu. Motivasi yang kuat dapat mengubah perilaku atlet dan secara psikologis mendorong mereka untuk bekerja keras, mengatasi.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, masalah yang diidentifikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana dorongan motivasi dari dalam diri atlet renang di *Club Sea-Ria Aquatic* Kota Padang?
2. Bagaimana dorongan motivasi dari luar diri atlet renang di *Club Sea-Ria Aquatic* Kota Padang?
3. Bagaimana dorongan motivasi altruistik atlet renang di *Club Sea-Ria Aquatic* Kota Padang?
4. Apa saja faktor yang memengaruhi motivasi atlet renang di *Club Sea-Ria Aquatic* Kota Padang?
5. Bagaimana peran pelatih dan orang tua dalam membentuk motivasi atlet renang di *Club Sea-Ria Aquatic* Kota Padang?

## C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini akan difokuskan pada tingkat motivasi atlet di *Club Sea-Ria Aquatic* kota Padang, baik dari faktor internal (motivasi intrinsik), eksternal (motivasi ekstrinsik), dan altruistik tanpa membahas aspek lain seperti teknik pelatihan atau fasilitas yang ada.

## D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : Bagaimana tingkat motivasi atlet renang di *Club Sea-Ria Aquatic* Kota Padang serta faktor-faktor yang

mempengaruhinya, termasuk peran pelatih dan orang tua, yang memengaruhi motivasi tersebut?

#### **E. Tujuan penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi atlet renang di Klub *Sea-Ria Aquatic* Kota Padang, serta faktor-faktor apa saja yang mempengaruhinya.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Sebagai informasi yang bermanfaat bagi peneliti, pembaca, atlet renang, dan Mahasiswa Universitas Negeri Padang
2. Menambah wawasan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang terkait motivasi atlet dan minat mereka terhadap olahraga renang.
3. Sebagai bahan masukan dan sumber pengetahuan untuk dasar penelitian motivasi
4. Untuk salah satu syarat menyelesaikan studi pada program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Padang

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A.Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai tingkat motivasi atlet di Club Renang SEA-RIA AQUATIK Kota Padang, dapat disimpulkan bahwa:

1. Motivasi Intrinsik para atlet berada dalam kategori tinggi dengan skor aktual sebesar 1.260 dari skor ideal 1.800. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki dorongan internal yang kuat dalam berlatih dan berkompetisi, seperti keinginan untuk meraih keberhasilan dalam lomba serta minat yang tinggi untuk terus berkembang dalam olahraga renang.
2. Motivasi Ekstrinsik juga berada pada kategori tinggi dengan skor aktual sebesar 1.303. Ini menunjukkan bahwa para atlet mendapatkan dukungan eksternal yang cukup signifikan, terutama dari pelatih, lingkungan, dan faktor-faktor eksternal lainnya yang turut memperkuat semangat mereka dalam berlatih.
3. Motivasi Altruistik menunjukkan hasil yang sangat positif dengan skor aktual sebesar 1.321 yang tergolong dalam kategori sangat tinggi. Artinya, para atlet tidak hanya fokus pada pencapaian pribadi, tetapi juga menunjukkan kepedulian tinggi terhadap rekan-rekannya melalui sikap saling membantu, memberi semangat, dan terlibat aktif dalam kegiatan

sosial klub. Ini menjadi indikator penting terhadap kekompakan dan solidaritas dalam tim.

4. Hasil distribusi frekuensi juga menunjukkan bahwa sebanyak 24 atlet (80%) memiliki tingkat pemahaman yang tinggi mengenai pentingnya motivasi dalam proses latihan dan pencapaian prestasi. Sementara 6 atlet berada pada kategori sedang, dan tidak ada atlet yang berada dalam kategori rendah. Hal ini mempertegas bahwa mayoritas atlet memahami peran penting motivasi dalam menunjang performa dan pengembangan diri mereka.

Dengan demikian, secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa para atlet SEA-RIA AQUATIK memiliki motivasi yang baik dalam menjalani proses latihan, baik dari aspek intrinsik, ekstrinsik, maupun altruistik. Kombinasi dari ketiga jenis motivasi ini menjadi kekuatan yang mendukung pembentukan karakter atlet yang kompetitif sekaligus berjiwa sosial.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan di atas, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi atlet, diharapkan tetap untuk menjaga dan terus meningkatkan motivasi diri yang lebih tinggi pada latihan.
2. Bagi pelatih dan orang tua atau keluarga, diharapkan untuk lebih saling berkontribusi dan membantu maupun membimbing dalam meningkatkan motivasi berlatih pada atlet.
3. Bagi peneliti lain, diharapkan dapat menjadi referensi atau bahan pada

## DAFTAR PUSTKA

- Anggraeni, Novita, Sisca Andriani, Shinta Muliawati, and Charis Faozi. 2018. "Konsep Psychological Well-Being Serta Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling." *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research* 2(2):51–56.
- Apter, M. J. (2021). *Reversal Theory: The Dynamics of Motivation, Emotion, and Personality*. New York: Routledge.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman.
- Barbolsa, T. M., et al. (2010). Energetics and biomechanics as determining factors of performance. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(2), 262–269.
- Baron, R. A., & Byrne, D. R. (2004). *Psikologi sosial* (Edisi ke-10). Erlangga.
- Berger, B. G., & Owen, D. R. (1988). Stress reduction and mood enhancement in four exercise modes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59(2), 148–159.
- Bertens, K. (2000). *Pengantar Etika Bisnis*. Yogyakarta: Kanisius.
- Blegur, & Mae. (2018). *Sport motivation of athletic and boxing athletes*, 29–37.
- Bompa, T. O., & Carrera, M. (2005). *Periodization training for sports* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Can, F. S., et al. (2021). Analisis keterampilan teknik renang gaya dada. *Jurnal Patriot*, 3(4), 351–362.
- Chainolk, P., et al. (2021). Backstroke to breaststroke turning performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1–11.
- Chen, L., & Wang, J. (2022). Task value and expectancy beliefs in sport participation. *International Journal of Sports Science*, 9(3), 145–160.117

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2020). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53, 109–132.
- Greaves, H., & Pummer, T. (2019). *Effective Altruism: Philosophical Issues*. Oxford University Press.
- Heri. (2016). *Validitas, reliabilitas, dan karakteristik butir*. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Ibrahim, H., & Pribadi, M. R. (2022). Hubungan kekuatan otot tungkai... *Jurnal IPTEK Olahraga dan Rekreasi*, 1(1), 29–39.
- Kurniawan, I. (2019). *Peta Konsep Materi Renang*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Liu, Y., & Hou, S. (2018). Potential reciprocal relationship between motivation and achievement. *School Psychology International*, 38, 39–55.
- M. Sahib Saleh, M. S. S. (2020). *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 12(2), 41–47.
- Maidarman, M. (2016). Kontribusi kekuatan otot tungkai... *Jurnal Performa Olahraga*, 1(2), 147–156.
- Maksum, A. (2008). *Psikologi olahraga*.
- Myers, D. G. (2012). *Psikologi sosial jilid 2*. Salemba Humanika.
- Nguyen, T., Kira, A., & Lee, H. (2024). The impact of digital feedback systems... *Journal of Applied Sport Technology*, 6(1), 33–47.
- Nomor 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan.
- Nopiyanti, R. (2018). *Latihan Dasar untuk Atlet Renang Usia Dini*. Jakarta: Penerbit Andi.
- Nugroho, F. A., & Khory, F. D. (2020). Pengaruh media audio visual... *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(3), 137–142.
- Nugroho, Wildan Alfia, et al. (2021). “Peningkatan Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas.”
- PB PRSI. (2023). *Tentang PB PRSI / Akuatik Indonesia*.

- Prayitno. (2009). *Wawasan Profesional Konseling*. Padang: UNP Press.
- Rival, A., & Yendrizar, Y. (2023). The contribution of arm muscle strength...*Gladiator*, 3(1), 1–15.
- Roberts, G. C. (1992). *Motivation in sport and exercise*. Human Kinetics.
- Sahib Saleh, M. S. (2020). *Competitor: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 12(2), 41–47.
- Sardiman, A. M. (2018). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Sardoman. (2018). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Rajawali Pers. (Halaman 73–95)
- Saripin, D. (2014). Hubungan daya tahan kekuatan otot tungkai. *FKIP Universitas Riau*, 3, 66–72.
- Sears, D. O., et al. (1994). *Psikologi Sosial Jilid 1*. Jakarta: Erlangga. (Halaman 14)
- Selpamira, D. A., & Roepajadi, J. (2022). Analisis kecemasan pada atlet... *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(3), 123–132.
- Sinungan. (2016). *Produktivitas: Apa dan bagaimana* (Cetakan ke-9). Bumi Aksara.
- Siregar, Y. E., et al. (2022). Uji validitas dan reliabilitas instrumen... *Gladiator*, 2(5), 198–206.
- Sistiasih, V. S. (2020). Peningkatan penguasaan teknik renang... *Jurnal Porkes*, 3(1), 63–70.
- Subardjah, H. (2000). *Psikologi pendidikan: Dalam konteks pembelajaran*. PT Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sulamtari, R. W. (2017). *Simulasi berbagai macam gaya renang berbasis 3 dimensi*.
- Supriyanto. (2013). *Pedoman identifikasi pemanduan bakat istimewa cabang olahraga renang*. Yogyakarta: Asosiasi Pelatih Olahraga Indonesia.
- Suryanto, D. (2020). *Psikologi Olahraga dan Peran Pelatih dalam Pengembangan Atlet*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Susanto, E. (2014). *Pembelajaran akuatik prasekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Syukri, R., et al. (2020). Hubungan Motivasi Berprestasi... *Jurnal Patriot*, 2(4), 1157– 1171.
- Tambunan, T. S. S. E. M. Si. (2015). *Pemimpin dan kepemimpinan*. Graha Ilmu.
- Umar, U. (2019). Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan... *Jurnal Patriot*, 173.
- Umar. (2014). *Anatomi Tubuh Manusia*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Universitas Singaperbangsa Karawang. (2024). “Pentingnya Istirahat...” *JPKO*, 2.
- Wardiman, Y., & Yendrizar, Y. (2019). Kontribusi kecepatan terhadap kemampuan renang. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 55–62.
- Wijaya, B. (2019). *Pembinaan atlet renang untuk prestasi*. Media Pendidikan Indonesia.
- Winardi, J. (2016). *Motivasi dan pemotivasian dalam manajemen*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- World Aquatics. (2022). *About World Aquatics*. <https://worldaquatics.com/about>