

Pengaruh Motivasi Terhadap Kemampuan Lemparan Simpai Senam Ritmik Atlet Daradaeng Gymnastic Club

Ariana Asri^{1*} / Ikadarny² / Suparman³
Program Studi Penjaskesrek STKIP YPUP Makassar
ariana.asri1401@gmail.com

Received: April 2022; Accepted Mei 2022; Published Juni 2022
Ed 2022; 2(1): 1-8

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh motivasi terhadap kemampuan lemparan simpai pada atlet Daradaeng Gymnastic Club. Penelitian ini adalah penelitian pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Selain itu penelitian ini juga menggunakan tipe penelitian asosiatif kausal tipe *explanatory research*. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampel jenuh yang berjumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan membagikan angket motivasi dan melakukan tes kemampuan lemparan simpai. Teknik analisis data dilakukan uji perhitungan statistik yaitu, uji deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, dan uji regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh motivasi terhadap kemampuan lemparan simpai pada atlet Daradaeng Gymnastic Club dengan tingkat signifikansi sebesar $(P) 0,000 < 0,05$. Besarnya nilai koefisien regresi antara motivasi dengan kemampuan lemparan simpai yaitu sebesar 0,411, dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,436, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh motivasi terhadap kemampuan lemparan simpai adalah sebesar 43,6%.

Kata Kunci: motivasi, lemparan simpai.

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of motivation on the ability to throw hoops in Daradaeng Gymnastic Club athletes. This research is a quantitative approach research with survey method. In addition, this research also uses causal associative research type explanatory research. Sampling using a saturated sample technique, amounting to 30 people. The data collection technique in this study was by distributing motivational questionnaires and conducting a hoop throwing ability test. The data analysis technique was carried out by statistical calculation tests, namely, descriptive tests, normality tests, linearity tests, and simple regression tests. The results showed that there was an influence of motivation on the ability to throw hoops in Daradaeng Gymnastic Club athletes with a significance level of $(P) 0.000 < 0.05$. The value of the regression coefficient between motivation and the ability to throw a hoop is 0.411, with a coefficient of determination (R^2) of 0.436, which implies that the influence of motivation on the ability to throw a hoop is 43.6%.

Keywords: motivation, hoop throw

PENDAHULUAN

Senam secara umum diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau menggunakan alat yang dirancang dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani diantaranya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, kontrol tubuh, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual (Werner et al., 2012). Lebih lanjut (Dewi Irma Ristanti et al., 2019) menyatakan bahwa gerakan dalam olahraga senam dapat digunakan pada olahraga secara keseluruhan serta olahraga senam itu sendiri.

Senam ritmik atau senam irama adalah salah satu bagian senam yang diperlombakan dan seluruh gerakannya harus sesuai dengan irama yang mengiringnya atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama (Rizqianti et al., 2018; R. M. Sari et al., 2017). (Basri, 2019) menyatakan bahwa gerakan dasar yang harus dikuasai dalam senam ritmik baik dengan alat ataupun tanpa alat, meliputi (1) langkah, atau berpindahnya salah satu kaki belakang ke depan kaki yang lainnya

dengan berbagai variasi; (2) loncat yaitu gerakan melangkah disertai tolakan kaki sehingga ada saat badan melayang di udara, mendarat dengan salah satu kaki disusul dengan kaki yang lainnya (loncat biasa, kuda, pantul); (3) sikap badan ketika senam berhenti baik untuk pergantian gerak kombinasi maupun gerak akhir dengan selesainya suatu irama (sikap berdiri, duduk, berbaring, tidur terlentang); (4) step, yaitu melangkah dengan tanpa mengubah posisi kaki, artinya kaki depan setelah mendarat kaki tetap di depan dan mendaratnya dengan satu kaki disusul kaki yang lainnya; (5) ayunan lengan satu lengan maupun dua lengan dapat digerakkan dengan berbagai variasi, misalnya ke samping kanan, kiri, ke depan/belakang, melingkar ke kanan ke kiri, melingkar ke depan/belakang; (6) pilinan, yaitu memutar badan ke arah kanan atau kiri dengan bertumpu pada satu kaki; (7) liukan, yaitu gerakan menggeliat seakan bergelombang dengan gerakan pinggul lebih aktif, variasi gerakan bisa meliuk ke kanan ke kiri; (8) gerakan memutar badan adalah berpindahannya salah satu kaki diikuti kaki yang lainnya ke arah melingkar ke kiri atau ke kanan, gerakan memutar bisa 180 atau 360 derajat. Selanjutnya (Islamia & Marhaendra, 2019) menyatakan dalam senam ritmik ada beberapa unsur yang harus dikuasai yaitu balance, rotation, jumping, keterampilan penguasaan alat dalam melempar dan menangkap alat, serta penguasaan ekspresi terhadap gerakan, alat dan musik.

Senam ritmik sengaja diciptakan sebagai olahraga yang memiliki nilai keindahan dengan menggabungkan berbagai elemen antara senam, balet, dan tari serta manipulasi gerakan antara alat dan ekspresi diri dengan iringan musik. Koreografi yang indah harus ditampilkan menggunakan alat berupa pita, bola, tali, gada, dan simpai dengan berbagai elemen gerakan lompatan, keseimbangan, dan putaran senam ritmik termasuk golongan senam yang menggunakan irama (Herlambang, 2017). Senam ritmik merupakan olahraga yang menuntut kemampuan koordinasi gerak untuk melakukan berbagai gerakan alat (Pradipta, 2017). Senam ritmik yang menggunakan alat simpai memiliki gerakan-gerakan yang dapat mengembangkan komponen biomotor diantaranya adalah kekuatan, kecepatan reaksi, koordinasi dan kelentukan pada ekstremitas atas yakni pada lengan (Sahabuddin et al., 2020). Simpai merupakan alat yang bahannya terbuat dari fiber glass atau yang lebih sederhana terbuat dari bambu atau rotan yang dibentuk melingkar menyerupai cincin (Sahabuddin et al., 2020). Alat simpai (*Hoop*) adalah salah satu dari lima alat yang di pelajari dan dipertandingkan dalam senam ritmik dan salah satu teknik dasar dalam pembelajaran simpai adalah lemparan. Lemparan simpai merupakan teknik dasar yang wajib atlet mampu lakukan menyelesaikan rangkaian senam ritmik. Ada berbagai bentuk lemparan dalam senamritmik yaitu lemparan horizontal dan diagonal (H. E. Sari & Karmila, 2015). Persyaratan dalam membuat rangkaian atau koreografi ialah harus ada 9 *difficulties*, *min 1 dance steep*, *max 3 mastery*, dan *min 3 ris* (Federation Internationale De Gymnastique, 2012). *Ris* adalah lemparan alat setinggi mungkin kemudian pesenam melakukan 2 atau lebih putaran kemudian menangkap alatnya kembali. Pada pelaksanaan *Ris* yang merupakan gerakan wajib yang harus ada dalam pembuatan koreo, *ris* juga adalah salah satu gerkan yang memiliki nilai yang tinggi. Namun dalam pelaksanaannya gerakan ini dapat berhasil dilakukan pesenam, apabila pesenam mampu melakukan lemparan dengan tepat dan menangkap alat kembali (H. E. Sari & Karmila, 2015).

Prestasi cabang olahraga senam ritmik pada dasarnya dipengaruhi oleh keterkaitan satu sama lain dari beberapa faktor, dimana peranan faktor-faktor yang saling berkaitan tersebut memberikan kontribusi terhadap pencapaian prestasi (Fernández-Villarino et al., 2018). Faktor-faktor itu meliputi faktor atlet sendiri, faktor kualitas latihan dan faktor pendukung lainnya (Rizqianti et al., 2018). Faktor antropometri, kondisi fisik, penguasaan teknik, dan psikologis atau mental menjadi faktor-faktor penentu pencapaian prestasi dalam senam ritmik (Miletić et al., 2004). Faktor psikologis atau mental yang harus dimiliki oleh seorang pesenam, salah satunya adalah motivasi (Hadjarati & Haryanto, 2020). Hal ini terkonfirmasi dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Durand-Bush & Salmela, 2002) bahwa karakteristik psikologis yang paling menonjol pada atlet elit dalam meningkatkan prestasi diantaranya adalah motivasi dan kepercayaan diri. Hasil penelitian yang lebih spesifik mengenai karakteristik psikologi atlet yang dilakukan oleh

(Nopiyanto & Dimiyati, 2018) bahwa olahraga individu memiliki aspek motivasi yang sangat tinggi dengan rerata sebesar 36,35 lalu diikuti aspek kepercayaan diri 26,51; kontrol kecemasan 24,18; persiapan mental 21,32; pentingnya tim 15,17; dan tingkat konsentrasi yang tinggi dengan rerata sebesar 22,30.

Motivasi adalah pemicu sehari-hari dari setiap bentuk perilaku dan tindakan manusia, sedangkan motivasi berprestasi adalah aspirasi khusus seorang individu untuk mencapai kesuksesan, baik kesuksesan itu ditentukan dengan mewujudkan tujuan sendiri dan/atau berdiri di depan orang lain (Ivanišević et al., 2017). Motivasi adalah suatu perubahan energi didalam pribadi seseorang yang ditანი dengan timbulnya afektif (perasaan) dan reaksi untuk mencapai tujuan (Mulyana, 2017). Ada beberapa teknik motivasi yang dapat diberikan yaitu: motivasi verbal, behavioral, insentif, visualisasi, intimidasi, self talk, supertisi, ritualis. Motivasi dapat berupa motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik merupakan motif-motif yang aktif dalam diri sendiri sehingga tidak perlu dirangsang. Sedangkan motivasi ekstrinsik akan aktif apabila ada rangsangan dari luar (Extremera et al., 2014). Selanjutnya (Standage et al., 2005) menyatakan bahwa beberapa tipe motivasi yang berbeda mendasari self determination tersebut. Dari level tertinggi hingga paling rendah dari self determined motivation itu adalah intrinsik motivation, ekstrinsik motivation, dan amotivated. (Burstiando, 2015) menyatakan dua tipe situasi yang membuat orang bermotivasi intrinsik. Pertama situasi ketika seseorang merasa bosan dan memutuskan untuk berstimulasi. Dan kedua adalah situasi keinginan melibatkan diri untuk tertantang dan mengurangi ketidaksesuaian (keinginan untuk tidak melakukannya bersama-sama). Sesuai pengalaman keduanya menarik dan cukup sulit untuk menjadi tantangan yang dapat dilakukan. Lebih jauh lagi (Burstiando, 2015) menyatakan yang dimaksud dengan intrinsik motivation adalah bahwa keikutsertaan untuk mereka sendiri, dengan kata lain untuk kesenangan dan kepuasan hati dari keinginan mereka sendiri. (Standage et al., 2005) menambahkan bahwa motivasi ekstrinsik meliputi integrated regulation, identified regulation, introjected regulation, external regulation. (Smith et al., 2015) untuk itu terdapat jenis-jenis motivasi yaitu (1) Motivasi intrinsik merupakan sebuah dorongan untuk melakukan sesuatu yang muncul dari dalam diri seseorang tanpa perlu adanya rangsangan dari luar yang bertujuan untuk mencapai keinginan yang muncul dalam diri sendiri agar mendapat kepuasan atas apa yang telah ia pelajari dan lakukan. (2) Motivasi ekstrinsik merupakan sebuah dorongan untuk melakukan sesuatu yang muncul rangsangan dari luar. Motivasi ekstrinsik juga dapat dikatakan sebagai bentuk motivasi yang dalam kegiatan belajar dimulai dan dilanjutkan berdasarkan atas dorongan dari luar (Cahyaningtias & Ridwan, 2021).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti selama melatih dan mendampingi atlet bertanding, dimana para atlet dalam latihan dan bertanding telah dipersiapkan melalui program latihan yang terukur dan sistematis, namun tidak semua atlet dapat meraih prestasinya maksimalnya. Hal ini lah yang menjadi titik awal peneliti melakukan penelitian terkait pengaruh motivasi atlet Daradaeng Gymnastic Club khususnya pada atlet dengan spesialisasi senam ritmik menggunakan simpai. Sebagaimana dinyatakan oleh (Candra et al., 2020) bahwa aspek psikologi berpengaruh terhadap penampilan atlet baik saat bertanding maupun berlatih diberbagai cabang olahraga. Faktor psikologis dapat menjadi penting untuk keberhasilan dalam olahraga, terutama di level tertinggi (Nunomura et al., 2012). Dengan demikian, peneliti ingin mengerahui selain faktor fisik dan teknik, apakah kemampuan lemparan simpai atlet Daradaeng Gymnastic Club juga dipengaruhi faktor psikologis yaitu motivasi atlet.

Berdasarkan hasil penelitian sejenis yang telah dilakukan para peneliti terdahulu, dalam hal ini peneliti mencoba membuktikan dengan melakukan sebuah penelitian pengaruh motivasi terhadap kemampuan lemparan simpai senam ritmik atlet Daradaeng Gymnastic Club. Hasil penelitian sejenis telah dilakukan namun tidak spesifik pada pengaruh motivasi terhadap kemampuan lemparan simpai senam ritmik. Selain itu, penelitian ini dilakukan pada subjek penelitian yang berbeda dengan penelitian sebelumnya, diantaranya adalah penelitian yang

dilakukan oleh (Purwanto, 2014) bahwa model trisula motivasi berprestasi merupakan model yang andal. Nilai-tugas, efikasi-diri, dan orientasi tujuan, memiliki faktor loading signifikan terhadap motivasi berprestasi. Efikasi-diri juga memiliki faktor loading signifikan terhadap nilai-tugas dan orientasi tujuan; penelitian yang dilakukan oleh (Hadjarati & Haryanto, 2020) bahwa variabel motivasi berbanding lurus dengan hasil belajar roll depan; penelitian yang dilakukan oleh (Mulyana, 2017) bahwa terdapat interaksi antara gaya mengajar dengan motivasi belajar tinggi, hasil belajar stut yang diajar menggunakan gaya mengajar komando lebih baik dengan mahasiswa yang diajar menggunakan gaya mengajar latihan; penelitian yang dilakukan oleh (Zawawi, 2018) bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara persepsi atlet wushu senior pada program latihan dengan motivasi berprestasi pada atlet wushu senior.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei (Azwar, 2017). Selain itu penelitian ini juga menggunakan tipe penelitian asosiatif kausal karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah motivasi mempengaruhi kemampuan lemparan simpai atlet Daradaeng Gymnastic Club. Menurut (Sugiyono, 2011), penelitian asosiatif kausal merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Berdasarkan tujuannya, penelitian ini termasuk tipe *explanatory research* yang bertujuan untuk menjelaskan prediksi satu variabel terhadap variabel lain serta menguji hipotesis yang telah dirumuskan (Neuman, 2014)

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Daradaeng Gymnastic Club yang berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampel jenuh (Azwar, 2017) yang berjumlah 30 atlet Daradaeng Gymnastic Club. Pengumpulan data dalam penelitian ini sesuai dengan variabel penelitian yang terlibat. Untuk memperoleh data motivasi atlet digunakan seperangkat instrument yang berupa angket dengan menggunakan skala likert (Munkácsi et al., 2012). Untuk memperoleh data kemampuan lemparan simpai menggunakan instrumen tes kemampuan lemparan simpai (Federation Internationale De Gymnastique, 2012).

Pengolahan data penelitian menggunakan program komputer SPSS versi 20 untuk melakukan sebanyak tiga uji perhitungan statistik yaitu, uji deskriptif, uji prasyarat dan uji hipotesis (Santoso, 2014). Uji deskriptif digunakan untuk mencari mean, nilai maximum, nilai maximum, dan standard deviasi. Uji prasyarat yang digunakan adalah uji normalitas dan uji linearitas. Sedangkan pada uji hipotesis yang digunakan adalah uji regresi sederhana yang digunakan untuk menganalisis data yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi motivasi terhadap kemampuan lemparan simpai (Oliver, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh berupa data motivasi dan data kemampuan lemparan simpai atlet Daradaeng Gymnastic Club. Dari hasil analisis deskriptif statistik data motivasi diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 92,80., nilai minimum sebesar 100, nilai maximum sebesar 2784, dengan nilai standard deviation sebesar 7,86. Hasil deskriptif statistik data kemampuan lemparan simpai diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 85, nilai minimum sebesar 90, nilai maximum sebesar 2550, dengan nilai standard deviation sebesar 4,9. Pada tabel 1.

Tabel 1. *Descriptive Statistics*

	Motivasi	Kemampuan Lemparan Simpai
N	30	30
Mean	92,8000	85,000
Std. Deviation	7,87576	4,91304

	Motivasi	Kemampuan Lemparan Simpai
Minimum	100,00	90,00
Maximum	2784,00	2550,00

Sebagai uji prasyarat dilakukan uji normalitas menggunakan *Kormogorov-Smirnov Test*. Dalam pengujian normalitas data motivasi pada atlet senam ritmik Daradaeng Gymnastic Club diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test 1,245 dengan tingkat probabilitas (P) 0,090 > α 0,05. Dengan demikian data motivasi pada atlet senam ritmik Daradaeng Gymnastic Club yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Sedangkan dalam pengujian normalitas data kemampuan lemparan simpai senam rhytmik pada atlet senam ritmik Daradaeng Gymnastic Club diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test 1,345 dengan tingkat probabilitas (P) 0,054 > α 0,05. Dengan demikian data kemampuan lemparan simpai senam ritmik pada atlet senam ritmik Daradaeng Gymnastic Club yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Artinya bahwa kedua data baik data motivasi dan data kemampuan lemparan simpai berdistribusi normal. Pada tabel 2:

Tabel 2. *Tests of Normality*

Variabel	K – SZ	P	α	Ket.
Motivasi	1,245	0,090	0,05	Normal
Kemampuan lemparan simpai	1,345	0,054	0,05	Normal

Uji linearitas merupakan salah satu uji prasyarat. Berdasarkan uji linearitas antara motivasi terhadap kemampuan lemparan simpai ritmik pada atlet senam ritmik Daradaeng Gymnastic Club. Nilai F hitung = 0,806 < F tabel = 2,447 dengan tingkat signifikan (P) 0,605 > α 0.05. Jadi, motivasi terhadap kemampuan lemparan simpai senam ritmik pada atlet senam ritmik Daradaeng Gymnastic yang diperoleh memiliki hubungan yang linear. Pada tabel 3.

Tabel 3. Linearitas

Vaiabel	F _{hitung}	F _{tabel}	P	A	Ket
Motivasi	0,806	2,447	0,605	0,05	Linear
Kemampuan lemparan simpai					

Tahap terakhir yaitu uji hipotesis menggunakan uji regresi. Berdasarkan hasil pengujian analisis regresi data motivasi terhadap kemampuan lemparan simpai senam ritmik diperoleh nilai regresi koefisien regresi 0,411 dengan tingkat signifikan (P) 0,000 < α 0,05, untuk koefisien determinasi sebesar 0,436. Hal ini berarti kontribusi motivasi terhadap kemampuan lemparan simpai senam ritmik pada atlet senam ritmik Daradaeng Gymnastic sebesar 43,6%. Sedangkan sisanya (100% - 43,6% = 56,4 %) disebabkan oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian. Hasil analisis tersebut dapat diketahui nilai t_{hitung} diperoleh 4,642 tingkat signifikan (P) 0,000 < α 0,05. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima atau koefisien regresi signifikan, atau motivasi mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan lemparan simpai senam ritmik pada atlet senam ritmik Daradaeng Gymnastic. Dengan demikian terdapat pengaruh motivasi terhadap kemampuan lemparan simpai senam ritmik pada atlet senam ritmik Daradaeng Gymnastic sebesar 43,6%.

Pengujian terhadap model regresi menunjukkan nilai F sebesar 21,548 dengan tingkat nilai signifikan sebesar $(P) 0,000 < \alpha 0,05$. Hal ini berarti bahwa kemampuan lemparan simpai senam ritmik dapat dijelaskan secara signifikan oleh motivasi pada atlet senam ritmik Daradaeng Gymnastic. Pada tabel 4.

Tabel 4. Uji Hipotesis

VARIABEL	N	Koef. Regresi	R ²	F	T	P	α
Motivasi (X)	30	0,411	0,436	21,458	4,642	0,000	0,05
Kemampuan lemparan simpai (Y)							

Dari hasil pengolahan data yang dilakukan terdapat pengaruh motivasi terhadap kemampuan lemparan simpai atlet senam ritmik Daradaeng Gymnastic. Hal ini senada dengan pernyataan (Haryani & Tairas, 2014) bahwa motivasi atlet memberikan pengaruh yang besar terhadap pencapaian yang diperoleh seseorang. Sejalan dengan teori belajar gerak yaitu produksi gerak tidak pernah cukup dilakukan dengan latihan bertahun-tahun. Artinya, seseorang perlu melakukan latihan berulang-ulang untuk mendapatkan keterampilan gerak yang tinggi (Bartlett et al., 2007). Disinilah peran motivasi sangat dibutuhkan, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan latihan dan memberikan arah pada seseorang yang berlatih agar dapat mencapai tujuan latihan (Zawawi, 2018).

Besarnya pengaruh motivasi terhadap kemampuan lemparan simpai tidak terlepas dari peran seorang pelatih memberikan stimulus saat proses latihan berlangsung. Sebagaimana dinyatakan oleh (Sin, 2017) peranan konselor olahraga, motivator dan pelatih khusus dapat memberikan latihan mental dan motivasi kepada atlet serta meyakinkan bahwa atlet memiliki kemampuan yang baik. Refleksi kekuatan interaksi antara kognisi, pengalaman dan kebutuhan sebagai proses psikologi untuk meningkatkan motivasi baik dalam latihan ataupun bertanding menjamin kelangsungan aktifitas tersebut, serta dapat menentukan arah, haluan serta besaran upaya yang dikerahkan untuk melakukan aktivitas sehingga dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Komarudin, 2013). Dengan demikian diharapkan atlet akan mencapai penguasaan gerak yang maksimal karena tertanam didirinya adalah sportifitas dan semangat juang untuk menguasai gerakan-gerakan tertentu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat pengaruh motivasi terhadap kemampuan lemparan simpai pada atlet senam ritmik Daradaeng Gymnastic dengan tingkat signifikansi sebesar $(P) 0,000 < 0,05$. Besarnya nilai koefisien regresi antara motivasi dengan kemampuan lemparan simpai yaitu sebesar 0,411, dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,436, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh motivasi terhadap kemampuan lemparan simpai adalah sebesar 43,6%.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2017). *Meode Penelitian Psikologi Edisi II*. Pustaka Pelajar.
- Bartlett, R., Wheat, J., & Robins, M. (2007). Is movement variability important for sports biomechanists? *Sports Biomechanics*, 6(2), 224–243. <https://doi.org/10.1080/14763140701322994>
- Basri, B. (2019). Meningkatkan Perkembangan Motorik melalui Senam Ritmik pada Siswa Kelas VI Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4(3), 387. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i3.12160>

- Burstiando, R. (2015). Peningkatkan Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik Melalui Sport Education Model Pada Permainan Bolabasket. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 9. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.571
- Cahyaningtias, V. P., & Ridwan, M. (2021). Efektivitas Penerapan Media Pembelajaran Interaktif terhadap Motivasi. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 55. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5727>
- Candra, A. rani D., Budiyanto, K. S., & Sobihin, S. (2020). Analisis Karakteristik Psikologi Atlet Atletik Berdasarkan Nomor Event Lari, Lempar, dan Lompat. *Jurnal MensSana*, 5(1), 15. <https://doi.org/10.24036/jm.v5i1.128>
- Dewi Irma Ristanti, Wawan Setiawan, & Donny Setiawan. (2019). Pengaruh Pembelajaran Menggunakan Media Hullahop Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Pakusari. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 4(1), 16–20. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v4i1.617>
- Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2002). The Development and Maintenance of Expert Athletic Performance: Perceptions of World and Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 154–171. <https://doi.org/10.1080/10413200290103473>
- Extremera, A., Gómez-López, M., Granero Gallegos, A., & Abraldes, J. A. (2014). Motivation, Motivational Climate and Importance of Physical Education. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 132, 37–42. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.323>
- Federation Internationale De Gymnastique. (2012). *AEROBIC GYMNASTICS Code of Points 2013 – 2016* (SEPTEMBER 2012). FIG Presidential Commission.
- Fernández-Villarino, M. A., Hernaiz-Sánchez, A., Sierra-Palmeiro, E., & Bobo-Arce, M. (2018). *Performance indicators in individual rhythmic gymnastics: Correlations in competition*. <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.133.01>
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 137. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8646>
- Haryani, R., & Tairas, M. M. W. (2014). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Berprestasi Dari Keluarga Tidak Mampu Secara Ekonomi*. 3(01), 7.
- Herlambang, T. (2017). Aerobic Gymnastic Sebagai Pembelajaran Aktivitas Ritmik Pada Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jendela Olahraga*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.26877/jo.v2i1.1286>
- Islamia, A., & Marhaendra, F. J. (2019). Analisis Skor Gerak Rangkaian Senam Ritmik Pada Alat Pita. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(4). <https://ejournal.unesa.ac.id>
- Ivanišević, D., Vlašić, A., & Colakhodzic, E. (2017). Achievement Motivatio Among Athletes And Nonathletes Students. *Sportski Logos, Volume 15*, Page 5-11.
- Komarudin, K. (2013). *Psikologi Olahraga*. Remaja Rosdakarya.
- Miletić, D., Katić, R., & Males, B. (2004). Some anthropologic factors of performance in rhythmic gymnastics novices. *Collegium Antropologicum*, 28(2), 727–737.
- Mulyana, F. R. (2017). Pengaruh Gaya Mengajar Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Stut Senam Lantai. *JOURNAL SPORT AREA*, 2(1), 7. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).454](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).454)
- Munkácsi, I., Kalmár, Z., Hamar, P., Katona, Z., & Dancs, H. (2012). Role of motivation in artistic gymnastics by results of a questionnaire based international surveyre based international survey. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(1proc), 91–102. <https://doi.org/10.4100/jhse.2012.7.Proc1.11>
- Neuman, M. L. (2014). *Social research methods: Qualitative and quantitatives approaches* (seventh). Pearson.

- Nopiyanto, Y. E., & Dimiyati, D. (2018). Karakteristik psikologis atlet Sea Games Indonesia ditinjau dari jenis cabang olahraga dan jenis kelamin. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 69–76. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.15010>
- Nunomura, M., Okade, Y., & Carrara, P. (2012). How much artistic gymnastics coaches know about their gymnasts' motivation. *Science of Gymnastics Journal*, 4, 27–37.
- Oliver, J. (2019). *Uji regresi linier sederhana*. 1, 1–476.
- Pradipta, G. D. (2017). Strategi Peningkatan Keterampilan Gerak Untuk Anak Usia Dini Taman Kanak-kanak B. *Jendela Olahraga*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.26877/jo.v2i1.1292>
- Purwanto, E. (2014). Model Motivasi Trisula: Sintesis Baru Teori Motivasi Berprestasi. *Jurnal Psikologi*, 41(2), 218–228.
- Rizqianti, Y. S., Setiawan, I., & Hartono, M. (2018). Korelasi Antara Denyut Nadi Dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Hasil Penampilan Atlet Senam Ritmik POPDA SD Kota Semarang Tahun 2017. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(1), 67. <https://doi.org/10.17977/um040v2i1p67-74>
- Sahabuddin, S., Hakim, H., & Syahrudin, S. (2020). Kontribusi motor educability terhadap kemampuan senam ritmik alat simpai pada siswa sekolah dasar. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 449–465. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.14564
- Santoso, S. (2014). *Panduan Lengkap SPSS Versi 20 Edisi Revisi*. Alex Media Komputindo.
- Sari, H. E., & Karmila, M. (2015). Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan Simpai Pada Kelompok B Di KB-TK Islam Permata 1 Semarang. *PAUDIA : Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.26877/paudia.v4i1.1664>
- Sari, R. M., Valentin, R. G., & Samosir, A. (2017). Upaya Meningkatkan Konsentrasi Melalui Latihan Relaksasi Atlet Senam Ritmik Sumatera Utara. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 1(1). <https://doi.org/10.24114/so.v1i1.6132>
- Sin, T. H. (2017). Tingkat Percaya Diri Atlet Sepak Bola dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2). <https://doi.org/10.26638/jfk.414.2099>
- Smith, L., Harvey, S., Savory, L., Fairclough, S., Kozub, S., & Kerr, C. (2015). Physical activity levels and motivational responses of boys and girls: A comparison of direct instruction and tactical games models of games teaching in physical education. *European Physical Education Review*, 21(1), 93–113. <https://doi.org/10.1177/1356336X14555293>
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 75(3), 411–433. <https://doi.org/10.1348/000709904X22359>
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Werner, P. H., Williams, L. H., & Hall, T. J. (2012). *Teaching Children Gymnastics*. Human Kinetics.
- Zawawi, M. A. (2018). Hubungan antara Persepsi Atlet Wushu Sanda Senior pada Program Latihan dengan Motivasi Berprestasi dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Tahun 2019. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 120. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i1.12116