

MOTIVASI MAHASISWA JURUSAN ILMU KEOLAHRAGA PROGRAM STUDI PENJASKESREK DALAM MENGIKUTI PEMBINAAN OLAHRAGA PRESTASI

Adrianus Yefi, Victor G Simanjuntak, Edi Purnomo

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan Pontianak

Email : adrianusyefi.pjkr12@yahoo.com

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui motivasi mahasiswa Penjaskesrek Universitas Tanjungpura pada pembinaan olahraga prestasi di Jurusan Ilmu Keolahragaan. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif, dengan bentuk penelitian survei. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi semester II dan IV yang mengikuti pembinaan olahraga prestasi dengan jumlah 120 orang dan sampel 30 orang, menggunakan teknik *nonprobability* sampling dengan jenis sampel *purposive*. Dari penelitian ini dapat disimpulkan motivasi mahasiswa Penjaskesrek dalam mengikuti pembinaan olahraga prestasi secara umum dapat dikategorikan sedang dengan persentase 38,53% pada kategori tinggi lebih kecil dari persentase kategori sedang 45,44%, dan kategori rendah 12,60%, motivasi mahasiswa dipengaruhi pula oleh motivasi intrinsik dan ekstrinsik.

Kata kunci : Motivasi, Olahraga Prestasi.

Abstract : The purpose of this study was to examine the motivation of university students Penjaskesrek Tanjungpura in sports coaching achievements in sport scient majors. Method in this research uses descriptive quantitative research methods, with the form of survey research. The population is students of the second semester and the fourth semester that follows port coaching achievements with the number of 120 people and a sample of 30 people, using techniques nonprobability sampling with purposive sampel type. This research concluded Penjaskesrek student motivation in participating in sports coaching achievements can generally be categorized as being with the percentage of 38,53% in the high category smaller percentage of medium category and low category 45,44%, 12,60%, also influenced by the student's motivation intrinsic and extrinsic motivation.

Keywords : *motivation, sporting achievements*

Pembinaan adalah suatu pengembangan atau proses usaha yang dilakukan guna meningkatkan keberhasilan yang lebih baik lagi. Terdapat banyak sekali pembinaan-pembinaan dan salah satu bentuk dari pembinaan itu adalah pembinaan olahraga prestasi. Pembinaan prestasi merupakan satu upaya peningkatan hasil prestasi yang dalam penerapannya dibantu oleh berbagai macam faktor pendukung seperti, pembinaan, latihan, dan pelatih atau pembina guna tercapainya hasil yang maksimal. Ada banyak sekali pembinaan prestasi yang ada di Indonesia dan salah satunya pembinaan olahraga prestasi.

Selanjutnya menurut Firmansyah Dlis (2015: 47) “olahraga adalah kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan perjuangan dengan diri sendiri ataupun perjuangan dengan orang lain, atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam (*declaration of sport*)”. Sedangkan menurut Ida Saraswati (2015: 9) “olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani”. Selanjutnya UNESCO (dalam Husdarta, 2010: 133) “menjelaskan *sport*, yaitu : suatu aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain ataupun diri sendiri”. Menurut UU Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab 1 pasal 1 ayat 13 (2006:12) “olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Pada penerapan pembinaan olahraga prestasi di Indonesia dibagi menjadi berbagai jenjang pembinaan mulai dari pembinaan prestasi olahraga usia dini sekolah dasar (SD), pengembangan olahraga prestasi pada tingkat sekolah menengah pertama (SMP), dan sekolah menengah atas (SMA) serta di tingkat mahasiswa. Salah satu contoh bentuk dari pembinaan olahraga prestasi yang ada pada tingkat mahasiswa adalah pembinaan olahraga prestasi yang diselenggarakan oleh Jurusan Ilmu Keolahragaan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek) Universitas Tanjungpura Pontianak.

Pada pembinaan olahraga prestasi mahasiswa di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) terutama Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Tanjungpura (UNTAN) Pontianak terdapat berbagai cabang olahraga pembinaan seperti karate, bola voli, sepak takraw, futsal, dan pencak silat serta atletik. Semua cabang olahraga tersebut sering mengikuti perlombaan atau pertandingan, baik ditingkat daerah maupun ditingkat nasional serta antar mahasiswa perbatasan Indonesia Malaysia, dan juga sering mendapatkan juara. Prestasi-prestasi yang dicapai oleh berbagai jenis cabang olahraga tersebut dapat dilihat pada diagram dan tabel prestasi yang ada dibawah ini :

Tabel 1 Tabel Prestasi Mahasiswa Tahun 2011-2016

No	Cabang Olahraga	Prestasi Tahunan					
		2011	2012	2013	2014	2015	2016
1	Karate	Tidak Mengikuti	Tidak Mengikuti	Juara 1 Komite Putra Sukan Borneo	Tidak Mengikuti	8 Besar POMN AS Banda Aceh	Juara 1 Kejurnas Komite Putri
2	Silat	Tidak Mengikuti	Tidak Mengikuti	Juara 1 sukan borneo dan juara 3 POMNAS Yogyakarta	Tidak Mengikuti	Juara 2 laga POMN AS Banda Aceh	Tidak mengikuti
3	Sepak takraw	Juara 3 Double event sukan borneo dan Juara 3 Kejurnas PPLM	Juara 3 Beregu Sukan Borneo	Tidak mengikuti	Juara 1 Beregu Sukan Borneo	8 besar POMN AS Banda Aceh	Tidak Mengikuti
4	Atletik	Juara 1 Lompat Jangkit dan Juara 1 Lompat Jauh	Tidak Mengikuti	Juara 2 Lompat Jauh dan Juara 1 Lompat Jangkit	Tidak mengikuti	Juara 3 POMN AS Banda Aceh	Tidak Mengikuti

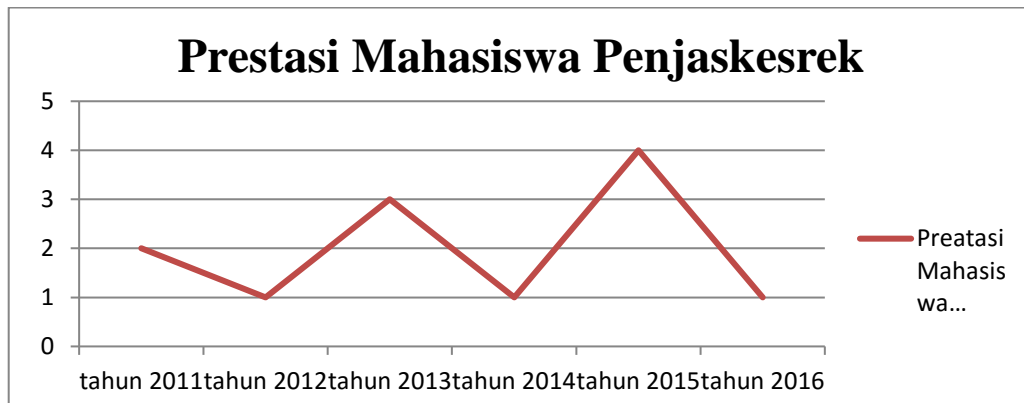


Diagram 1. Prestasi Mahasiswa Penjaskesrek

Berdasarkan diagram hasil prestasi diatas dapat dilihat bahwa prestasi yang dicapai dari tahun ke tahun masih belum konsisten, hasil prestasi setiap tahunnya masih ada turun dan naik. Namun tidak hanya sampai pada hasil prestasi saja yang menjadi pengamatan penulis, sebab untuk memperoleh sebuah prestasi yang baik harus ditunjang pula oleh berbagai faktor-faktor pendukung seperti kondisi lingkungan, sarana, prasarana, motivasi, pelatih, program latihan maupun mahasiswa yang ikut terlibat berpartisipasi dalam membantu, salah satu contoh yang dapat dilakukan mahasiswa untuk membantu peningkatan mutu prestasi dengan melibatkan organisasi kemahasiswaan dalam proses pembinaan. Namun pada kenyataannya berdasarkan observasi dan pengamatan, penulis menemukan hanya sedikit faktor disebutkan yang membantu dalam peningkatan prestasi. Kendala lain yang juga mejadi masalah adalah masih sedikit mahasiswa yang mengikuti program pembinaan prestasi yang ada di Jurusan Ilmu Keolahragaan (Penjaskesrek), hal ini tidak sebanding dengan jumlah mahasiswa yang banyak.

Berdasarkan semua masalah yang penulis observasi, motivasi menjadi faktor yang sangat berpengaruh, hal ini dikarenakan motivasi merupakan unsur utama dalam latihan yang ada dalam diri atlet, bila dari atlet tidak terdapat motivasi maka latihan yang dilakukan menjadi tidak berguna, sehingga prestasi menjadi tidak maksimal.

Motivasi merupakan unsur penting penunjang prestasi yang tinggi, jika motivasi mahasiswa atau atlet kurang baik maka prestasi yang diperoleh menjadi tidak baik. Motivasi (*motivation*) adalah keseluruhan dorongan, keinginan, kebutuhan, dan daya yang sejenis yang mengerakan perilaku seseorang (Rohmalina Wahab, 2015:127). Selanjutnya menurut Carol Wade dan Carol Travis (2007:144) “istilah motivasi, seperti halnya kata emosi, berasal dari bahasa latin, yang berarti bergerak”. Dalam psikologi, istilah motif pun erat hubungannya dengan gerak, yaitu gerakan yang dilakukan manusia atau disebut juga perbuatan atau perilaku (Sarlito W. Sarwono, 2012: 137). Motivasi turut dipengaruhi oleh dua faktor yaitu, motivasi dari dalam (intrinsik) dan motivasi dari luar (ekstrinsik). Menurut Alta Mysidayu (2014: 27) “motivasi intrinsik bersumber dari dalam diri individu itu sendiri untuk melakukan aktivitas olahraga”. Berdasarkan pendapat berbagai ahli maka motivasi dipengaruhi oleh motivasi dalam diri yaitu, hasrat dan keinginan dari diri sendiri serta motivasi dari luar diri seperti, lingkungan.

Dalam berolahraga terdapat faktor-faktor motivasi yang mempengaruhi prestasi dalam penampilan menurut Apta Mylsidayu (2014: 29) “motivasi beolahraga dipengaruhi oleh faktor intern dan faktor ekstern. Faktor intern meliputi, keinginan untuk tumbuh dan berkembang, mengekspresikan diri, harapan. Sementara itu, faktor ekstern meliputi fasilitas yang tersedia, sarana dan prasarana, metode latihan, program latihan, dan lingkungan”. Faktor-faktor tersebut adalah penunjang untuk tercapainya prestasi yang maksimal, maka berdasarkan hal tersebut, perlu adanya peninjauan untuk faktor-faktor yang telah disebutkan.

METODE

Berdasarkan permasalahan yang ada dalam penelitian ini metode yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode penelitian deskriptif kuantitatif merupakan metode penelitian yang berusaha memaparkan pemecahan masalah yang ada berdasarkan fakta dan data-data, kemudian dianalisis dan diinterpretasikan.

Bentuk penelitian yang dipakai adalah survei, penelitian survei merupakan teknik pengambilan data yang dilakukan pada populasi besar atau kecil namun yang diambil adalah sampel, yang dilakukan dengan cara wawancara, telepon, serta berbagai jenis angket. Pada penelitian ini instrumen yang digunakan untuk pengambilan data adalah angket.

Penelitian ini dilakukan di Jurusan Ilmu Keolahragaan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek), Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan selama satu minggu, yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi semester II dan IV yang masuk dalam kategori usia prestasi (*golden age*) dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Tanjungpura Pontianak. Melalui teknik pengambilan sampel yang digunakan, maka terpilih 30 orang mahasiswa dan masiswi yang digunakan sebagai sampel penelitian.

Secara sistematis penyajian data hasil penelitian motivasi mahasiswa Penjaskesrek pada pembinaan olahraga prestasi yang berada di Jurusan Ilmu Keolahragaan dibagi menjadi beberapa unsur yang turut mempengaruhi, unsur-unsur tersebut adalah : hasrat untuk tumbuh dan berkembang, mengekpresikan diri, harapan, penghargaan dalam latihan, bentuk latihan, dan lingkungan yang kondusif. Hasil penelitian motivasi secara umum adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Motivasi Secara Umum

No	Jumlah Soal	Persentase	kategori
1	10 soal	38,53%	Tinggi
2	12 soal	45,44%	Sedang
3	4 soal	12,60%	Rendah

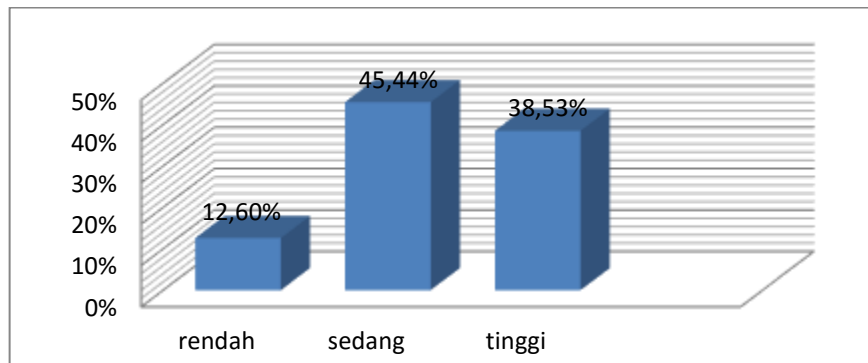


Diagram 2. Motivasi Secara Umum

Analisis hasil motivasi secara umum diperoleh dari berbagai faktor yang mempengaruhi seperti dari motivasi intrinsik yang dipengaruhi : hasrat untuk tumbuh dan berkembang, kemampuan mengekspresikan diri mahasiswa serta harapan. Motivasi turut dipengaruhi pula oleh motivasi ekstrinsik yaitu : penghargaan dalam latihan, bentuk latihan dan lingkungan yang kondusif. Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi maka akan dijelaskan melalui tabel dan diagram sebagai berikut.

Tabel 3. Motivasi Intrinsik

No	Jumlah Soal	Persentase	Kategori
1	5 soal	35,49%	Tinggi
2	7 soal	49,16%	Sedang
3	2 soal	12,016%	Rendah

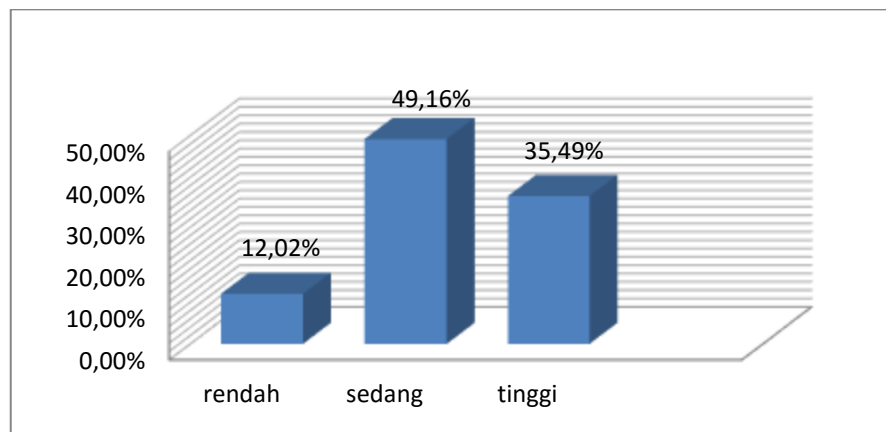


Diagram 3. Motivasi Intrinsik Keseluruhan

Hasil analisis angket motivasi ekstrinsik mahasiswa dan mahasiswa Penjaskesrek yang disajikan pada tabel 4 berikut ini.

Tabel 4. Motivasi Ekstrinsik Keseluruhan

No	Jumlah Soal	Persentase	kategori
1	5 soal	41,57%	Tinggi
2	5 soal	41,72%	Sedang
3	2 soal	13,2%	Rendah

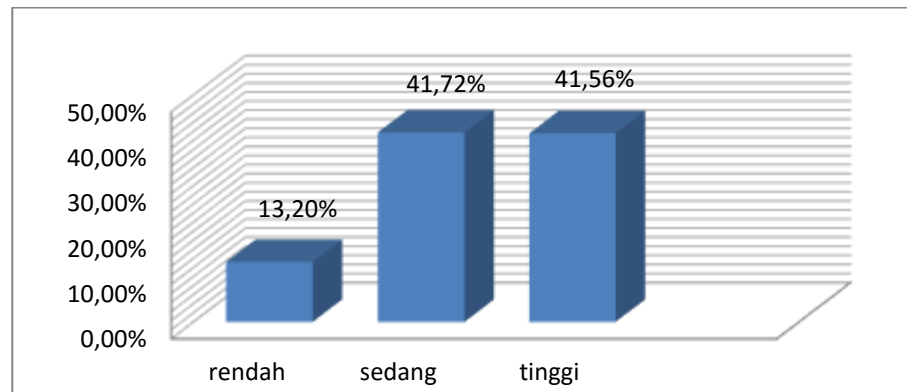


Diagram 4. Motivasi Ekstrinsik Keseluruhan.

Dari penjelasan tabel dan diagram motivasi instrinsik dan ekstrinsik diatas hasil analisis diperoleh dari berbagai faktor yang akan dijabarkan oleh tabel berikut ini.

Tabel 5. Hasrat Untuk Tumbuh dan Berkembang

No	Jumlah Soal	Persentase	kategori
1	2 soal	37,45%	Tinggi
2	3 soal	49,09%	Sedang
3	1 soal	13,45%	Rendah

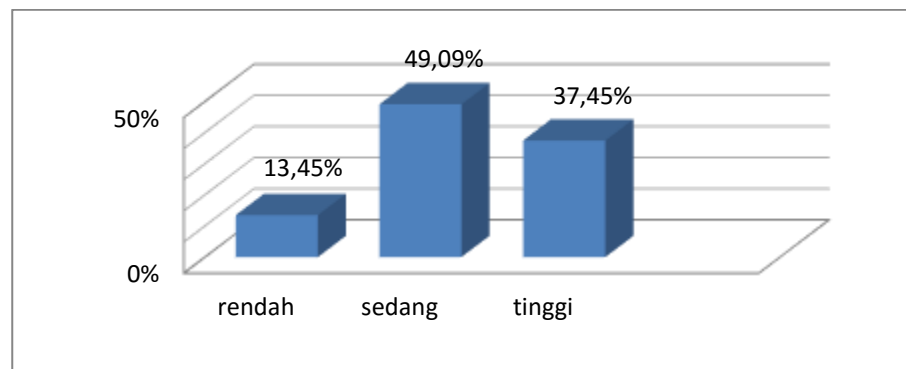


Diagram 5. Hasrat Untuk Tumbuh dan Berkembang.

Hasil analisis angket motivasi instrinsik mahasiswa dan mahasiswi Penjaskesrek kategori mengekspresikan diri yang disajikan pada tabel 6 berikut ini.

Tabel 6. Mengekspresikan Diri

No	Jumlah Soal	Persentase	kategori
1	1 soal	26,31%	Tinggi
2	3 soal	73,68%	Sedang
3	0 soal	0%	Rendah

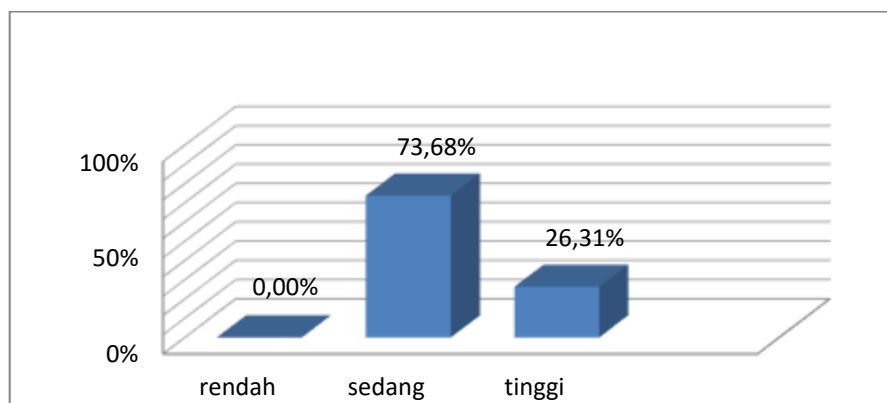


Diagram 6. Mengekspresikan Diri

Hasil analisis angket motivasi instrinsik mahasiswa dan mahasiswa Penjaskesrek kategori harapan yang disajikan pada tabel 7 berikut ini.

Tabel 7. Harapan

No	Jumlah Soal	Persentase	kategori
1	2 soal	52,68%	Tinggi
2	1 soal	24,73%	Sedang
3	1 soal	22,58%	Rendah

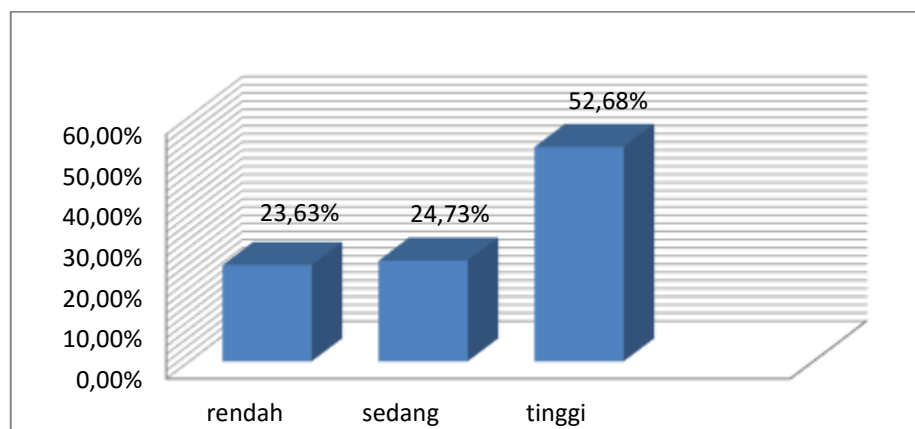


Diagram 7. Harapan.

Hasil analisis angket motivasi ekstrinsik mahasiswa dan mahasiswa Penjaskesrek kategori penghargaan dalam latihan yang disajikan pada tabel 8 berikut ini.

Tabel 8. Penghargaan Dalam Latihan

No	Jumlah Soal	Persentase	kategori
1	3 soal	63,83%	Tinggi
2	1 soal	18,75%	Sedang
3	1 soal	17,41%	Rendah

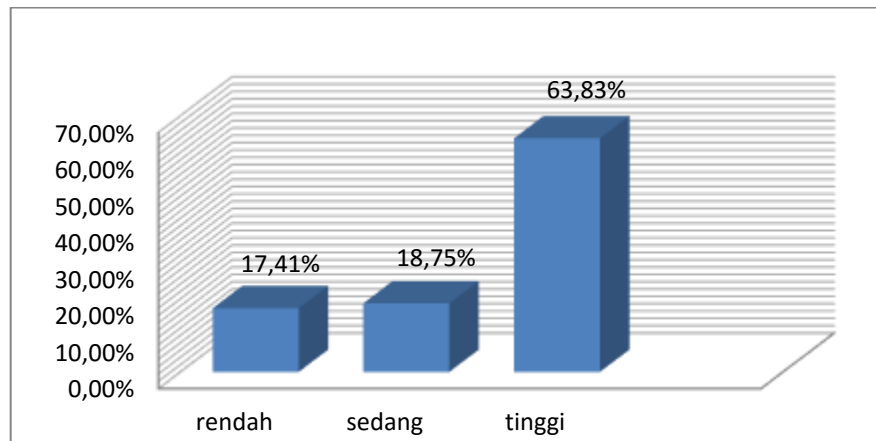


Diagram 8. Penghargaan dalam Latihan.

Hasil analisis angket motivasi eksstrinsik mahasiswa dan mahasiswi Penjaskesrek kategori bentuk latihan yang disajikan pada tabel 9 berikut ini.

Tabel 9. Bentuk Latihan

No	Jumlah Soal	Persentase	kategori
1	1 soal	26,45%	Tinggi
2	3 soal	73,54%	Sedang
3	0 soal	0%	Rendah

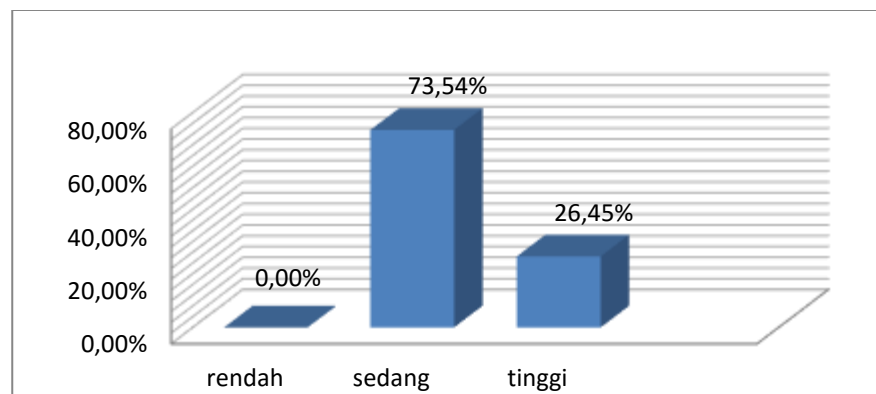


Diagram 9. Bentuk Latihan.

Hasil analisis angket motivasi eksstrinsik mahasiswa dan mahasiswi Penjaskesrek kategori lingkungan yang kondusif dapat disajikan pada tabel 10 berikut ini.

Tabel 10. Lingkungan yang Kondusif

No	Jumlah Soal	Persentase	kategori
1	1 soal	34,43%	Tinggi
2	1 soal	32,87%	Sedang
3	1 soal	32,19%	Rendah

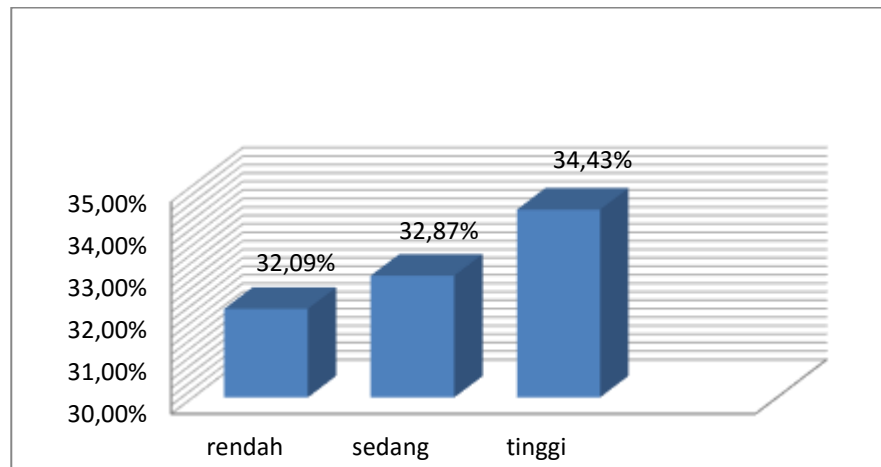


Diagram 10. Lingkungan yang Kondusif.

Pembahasan

Motivasi merupakan unsur yang berpengaruh pada pembinaan olahraga prestasi mahasiswa-mahasiswi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, dengan motivasi yang tinggi maka dapat meningkatkan prestasi menjadi lebih baik lagi, motivasi merupakan salah satu unsur penting untuk membangun semangat menciptakan suasana percaya diri tinggi yang akan memberikan dampak baik dalam latihan atau pertandingan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan maka dapat disimpulkan bahwa motivasi mahasiswa dalam mengikuti pembinaan olahraga prestasi sangat dipengaruhi oleh unsur motivasi instrinsik dan ekstrinsik. Dimana kedua unsur ini berupa dorongan dari dalam diri mahasiswa yang merupakan motivasi instrinsik dan dari luar seperti lingkungan, program latihan yang merupakan motivasi ekstrinsik, dari kedua unsur tersebut harus seimbang dan saling menunjang antara satu dan yang lain sehingga tidak ada yang rendah dan tinggi yang dapat berdampak buruk bagi mahasiswa dalam proses dan pencapaian prestasi dalam pertandingan.

Dari hasil penelitian yang sudah dipaparkan menunjukkan bahwa untuk faktor motivasi instrinsik dari dalam diri mahasiswa masih kurang tinggi, ini dapat terlihat dari hasil jawaban 30 mahasiswa dari jumlah soal sebanyak 36 soal yang diwakili 14 soal untuk kategori instrinsik hanya 5 soal dengan persentase 35,49%, lebih rendah dari kategori sedang yang berjumlah 7 soal kategori sedang dengan persentase 49,16%. Penyebab kurang tingginya motivasi diri mahasiswa adalah karena faktor motivasi hasrat untuk tumbuh kembangnya serta motivasi mengekspresikan diri mahasiswa kurang tinggi, ini dapat terlihat dengan persentase kategori sedang motivasi hasrat untuk tumbuh kembang mahasiswa lebih besar dari kategori tinggi 49,09% kategori sedang dan 37,45%, motivasi hasrat untuk tumbuh dan berkembang mahasiswa sangat penting untuk prestasi mahasiswa, ini dikarenakan unsur hasrat untuk tumbuh dan berkembang merupakan unsur dasar pembangun motivasi dalam diri yang akan mempengaruhi

motivasi yang lainnya. Motivasi mengekspresikan diri mahasiswa memiliki persentase kategori sedang 73,68% yang didapat dari 3 soal, lebih besar dari kategori tinggi 23,31% yang didapat dari 1 soal, Sedangkan motivasi harapan mahasiswa sudah baik yang tampak dengan persentase kategori tinggi lebih besar dari persentase kategori sedang 52,68% pada kategori tinggi, dan 24,34% pada kategori sedang.

Motivasi ekstrinsik mahasiswa dapat dikategorikan baik, karena persentase antara kategori tinggi dan sedang hampir sama sebesar 41,57% pada kategori tinggi, dan sebesar 41,72% pada kategori tinggi, Ini dapat terlihat dari beberapa unsur pembangun motivasi ekstrinsik yang ada pada tabel dan diagram seperti unsur penghargaan dalam latihan yang persentase dalam kategori tinggi sebesar 68,83% didapat dari 3 soal lebih besar dari kategori sedang serta rendah dengan persentase 18,75% pada kategori sedang, dan 17,41% pada kategori rendah, meskipun motivasi ekstrinsik secara umum sudah baik, namun masih ada yang perlu dikaji kembali untuk unsur motivasi ekstrinsik bentuk latihan yang masih berada pada kategori sedang, yang terlihat dari persentase 26,45% pada kategori tinggi lebih rendah dari persentase kategori sedang dengan persentase 73,54%. Pada unsur pembangun motivasi ekstrinsik dari lingkungan tempat latihan sedikit rendah namun perbedaannya tidak seperti unsur motivasi ekstrinsik bentuk latihan, ini terlihat dari jumlah persentase 34,43% pada kategori tinggi, yang cukup tinggi dari kategori sedang dan rendah yaitu, 32,87% pada kategori sedang, dan 32,19 pada kategori rendah.

Berdasarkan hasil olah data motivasi secara umum, motivasi mahasiswa dalam mengikuti pembinaan olahraga prestasi di Jurusan Ilmu Keolahragaan terutama Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dapat dikategorikan sedang, karena motivasi mahasiswa pada kategori sedang lebih besar dari kategori tinggi, dengan persentase sebesar 38,53% kategori tinggi lebih kecil dari kategori sedang dengan persentase 45,44%. Dalam hal ini motivasi instrik mahasiswa atau kemauan dari diri mahasiswa sangat rendah, ini juga dapat terlihat ketika peneliti melakukan observasi pada saat kegiatan pembinaan terlihat mahasiswa tidak serius melakukan latihan, mahasiswa juga kurang dalam pengembangan diri mahasiswa cenderung selalu menunggu arahan setiap kali latihan dan tidak memiliki inisiatif untuk melakukan latihan sendiri ketika tidak ada pelatih atau pembina, ataupun dengan kata lain tidak dapat mandiri selalu bergantung pada pelatih, akan tetapi berdasarkan penelitian dan observasi mahasiswa memiliki harapan ingin berhasil yang cukup baik. Motivasi ekstrinsik mahasiswa sudah cukup baik hampir dari semua unsur, hanya unsur motivasi ekstrinsik bentuk latihan yang masih perlu sedikit dikaji untuk diperbaiki supaya tujuan untuk berprestasi dapat lebih optimal, sedang unsur motivasi ekstrinsik penghargaan dalam latihan yang diberikan pelatih kepada mahasiswa sudah cukup maksimal, dan unsur motivasi ekstrinsik lingkungan latihan sudah cukup baik, walaupun demikian masih perlu ditingkatkan kembali dikarenakan antara kategori tinggi, sedang, dan rendah hampir merata. Lingkungan tempat latihan yang ada pada Jurusan Keolahragaan perlu dibenahi karena melihat masih terdapat kendala pada saat latihan seperti, banyak orang luar yang sering masuk kedalam area Jurusan yang dapat mengganggu konsentrasi pada saat latihan.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan adalah secara umum berdasarkan hasil penelitian motivasi mahasiswa dan mahasiswi Penjaskes pada pembinaan olahraga prestasi dapat dikategorikan sedang. Motivasi mahasiswa dan mahasiswi pada pembinaan olahraga prestasi yang ada di Jurusan Ilmu Keolahragaan sangat dipengaruhi oleh motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Selanjutnya Kamlesh (dalam Husdarta, 40: 2010) “dapat dirangkumkan bahwa motivasi berolahraga dipengaruhi oleh faktor intern dan faktor ekstern”.

Saran

Dari kesimpulan yang sudah dipaparkan maka peneliti dapat memberikan saran yang diharapkan membantu mahasiswa guna meningkatkan motivasi dalam mengikuti pembinaan olahraga prestasi, supaya dapat meningkatkan prestasi menjadi lebih baik. Adapun saran dari peneliti adalah motivasi mahasiswa dan mahasiswi perlu ditingkatkan lagi, terutama untuk motivasi intrinsik dari dalam diri mahasiswa untuk kategori hasrat tumbuh dan berkembang serta motivasi intrinsik mengekspresikan diri. Motivasi intrinsik dan ekstrinsik berpengaruh cukup besar dalam mendorong semangat mahasiswa dan mahasiswi untuk berprestasi, namun faktor lain juga perlu diperhatikan contohnya seperti, aspek psikologi dan juga dukungan dari organisasi mahasiswa yang ada di Jurusan Ilmu keolahragaan.

DAFTAR RUJUKAN

- Dlis, Firmansyah. 2015. **Sosiologi Olahraga**. Malang : Wineka Media.
- Husdarta, H.J.S. 2010. **Sejarah dan Filsafat Olahraga**. Bandung : Alfabeta.
- Mylsidayu, Apta. 2014. **Psikologi Olahraga**. Jakarta : Bumi Aksara.
- Saraswati, Ida. 2015. **Olahraga Dan Makanan Sesuai Golongan Darah**. Yogyakarta : Smart Pustaka.
- UU RI No. 3/2005. 2006. **Sistem Keolahragaan Nasional**. Yogyakarta : Pustaka Yustisia.
- Wade, Carole dan Carol, Tavris. 2007. **Psikologi**. Jakarta : Penerbit Erlanga.
- Wahab, Rohmalina. 2015. **Psikologi Belajar**. Jakarta : Rajawali Pers.
- Wirawan Sarwono, Sarlito. 2012. **Pengantar Psikologi Umum**. Jakarta : Rajawali Pers

