

## MOTIVASI BERPRESTASI PEMAIN SEPAKBOLA JUNIOR SSB PERISAI KOTA PAYAKUMBUH

Rifano Adiza Putra<sup>1</sup>, Masrun<sup>2</sup>, Yanuar Kiram<sup>3</sup>, Roma Irawan<sup>4</sup>

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara motivasi berprestasi dengan performa pemain sepak bola SSB Perisai Kota Payakumbuh. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian berjumlah 35 pemain, dengan sampel sebanyak 20 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan berupa angket motivasi berprestasi dengan skala Likert yang mencakup aspek motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas Liliefors dan analisis korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan performa pemain, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,781 lebih besar dari rtabel 0,444 pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi motivasi berprestasi yang dimiliki pemain, maka semakin baik pula performa yang ditunjukkan. Dengan demikian, motivasi berprestasi memiliki peran penting dalam meningkatkan prestasi pemain sepak bola.

**Kata Kunci:** Motivasi, Berprestasi, Sepak Bola

**Abstract:** This study aims to determine the relationship between achievement motivation and the performance of soccer players at SSB Perisai in Payakumbuh. This study employs a quantitative descriptive approach using a correlational method. The study population consisted of 35 players, with a sample of 20 selected using purposive sampling. The instrument used was an achievement motivation questionnaire with a Likert scale covering aspects of intrinsic and extrinsic motivation. Data analysis techniques included the Liliefors normality test and product-moment correlation analysis. The results indicate a significant relationship between achievement motivation and player performance, with a correlation coefficient of 0.781—greater than the critical value of 0.444 at a significance level of  $\alpha = 0.05$ . This suggests that the higher a player's achievement motivation, the better their performance. Thus, achievement motivation plays a crucial role in enhancing soccer players' performance.

**Keywords:** Achievement, Motivation, Soccer

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sarana strategis untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia guna mewujudkan masyarakat yang sehat secara jasmani dan rohani, sekaligus menjadi wahana pembinaan prestasi, pembentukan karakter, dan kepribadian yang utuh dalam mendukung pembangunan nasional (Bhimavarapu, 2025). Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional

---

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Pasal 1 ayat (13) yang menyatakan bahwa olahraga prestasi adalah kegiatan yang dibina dan dikembangkan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi dengan dukungan ilmu keolahragaan (Akhmad et al., 2017). Perkembangan pesat dunia olahraga turut mendorong kemajuan berbagai disiplin pendukung, seperti sport medicine, fisiologi, psikologi, biomekanika, motor learning, dan sosiologi. Selain itu, pencapaian prestasi optimal tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik dan taktik, tetapi juga oleh kesiapan mental dalam latihan maupun pertandingan. Sebagaimana dikemukakan oleh Faridah et al., (2024) olahraga tidak semata-mata berkaitan dengan aspek fisik seperti gerak tubuh, otot, dan tulang, melainkan juga melibatkan dimensi psikologis yang berperan penting dalam menunjang performa atlet.

Olahraga tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik, tetapi juga mencakup berbagai permasalahan dan gejala psikologis yang dialami pelakunya, sehingga pencapaian prestasi maksimal menuntut kesiapan atlet secara menyeluruh, baik fisik maupun psikologis (Tangkudung & Mylsidayu, 2017). Seorang atlet dikatakan siap berkompetisi apabila mampu mengoptimalkan seluruh kemampuannya dengan dukungan kondisi fisik yang prima dan stabilitas mental yang baik. Masrun, (2016) menegaskan bahwa prestasi olahraga tidak hanya ditentukan oleh keterampilan teknis dan kesehatan fisik, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan kesehatan mental, di mana motivasi menjadi salah satu aspek penting yang perlu dikembangkan dalam pembinaan atlet. Di sisi lain, sepak bola merupakan olahraga yang memiliki popularitas sangat tinggi, baik di Indonesia maupun secara global, serta diminati oleh berbagai kalangan usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, termasuk berkembangnya kompetisi sepak bola wanita di tingkat internasional (Ramdhani et al., 2025). Di Sumatera Barat, permainan ini tersebar luas di berbagai daerah, baik dalam bentuk kompetisi resmi yang dikelola oleh Asprov PSSI Sumbar maupun dalam pertandingan informal antarwarga yang dikenal sebagai “tarkam” (antar kampung).

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling diminati oleh berbagai lapisan masyarakat di Indonesia, khususnya laki-laki dari usia anak-anak hingga dewasa, yang sering menyalurkan minatnya melalui aktivitas bermain sepak bola. Secara psikologis, anak laki-laki cenderung tertarik pada permainan yang melibatkan beragam gerakan, karena mereka memiliki kecenderungan untuk menampilkan keterampilan motorik dalam berbagai situasi (Kiram, 2019). Menurut Joseph A. Luxbacher (2014), pertandingan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 pemain yang bertujuan mempertahankan gawang sekaligus mencetak gol ke gawang lawan (Stone et al., 2026). Dalam pelaksanaannya, pemain sepak bola memerlukan berbagai komponen kondisi fisik yang berpengaruh terhadap keterampilan bermain, seperti kecepatan, ketepatan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, daya tahan, koordinasi, dan reaksi (Irawan & Naldi, 2020). Kesembilan komponen tersebut saling berkaitan dalam menunjang kualitas teknik dasar, seperti menggiring, menghentikan, menyundul, dan melempar bola.

Motivasi merupakan proses psikologis yang mendorong individu untuk membangkitkan niat dan kemauan dalam melakukan suatu tindakan guna mencapai tujuan tertentu (Bandhu et al., 2024). Dalam konteks olahraga, motivasi berprestasi dipahami sebagai dorongan internal yang mengarahkan atlet untuk berusaha secara maksimal demi meraih keunggulan, keberhasilan, dan prestasi. Motivasi tidak hanya berperan dalam menggerakkan tindakan, tetapi juga menumbuhkan rasa percaya diri serta keyakinan bahwa tujuan dapat dicapai melalui usaha yang sungguh-sungguh (Garbenis, 2025). Dalam pendidikan jasmani, keberhasilan atlet tidak hanya ditentukan oleh keterampilan teknis, melainkan juga oleh tingkat motivasi yang dimiliki; tanpa motivasi yang kuat, atlet atau tim cenderung gagal menunjukkan performa optimal meskipun memiliki kemampuan yang baik (Masitoh et al., 2025).

Pencapaian prestasi yang optimal menuntut adanya keseimbangan antara motivasi dan keterampilan, karena keduanya saling melengkapi dalam mendukung performa atlet. Atlet yang memiliki motivasi tinggi namun minim keterampilan, maupun sebaliknya, tidak akan mampu mencapai hasil maksimal (Iso-ahola, 2024). Oleh karena itu, motivasi menjadi aspek penting dalam proses psikologis yang berkaitan erat dengan pengembangan keterampilan dan perlu dibina secara berkelanjutan. Dalam olahraga beregu, seperti sepak bola, motivasi berperan penting dalam membangun kekompakan tim, sehingga peran pelatih dalam memberikan dorongan dan arahan menjadi sangat krusial (Noordia & Irawan, 2026). Sepak bola sendiri merupakan cabang olahraga prestasi yang populer di masyarakat karena relatif mudah dipelajari, tidak memerlukan biaya besar, serta mengandung nilai keterampilan dan kerja sama yang tinggi.

Sepak bola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri atas sebelas pemain, dengan penekanan utama pada kerja sama tim untuk memenangkan pertandingan (Hidayat, 2023). Permainan ini umumnya menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di area tertentu, dan dapat dimainkan di berbagai lingkungan, baik di lapangan terbuka maupun ruang tertutup, serta diikuti oleh berbagai kalangan melalui jalur formal maupun nonformal. Berdasarkan hasil observasi pada klub Perisai FC di Nagari Parik Muko Aia, Kota Payakumbuh, ditemukan bahwa performa tim mengalami penurunan pada babak kedua pertandingan, yang ditandai dengan menurunnya stamina dan lemahnya motivasi bertanding, meskipun pelatih telah memberikan arahan dan dorongan. Fenomena tersebut mendorong dilakukannya penelitian dengan judul “Motivasi Berprestasi Pemain Sepak Bola Junior Club SSB Perisai Kota Payakumbuh.”

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis tingkat motivasi berprestasi pemain sepak bola pada Club SSB Perisai Kota Payakumbuh. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepak bola Perisai, Kecamatan Lamposi Tigo Nagori, Kota Payakumbuh, dengan waktu pelaksanaan setelah seminar proposal disetujui. Populasi penelitian terdiri dari seluruh pemain yang terdaftar sebanyak 35 orang, sedangkan sampel ditentukan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, yaitu pemain berusia 16–18 tahun, aktif mengikuti latihan, serta dalam kondisi sehat, sehingga diperoleh sebanyak 20 responden. Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal, yaitu motivasi berprestasi, yang diartikan sebagai dorongan internal dan eksternal individu dalam mencapai hasil terbaik dalam aktivitas olahraga.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket (kuesioner) dengan skala Likert yang disusun berdasarkan indikator motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Instrumen terdiri dari 50 butir pernyataan yang mencakup aspek penguasaan keterampilan, pengetahuan, sikap berprestasi, penerimaan sosial, minat terhadap olahraga, serta faktor eksternal seperti penghargaan, teman, pelatih, fasilitas, dan lingkungan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket secara langsung kepada responden, yang diawali dengan perizinan kepada pihak pelatih, dilanjutkan dengan distribusi, pengisian, hingga pengumpulan kembali kuesioner untuk dianalisis.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase, dengan rumus perbandingan antara frekuensi dan jumlah responden untuk memperoleh tingkat capaian motivasi. Hasil analisis kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori kualitatif, yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang baik, dan tidak baik. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan uji Liliefors untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal, sehingga layak untuk dianalisis

lebih lanjut (Hernandez, 2021). Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik korelasi product moment guna mengetahui hubungan antara motivasi berprestasi dengan performa pemain sepak bola.

Untuk memperjelas indikator yang digunakan dalam pengukuran variabel penelitian, berikut disajikan kisi-kisi instrumen penelitian yang menjadi acuan dalam penyusunan butir-butir pertanyaan angket.

Variabel	Indikator	Faktor	Negatif	Positif
Motivasi Berprestasi Terhadap Permainan Sepakbola	1. Intrinsik	a. Menguasai Keterampilan dalam bermain Sepakbola	4	1,2,3,5
		b. Mendapat Pengetahuan Olahraga Sepakbola		6,7,8,9,10
			c. Mengembangkan sikap untuk dapat Berhasil	14
	d. Ingin diterima oleh orang lain			17
	2. Ekstrinsik	e. Menyenangi olahraga/permainan sepakbola	25	21,22,23,24
			f. Pujian/penghargaan an	
		g. Teman Sebaya	34	31,32,33,35
		h. Pelatih	38	36,37,39,40
		i. Fasilitas SSB	44	41,42,43,45
		j. Lingkungan tempat tinggal		46,47,48,49,50
		<b>Jumlah</b>		

## HASIL

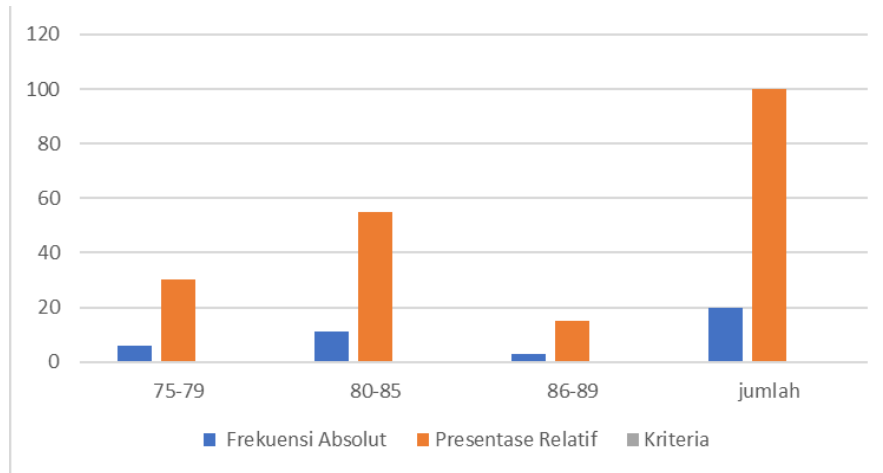
### Motivasi Intrinsik

Berdasarkan hasil pengolahan data motivasi intrinsik pemain sepak bola SSB Perisai Kota Payakumbuh, diperoleh nilai tertinggi sebesar 90 dan nilai terendah sebesar 77. Selain itu, nilai rata-rata (mean) yang didapat adalah 82,8 dengan standar deviasi sebesar 4,190465. Untuk melihat gambaran data secara lebih jelas, dapat diperhatikan pada tabel berikut:

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Motivasi Intrinsik

Interval	Frekuensi Absolut	Persentase Relatif	Kategori
75-79	6	30	Cukup
80-85	11	55	Baik
86-89	3	15	Sangat Baik
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel di atas, dari total 20 sampel, terdapat 7 pemain (35%) yang memiliki motivasi intrinsik pada kategori cukup, 12 pemain (60%) berada pada kategori baik, dan 1 pemain (5%) termasuk dalam kategori sangat baik. Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai distribusi motivasi intrinsik tersebut, dapat dilihat pada diagram histogram berikut.



Gambar 1. Histogram Motivasi Intrinsik

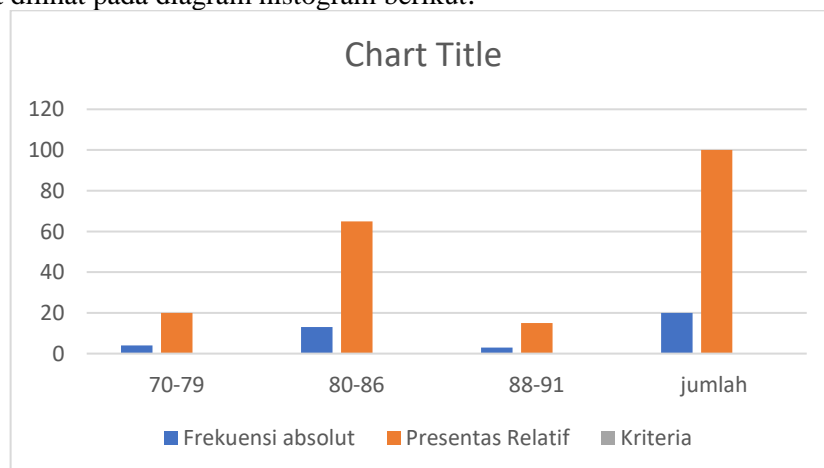
### Motivasi Ekstrinsik

Berdasarkan hasil data motivasi ekstrinsik pemain sepak bola Perisai Kota Payakumbuh, diperoleh nilai tertinggi sebesar 94 dan nilai terendah sebesar 69. Selain itu, nilai rata-rata (mean) yang diperoleh adalah 82,4 dengan standar deviasi sebesar 6,028267. Untuk melihat gambaran data secara lebih jelas, dapat diperhatikan pada tabel berikut.:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Motivasi Ekstrinsik

Interval	Frekuensi Absolut	Presentas Relatif	Kriteria
70-79	4	20	Cukup
80-86	13	65	Baik
88-91	3	15	Sangat Baik
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel di atas, dari 20 sampel, terdapat 6 pemain (30%) dengan kategori cukup, 11 pemain (55%) berada pada kategori baik, dan 3 pemain (15%) termasuk dalam kategori sangat baik. Untuk melihat gambaran yang lebih jelas mengenai motivasi ekstrinsik pemain, dapat dilihat pada diagram histogram berikut.



Gambar 2. Histogram Post-test Kemampuan Smash Bola Voli

### Uji Normalitas

Sebelum dilakukan uji hipotesis mengenai kontribusi motivasi berprestasi (X1) terhadap pemain sepak bola (Y), terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis berupa uji normalitas data menggunakan uji Liliefors. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Sig) lebih besar dari 0,05, sehingga layak untuk dilanjutkan ke tahap pengujian hipotesis. Hasil uji normalitas masing-masing variabel dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 4.** Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	N	Lo	Ltab	Distribusi
1	Motivasi Berprestasi Intrinsik(X1)	20	0,666	0,190	Normal
2	Motivasi Berprestasi Ektrinsik(X1)	20	0,784	0,190	Normal
3	Pemain Sepakboka (Y)	20		0,190	

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji normalitas menggunakan uji Liliefors menunjukkan bahwa data motivasi intrinsik (X1) dengan nilai  $Lo = 0,666$  ( $n = 20$ ) dan motivasi ekstrinsik dengan nilai  $Lo = 0,784$  memiliki nilai yang lebih kecil dibandingkan  $Ltab$  sebesar 0,190 pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ , sehingga keduanya dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, seluruh variabel dalam penelitian ini (X1 dan Y) memenuhi asumsi normalitas, yang berarti data berasal dari populasi yang berdistribusi normal dan layak untuk dilakukan pengujian hipotesis lebih lanjut.

### Uji Hipotesis

Setelah uji persyaratan analisis dilakukan dan seluruh variabel memenuhi kriteria untuk pengujian statistik, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis. Penelitian ini memiliki satu hipotesis, yaitu adanya hubungan antara motivasi berprestasi (X1) dengan prestasi pemain sepak bola (Y). Berikut disajikan hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan.

Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini digunakan analisis korelasi product moment. Hipotesis yang diajukan adalah  $H_0$ : tidak terdapat hubungan yang signifikan antara X1 dan Y, serta  $H_a$ : terdapat hubungan yang signifikan antara X1 dan Y. Kriteria pengujianya adalah jika nilai thitung lebih besar dari  $t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sedangkan jika thitung lebih kecil dari  $t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

**Tabel 5.** Hasil Uji Hipotesis

Variabel	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Kontribusi	Koefisien Korelasi
$X_1 - Y$	0,781	0,444	60,84%	Kuat

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan performa pemain sepak bola SSB Perisai Kota Payakumbuh. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis statistik yang menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,781 lebih besar dibandingkan  $r_{tabel}$  sebesar 0,444 pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Temuan ini mengindikasikan bahwa motivasi berprestasi memiliki peran penting dalam meningkatkan performa pemain, karena semakin tinggi motivasi yang dimiliki, maka semakin besar dorongan pemain untuk berlatih secara maksimal, meningkatkan keterampilan, serta menunjukkan performa terbaik saat pertandingan. Motivasi berprestasi juga berkaitan erat dengan aspek psikologis seperti kepercayaan diri, semangat juang, dan ketahanan mental dalam menghadapi tekanan kompetisi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh David McClelland (1987) yang menyatakan bahwa individu dengan motivasi berprestasi tinggi cenderung

memiliki orientasi kuat terhadap pencapaian hasil terbaik serta berusaha terus meningkatkan kualitas diri. Selain itu, didukung oleh penelitian Ryan C. K. Chan et al. (2021) yang menemukan bahwa motivasi berprestasi berhubungan positif dengan konsistensi latihan dan kesiapan mental atlet. Penelitian Goran Vučković et al. (2022) juga menunjukkan bahwa motivasi intrinsik dan ekstrinsik berkontribusi signifikan terhadap performa pemain sepak bola, khususnya dalam meningkatkan daya juang dan kerja sama tim. Selanjutnya, penelitian Siti Nurhayati (2023) mengungkapkan bahwa motivasi berprestasi berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik serta kepercayaan diri dalam bermain sepak bola.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi memiliki hubungan yang signifikan dan berperan penting dalam meningkatkan performa pemain sepak bola, di mana semakin tinggi motivasi yang dimiliki, maka semakin baik pula kinerja yang ditunjukkan dalam latihan maupun pertandingan. Oleh karena itu, disarankan agar pelatih lebih aktif dalam membangun dan mempertahankan motivasi pemain melalui strategi latihan yang variatif, pemberian dukungan psikologis, serta penciptaan lingkungan latihan yang kondusif, sementara pemain juga perlu menumbuhkan motivasi intrinsik secara konsisten agar mampu mencapai prestasi yang optimal, serta bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor lain yang turut memengaruhi performa atlet agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Akhmad, N., Muhaimin, A., & Yusuf, P. M. (2017). Manajemen Pembinaan PPLM Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Massar. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 3(1), 108–119.
- Bandhu, D., Mohan, M. M., Anurag, N., Nittala, P., Jadhav, P., Bhadauria, A., & Saxena, K. K. (2024). Acta Psychologica Theories of motivation : A comprehensive analysis of human behavior drivers. *Acta Psychologica*, 244(January), 104177. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104177>
- Bhimavarapu, M. (2025). Sports as a Tool for Social Development : How Teamwork and Competition Shape Children ' s Social Skills. *European Journal of Educational and Development Psychology*, 13(1), 16–29.
- David McClelland. (1987). *Human Motivation*. New York: Cambridge University Press.
- Faridah, E., Saparia, A., Juditya, S., Sari, E. F. N., Febriyanto, A., & Nababan, M. B. (2024). Olahraga dan Pembelajaran Inovatif dalam Pendidikan Jasmani. *Akademia pustaka*.
- Garbenis, S. (2025). Developing Traits of Self-Confidence and Intrinsic Motivation in Students with Severe Special Educational Needs in Physical Education Lessons. *Behavioral Sciences*, 15(11), 1–30.
- Goran Vučković., et al. (2022). Intrinsic and extrinsic motivation in football performance: A study of team dynamics and competitiveness. *International Journal of Sports Science*, 14(1), 45–53.
- Hernandez, H. (2021). Testing for Normality: What is the Best Method? *ForsChem Research Reports*, 6(5), 1–38.
- Hidayat, J. T. (2023). *The Football*. CV. Andhra Grafika.
- Irawan, R., & Naldi, I. Y. (2020). Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Peforma Olahraga*, 5(2018), 6–11.
- Iso-ahola, S. E. (2024). A Theory of the Skill-Performance Relationship. *Frontiers in Psychology*, 9(15), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1296014>
- Kiram, Y. (2019). *Belajar Keterampilan Motorik*. Prenada Media.

- Masitoh, S., Januarumi, F., Wijaya, M., & Avandi, R. I. (2025). Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik: Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Kinerja Atlet Kabupaten Pamekasan Peraih Medali Porprov 2023. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(5), 1292–1296.
- Masrun. (2016). Pengaruh Mental Toughness dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Olahraga Atlet PPLP Sumbar. *Jurnal Peforma Olahraga*, 1(01), 1–11.
- Noordia, A., & Irawan, R. J. (2026). Team Cohesiveness As A Predictor of Achievement Motivation In Futsal. *Competitor: Jurnal Pendidikan Kevelatihan Olahraga*, 18(1), 243–255.
- Ramdhani, F., Sudirjo, E., & Rahman, A. A. (2025). Penerapan Passing Move Untuk Meningkatkan Kemampuan Akurasi Passing Pembelajaran Sepak Bola di Sekolah Dasar. *Journal of Elementary Education*, 08(04), 745–752.
- Ryan C. K. Chan., et al. (2021). Achievement motivation and athlete performance: The role of mental readiness and training consistency. *Journal of Sports Psychology*, 12(2), 85–94.
- Siti Nurhayati. (2023). Pengaruh motivasi berprestasi terhadap keterampilan teknik dan kepercayaan diri dalam permainan sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(1), 23–31.
- Stone, J. A., Kubayi, A., & Armatas, V. (2026). Effect of away goals rule and VAR on game-related statistics in the UEFA women ' s champions league. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 19(2), 1–10.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). Mental training: Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga (Issue February).