





Exercise Motivation Levels on Student Activity Unit (UKM Basketball) at Universitas Djuanda

 <https://doi.org/10.53905/inspiree.v2i2.41>

*Firdaus Hendry Prabowo Yudho¹, Aditia Nugroho¹

¹Universitas Suryakencana, Jawa barat, Indonesia.

ABSTRACT

ARTICLE INFO

The purpose of the study This study aims to determine how high the level of training motivation of athletes when carrying out training. The background of this research is the inconsistency level of achievement shown by the Basketball Student Activity Unit, Djuanda University, Bogor.

Materials and methods. This research was conducted with a quantitative approach, through descriptive methods using a survey method of the basketball team members consisting of 20 people. Data in the form of questionnaire values on the Likert scale were processed using simple statistics SPSS Version 26 to determine the value of descriptive statistics as the final result of the study.

Results. The results showed that the level of motivation of athletes who took part in training at the basketball Student Activity Unit (UKM) at Djuanda University, Bogor was in the moderate majority. This result is based on the consideration that the highest frequency is in the medium criteria of 40%. Motivation of athletes in the criteria is very high by 5%, 20% high, 20% less and 15% very less.

Conclusions. The percentage of motivation revealed from this study was dominated by the medium category, with a percentage that was less than the high percentage 25% <35%. This can be taken into consideration to be able to evaluate the psychological training program and mental training of the basketball club athletes for better achievement.

Keywords: *motivation; self determination; basketball; sports achievement; sports psychology*



Article History:

Received: February 26, 2021

Accepted: March 27, 2021

Published: May 27, 2021

PENDAHULUAN

Permainan bola basket merupakan olahraga permainan berkelompok yang terdiri atas dua tim yang berlawanan dengan anggota masing-masing 5 orang, dimainkan dengan cara memantulkan, melempar, menangkap dan menembak bola ke keranjang lawan. Tujuan permainan bola basket adalah memperoleh poin sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke dalam ring lawan dan berusaha mencegah regu lawan melakukan hal yang sama. Permainan bola basket dimainkan oleh dua (2) tim yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain (Suardi, 2017). Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. Kerja sama tim sangat berpengaruh dalam permainan bola basket untuk dapat mengalahkan tim lawan (Bazanov &

* Corresponding Author: Firdaus Hendry Prabowo Yudho, e-mail: firdaus_hendri@unsur.ac.id

Authors' Contribution: a-Study design; b-Data collection; c-Statistical analysis; d-Manuscript preparation; e-Funds collection.



© 2021 The Author. This article is licensed CC BY SA 4.0.
visit [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Rannama, 2015). Pemenang pertandingan adalah tim yang mencetak angka lebih banyak pada akhir waktu permainan. Pertandingan bola basket diselenggarakan di dalam ruangan yang memiliki ukuran lapangan dengan panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter. Waktu permainan selama 4x10 menit jika berpedoman dengan aturan Federasi Bola Basket Internasional. Versi *National Basketball Association* (NBA) waktu bermain adalah 4x12 menit dan waktu istirahat selama 10 menit. Bila terjadi skor yang sama pada akhir pertandingan harus diadakan perpanjangan waktu selama 5 menit sampai terjadi selisih skor. Di antara dua babak tambahan terdapat waktu istirahat selama 2 menit. Ada 4 teknik dasar dalam permainan bola basket, yaitu penguasaan bola (*ball handling*), mengoper dan menangkap bola (*passing* dan *catching*), memantulkan bola ke lantai (*dribbling*), dan tembakan (*Shooting*) (Ranisavljev, Mandic, Cosic, Blagojevic, & Dopsaj, 2020). Permainan bola basket diatur oleh dua orang wasit yang bertugas sebagai *referee* dan *umpire* (Žemgulys, Raudonis, & Maskeliūnas, 2018). Atlet bola basket perlu mengumpulkan banyak informasi, terutama visual, dengan cepat dari lingkungan untuk melaksanakan tugas motorik yang sesuai dengan rangsangan yang datang (Jim, David, & Garc, 2020). Karakteristik permainan bola basket sendiri terdiri atas gabungan antara olahraga aerobik dan anaerobik yang terjadi secara bergantian (Scanlan, Dascombe, & Reaburn, 2014).

Banyak faktor yang mempengaruhi berhasil atau tidaknya sebuah latihan dan penampilan saat bertanding, salah satu faktor yang mempunyai peranan penting adalah motivasi. Motivasi merupakan perubahan energi dalam diri atau pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan. Motivasi biasanya fokus pada peningkatan kegigihan, intensitas, usaha, untuk mencapai tujuan dan tekad tertentu (Patrick & Williams, 2012). Motivasi sangat penting untuk dijaga agar tidak hilangnya semangat untuk latihan dan menggapai sesuatu. Motivasi merupakan unsur yang penting dalam latihan. Motivasi latihan dapat timbul karena faktor intrinsik, berupa keinginan berhasil dan cita-cita. Sedangkan faktor ekstrinsik berasal dari *reward* dan proses latihan yang menarik. Dengan motivasi yang baik proses latihan akan sesuai dengan yang di harapkan , latihan yang optimal dan tingkat konsentrasi atlet tinggi. Namun pada kenyataannya tidak semua atlet memiliki motivasi yang tinggi, rendahnya motivasi bisa dilihat dari bagaimana atlet di saat

latihan bola basket, atlet tidak bersemangat, banyak melakukan kesalahan dalam melakukan teknik dan melakukan gerakan tidak sesuai seperti yang di contohkan oleh pelatih. Tidak hanya motivasi latihan yang harus dimiliki oleh atlet tetapi atlet harus memiliki motivasi berprestasi, menjelaskan motivasi berprestasi merupakan keinginan untuk menyelesaikan dan menguasai sesuatu, orang, ide atau standar baru.

Motivasi terdiri dari dua jenis yaitu motivasi dari dalam diri sendiri atlet (intrinsik) dan dari luar diri sendiri (ekstrinsik) dan *amotivation* (Standage, Duda, & Ntoumanis, 2003). Motivasi Intrinsik Motivasi intrinsik sangat menentukan atlet dalam memutuskan dirinya untuk terus berpartisipasi dalam olahraga yang mereka gelutinya, dan disebut juga sebagai *autonomous motivation* (Demircioglu & Chen, 2019). Motivasi ini timbul atas keinginan pribadi untuk mendapatkan kesenangan dan kepuasan dari aktivitas fisik yang dilakukan (Pelletier et al., 1995). Bagi atlet yang memiliki motivasi intrinsik aktivitasnya dilakukan secara sukarela, penuh kesenangan dan kepuasan, sehingga atlet merasa kompeten dengan apa yang dilakukannya. Untuk mendukung pernyataan tersebut, para ahli seperti menjelaskan bahwa motivasi intrinsik mengacu pada mengerjakan sesuatu untuk kepuasan sendiri berkaitan dengan merasa terlibatnya dalam kegiatan tersebut. Selanjutnya, Harsono menjelaskan bahwa motivasi intrinsik berfungsi karena adanya dorongan-dorongan yang berasal dari dalam diri individu sendiri. Artinya motivasi intrinsik adalah suatu dorongan yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri tanpa adanya dorongan dari luar dirinya sendiri berupa dukungan teman atau keluarganya. Motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang timbul karena adanya faktor luar yang memengaruhi dirinya. Atlet berpartisipasi dalam aktivitas olahraga tidak didasari dengan kesenangan dan kepuasan, tetapi keterlibatan atlet dalam aktivitas itu didasari oleh keinginan untuk memperoleh sesuatu. Motivasi ekstrinsik mengimplikasikan bahwa atlet memiliki keterkaitan dengan olahraga bukan karena kesenangan tetapi hasil (*outcome*) eksternal yang dihasilkan dari partisipasinya tersebut. Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang berasal dari luar diri individu berupa dorongan dari teman atau keluarganya. Motivasi ekstrinsik dapat berupa pujian, dukungan, *reward* dan hukuman yang berasal dari orang lain.

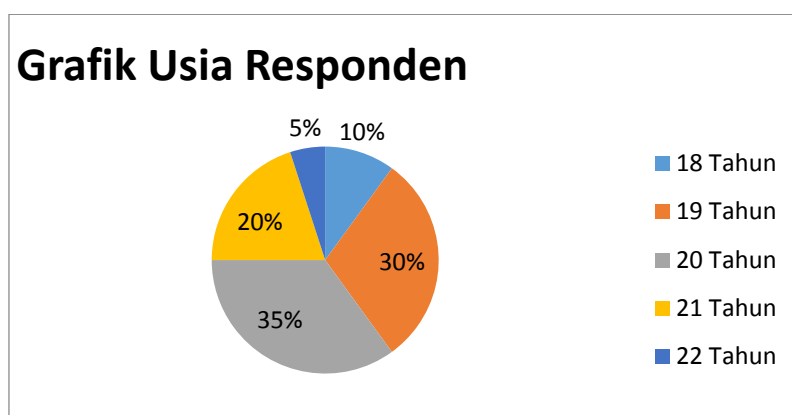
Dalam situasi latihan sosok seorang pelatih sangat penting, karena tanpa bimbingan dan pengawasan pelatih prestasi yang tinggi akan sukar dicapai (Simović,

Matković, Mijanović, Kocić, & Vojvodić, 2012). Seorang pelatih akan lebih mudah melihat kesalahan-kesalahan teknik yang dilakukan oleh atlet daripada atlet itu sendiri. Akan tetapi dengan sendirinya pelatih haruslah betul-betul tahu segala seluk-beluk mengenai cabang olahraga yang dilatihnya, yaitu mengenai teknik dan taktik cabang olahraga yang dilatihnya. Demikian pula mengenai bagaimana melatih fisik serta mental yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga yang dilatihnya Strategi yang bisa digunakan pelatih untuk meningkatkan motivasi, yaitu dengan cara menetapkan tujuan, memberikan penguatan atau umpan balik, menciptakan situasi latihan yang menyenangkan dan melibatkan atlet dalam membuat keputusan.

Motivasi didefinisikan secara sederhana sebagai keinginan untuk menggerakkan atau mendorong untuk menggerakkan sesuatu (Ryan & Deci, 2000). Terkait dengan motivasi latihan dan motivasi berprestasi, beberapa penelitian menjelaskan secara tegas bahwa ketika seorang atlet sudah kehilangan gairah dan tidak bisa menemukan alas yang masuk akal, atlet sudah berhenti menjadi atlet kompetitif. Salah satu alasan motivasi atlet bola basket yang rendah adalah adanya kondisi cedera yang dialami oleh atlet tersebut (Sánchez-jover & Gómez, 2017), serta tubuh atlet yang kurang proporsional untuk menunjang kebutuhan fisik bermain bola basket, baik itu *over weight* atau *under height*. Kondisi *over weight* sendiri dapat memicu berbagai macam cedera ketika bermain bola basket, terutama pada daerah *ankle* dan lutut (Nakase et al., 2020). Benturan antar pemain juga sangat berkontribusi terhadap timbulnya cedera atlet terutama pada bagian kepala (Jildeh et al., 2020). Cedera pada atlet bola basket dapat di perbaiki dengan beberapa metode, salah satunya adalah dengan menggunakan *tapping* (Valencia, Saka, Ramos, Caparrós-Manosalva, & Guzmán-Venegas, 2020). Atlet yang baik adalah atlet yang selalu memiliki motivasi yang tinggi untuk memenangkan setiap pertandingan yang dimainkan oleh dirinya Bersama timnya (Csataljay, James, Hughes, & Dancs, 2012). Motivasi merupakan hal utama yang sangat berpengaruh terhadap penampilan setiap olahragawan pada setiap pertandingan, dan sering kali menjadi masalah yang terjadi pada setiap kegiatan olahraga (Pelletier et al., 1995).

METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, dengan sampel penelitian adalah partisipan anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bola basket Universitas Djuanda dengan populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti UKM bola basket di Universitas Djuanda yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Sampel yang akan berpartisipasi dalam penelitian ini adalah 20 orang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang memberikan gambaran terhadap objek penelitian sesuai kondisi di lapangan. Analisa deskriptif yang dimaksud adalah memberikan gambaran tentang bagaimana tingkat motivasi atlet yang mengikuti latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) bola basket Universitas Djuanda. Penelitian ini dilaksanakan pada responden sebanyak 20 orang dengan memiliki rentang usia yang dideskripsikan dalam tabel sebagai berikut:



Grafik 1. Usia Responden

Tabel 1. Deskripsi data responden

Descriptive Statistics					
	n	Min	Max	Mean	SD
Total	20	36.00	65.00	51.2500	7.49649
Valid N					

HASIL PENELITIAN

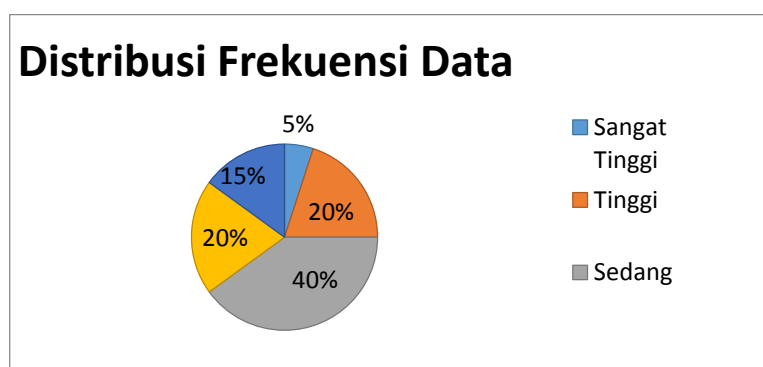
Jumlah butir instrumen motivasi latihan atlet terdiri dari 13 butir pertanyaan dengan 5 alternatif jawaban. Skor yang diberikan adalah 1, 2, 3, 4 dan 5. Hal ini berarti skor ideal tertinggi adalah 65 dan skor ideal terendah adalah 13. Berdasarkan data yang diperoleh dari responden pada penelitian ini diperoleh skor tertinggi 65 dan skor terendah 36. Dari hasil perhitungan statistik menggunakan program SPSS diperoleh

mean sebesar 51, modus sebesar 53 dan median sebesar 53 dan simpangan baku sebesar 7.496. Distribusi frekuensi motivasi latihan dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data

Interval	Frekuensi	Frekuensi %	Kriteria
36 - 42	3	15%	Sangat Kurang
43 - 49	4	20%	Kurang
50 - 56	8	40%	Sedang
57 - 63	4	20%	Tinggi
>64	1	5%	Sangat Tinggi
Total	20	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa motivasi atlet yang mengikuti UKM bola basket di Universitas Djuanda adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kriteria sedang dengan 8 orang responden atau 40%. Sedangkan responden yang masuk kriteria motivasi sangat tinggi ada 1 orang atau 5%, tinggi 4 orang atau 20%, kurang 4 orang atau 20% dan sangat kurang 3 orang atau 15%. Berikut adalah grafik ilustrasi motivasi atlet mengikuti latihan UKM Bola Basket di Universitas Djuanda.

**Grafik 2.** Distribusi frekuensi data responden**Tabel 3.** Hasil uji validitas instrumen

No soal	r-tabel	r-hitung	Keterangan
1	0.378	0.733	Valid
2	0.378	0.779	Valid
3	0.378	0.621	Valid
4	0.378	0.672	Valid
5	0.378	0.861	Valid
6	0.378	0.702	Valid
7	0.378	0.581	Valid
8	0.378	0.768	Valid
9	0.378	0.439	Valid
10	0.378	0.583	Valid
11	0.378	0.427	Valid
12	0.378	0.444	Valid
13	0.378	0.726	Valid

Tabel 4. Hasil uji reliabilitas instrumen

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.758	14

Berdasarkan *reliability statistic* di atas untuk pengujian reliabilitas dapat dilihat pada kolom *chonbach's alpha*, diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0.758, maka dinyatakan instrumen ini reliabel pada r-tabel 0.378.

PEMBAHASAN

Dari hasil analisis dapat diketahui bahwa tingkatan motivasi atlet yang mengikuti latihan adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kriteria sedang dengan 8 orang atau 40%. Sedangkan responden yang masuk kriteria motivasi sangat tinggi ada orang atau 5%, tinggi 4 orang atau 20%, kurang 4 orang atau 20% dan sangat kurang 3 orang atau 15%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet UKM bola basket Universitas Djuanda memiliki tingkat motivasi yang sedang. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang dapat mempengaruhi peserta didik dalam kegiatan latihan. Melihat faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi menunjukkan bahwa atlet memiliki motivasi intrinsik yang tinggi hal ini berdasarkan pada pertanyaan angket nomor 13 memiliki skor tertinggi dari semua pertanyaan yang ada yaitu dengan total skor 91. Sedangkan untuk motivasi eksternal sangat kurang yaitu dengan total skor 55. Hasil pengolahan data menggunakan bantuan dari aplikasi SPSS 22, dalam pengolahan data dari 20 responden didapatkan nilai minimum 36, nilai maximal 65, mean 51.25 dan SD sebesar 7.496. Uji reliabilitas didapatkan nilai 0.758 dinyatakan reliabel karena lebih besar dari r-tabel. Uji normalitas didapatkan nilai 0.693 dinyatakan normal karena lebih besar dari 0.05.

Motivasi yang merupakan bagian dari salah satu faktor psikologis seseorang dalam teori *self-determination theory* (SDT) menjadi hal yang sangat berpengaruh terhadap baik buruknya prestasi olahraga seseorang (Deci & Ryan, 2012), bahkan dalam situasi beraktivitas fisik apa pun, teori motivasi memberikan gambaran yang jelas mengenai betapa pentingnya motivasi dalam diri seseorang untuk dapat melakukan berbagai macam aktivitas fisik (Soos et al., 2019), dan masa bersantai (Cox, Smith, & Williams, 2008). Motivasi dalam tim juga dapat ditingkatkan dengan cara melakukan kegiatan Bersama dan terpadu, agar semangat kebersamaan senantiasa dapat membangkitkan motivasi dalam tim (Pedersen, Halvari, & Williams, 2018). Motivasi sendiri dapat ditingkatkan dengan berbagai macam cara, salah satunya adalah dengan mendengarkan musik (Georgios, Aspasia, Maria, Evgenia, & Basiliki, 2017) dan

melakukan berbagai macam tarian atau aktivitas ritmik (Yudho, Rahadian, Aryani, Ramdan, & Pratama, 2020) yang menyenangkan dan meningkatkan *mood* (Lykesas, Dania, Koutsouba, & Nikolaki, 2017).

KESIMPULAN

Keberhasilan dalam mencapai prestasi tertinggi tergantung pada tingkat motivasi atlet dalam mengikuti latihan dan kegiatan apa pun dalam kehidupan sehari-hari. Setiap atlet memiliki beberapa faktor yang pendukung yang berbeda, sehingga tugas pelatih sebagai fasilitator bagi atlet agar dapat termotivasi untuk mengikuti latihan dengan giat. Motivasi internal yang dipadukan dengan motivasi eksternal yang baik akan dapat memberikan dorongan dan kekuatan secara psikologis kepada olahragawan untuk dapat mewujudkan dan mencapai tujuan prestasi yang di targetkan oleh diri sendiri maupun pelatih. Motivasi berprestasi sendiri harus senantiasa di pelihara sesuai dengan beban aktivitas Latihan dan level pertandingan yang di hadapi oleh setiap olahragawan baik secara individu maupun berkelompok.

HAMBATAN DAN KENDALA

Tidak ada hambatan dan kendala yang berarti selama penelitian berlangsung hingga pembuatan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashar, B. (2020). Analisis Kemampuan Smash Bola Voli Dari Perspektif Daya Ledak Otot Tungkai Kaki Pada Atlet: Indonesia. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 1(2), 84–89. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v1i2.10>.
- Bastian, Y. (2020). Efek Daya Ledak Otot Tungkai Dan Motivasi Berprestasi Dalam Keterampilan Smash Pada Atlet Bola Voli . *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 1(2), 89–104. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v1i2.12>
- Bazanov, B., & Rannama, I. (2015). Analysis of the offensive teamwork intensity in elite female basketball. *Journal of Human Sport and Exercise*, 10(1), 47–51. <https://doi.org/10.14198/jhse.2015.101.05>
- Cox, A. E., Smith, A. L., & Williams, L. (2008). Change in Physical Education Motivation and Physical Activity Behavior during Middle School. *Journal of Adolescent Health*, 43(5), 506–513. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.04.020>
- Csataljay, G., James, N., Hughes, M., & Dancs, H. (2012). Performance differences between winning and losing basketball teams during close, balanced and unbalanced quarters. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(SPECIALISSUE.2), 356–364. <https://doi.org/10.4100/jhse.2012.72.02>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory in health care and its relations to motivational interviewing: A few comments. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 24. <https://doi.org/10.1186/1479->



5868-9-24

- Demircioglu, M. A., & Chen, C. A. (2019). Public employees' use of social media: Its impact on need satisfaction and intrinsic work motivation. *Government Information Quarterly*, 36(1), 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.giq.2018.11.008>
- Georgios, L., Aspasia, D., Maria, K., Evgenia, N., & Basiliki, T. (2017). *The Effectiveness of a Music and Movement Program for Traditional Dance Teaching on Primary School Students ' Intrinsic Motivation and Self - Reported Patterns of Lesson Participation*. 8(1), 227–236. <https://doi.org/10.5901/mjss.2017.v8n1p227>
- Jildeh, T. R., Meta, F., Young, J., Page, B., Nwachukwu, B., Westermann, R. W., & Okorooha, K. R. (2020). Concussion Is Associated With Increased Odds of Acute Lower-Extremity Musculoskeletal Injury Among National Basketball Association Players. *Arthroscopy, Sports Medicine, and Rehabilitation*, 3(1), 219–225. <https://doi.org/10.1016/j.asmr.2020.09.014>
- Jim, R., David, C., & Garc, A. (2020). *Visual function , performance , and processing of basketball players vs . sedentary individuals*. 9, 587–594. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.05.001>
- Lykesas, G., Dania, A., Koutsouba, M., & Nikolaki, E. (2017). *The Effectiveness of a Music and Movement Program for Traditional Dance Teaching on Primary School Students ' Intrinsic Motivation and Self -Reported Patterns of Lesso ...* (January). <https://doi.org/10.5901/mjss.2017.v8n1p227>
- Nakase, J., Kitaoka, K., Shima, Y., Oshima, T., Sakurai, G., & Tsuchiya, H. (2020). Asia-Pacific Journal of Sports Medicine , Arthroscopy , Risk factors for noncontact anterior cruciate ligament injury in female high school basketball and handball players: A prospective 3-year cohort study. *Asia-Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation and Technology*, 22, 34–38. <https://doi.org/10.1016/j.asmart.2020.06.002>
- Onny Siagian, A. (2021). Learning Outcomes in Sports and Health Education Students: Correlational Study between Perceptions, Student Attitudes and Motivation in Learning. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 2(1), 72–84. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v2i1.32>
- Onny Siagian, A. (2021). The Impact of Jigsaw-Type Cooperative Learning and Learning Motivation on Learning Achievement Sports Physiology at Universitas Bhayangkara. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 2(1), 42–51. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v2i1.31>
- Patrick, H., & Williams, G. C. (2012). Self-determination theory: Its application to health behavior and complementarity with motivational interviewing. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 18. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-18>
- Pedersen, C., Halvari, H., & Williams, G. C. (2018). Worksite intervention effects on motivation, physical activity, and health: A cluster randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 35(March 2017), 171–180. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.11.004>



- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brikre, N. M., Blais, M. R., & Montrcal, Q. B. (1995). *Toward a New Measure of Intrinsic Motivation , Extrinsic Motivation , and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS)*. 35–53.
- Ranisavljev, I., Mandic, R., Cosic, M., Blagojevic, P., & Dopsaj, M. (2020). NBA Pre-Draft Combine is the weak predictor of rookie basketball player's performance. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(3), 1–10. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.163.02>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions*. 67, 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Sánchez-jover, F., & Gómez, A. (2017). *Training habits , motivation , quality of life and sport injuries in 12 to 15 years old basketball players*. 12(3), 760–774. <https://doi.org/10.14198/jhse.2017.123.20>
- Scanlan, A. T., Dascombe, B. E. N. J., & Reaburn, P. R. J. (2014). *Development of the Basketball Exercise Simulation Test: A match-specific basketball fitness test*. 9(3), 700–712. <https://doi.org/10.14198/jhse.2014.93.03>
- Simović, S., Matković, B., Mijanović, M., Kocić, M., & Vojvodić, M. (2012). Structure of efficiency factor at XIII, XIV, XV, and XVI World championship in basketball. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(2), 527–543. <https://doi.org/10.4100/jhse.2012.72.16>
- Soos, I., Dizmatsek, I., Ling, J., Ojelabi, A., Simonek, J., Boros-Balint, I., ... Hamar, P. (2019). Perceived autonomy support and motivation in young people: A comparative investigation of physical education and leisure-time in four countries. *Europe's Journal of Psychology*, 15(3), 509–530. <https://doi.org/10.5964/ejop.v15i3.1735>
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 97–110. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.97>
- Suardi, D. (2017). *Review of Physical Conditions of Basketball Athlete*. 1, 203–213.
- TAUHID, I., Aufan, R. ., & Siregar, S. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama: Indonesia. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 1(3), 105–115. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v1i3.11>
- Valencia, O., Saka, C., Ramos, C., Caparrós-Manosalva, C., & Guzmán-Venegas, R. (2020). Kinetic effect of the taping on the ankle during a change of direction in basketball players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(3), 1–10. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.163.19>
- Yudho, F. H. P., Rahadian, A., Aryani, M., Ramdan, A., & Pratama, A. K. (2020). *Tingkat Persepsi dan Ketertarikan Masyarakat Dalam Aktivitas Fisik Berirama Dalam Menjaga Kesehatan Fisik*. 4(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i2.28160>
- Žemgulys, J., Raudonis, V., & Maskeliūnas, R. (2018). Recognition of basketball referee signals from videos using Histogram of of Oriented Gradients Support

Recognition basketball referee (HOG) signals and from videos Vector using (SVM) Histogram of Oriented Machine Gradients. *Procedia Computer Science*, 130, 953–960. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2018.04.095>



LAMPIRAN

Information About The Authors:

Firdaus Hendry Prabowo Yudho:

Email: firdaus_hendri@unsur.ac.id; <https://scholar.google.com/citations?hl=id&user=4F3wso0AAAAJ>; <https://orcid.org/0000-0001-5322-6431>; Physical Education, Suryakencana University, Indonesia.

Aditia Nugroho:

Physical Education, Suryakencana University, Indonesia.

