

Pengembangan dan Uji Efektivitas Model Strategi Pelatih Berbasis Motivasi pada Atlet Futsal Usia 13 Tahun

Abdurrajab Arif*, Muchamad Ishak, Bangbang Syamsudar

Program Studi Pendidikan Jasmani, STKIP Pasundan, Indonesia.

* Correspondence: 24850030@stkippasundan.ac.id

Abstract

Motivation among young athletes is a crucial factor in the sustainability of high-performance futsal development; however, the motivational strategies employed by coaches at Indonesian futsal academies remain intuitive and unstructured. This study aims to develop and test the initial effectiveness of a motivation-based coaching strategy model to enhance the motivation of 13-year-old futsal athletes. The study employs a Research and Development (R&D) approach, which includes needs analysis, model design, expert validation, pilot testing, and revision. The effectiveness test used a one-group pretest-posttest quasi-experimental design involving 14 athletes. The instrument was a motivation questionnaire based on Self-Determination Theory (SDT) that measured intrinsic, extrinsic, and amotivational motivation. Expert validation results indicated the model was highly feasible (average score of 3.62). The effectiveness test showed a significant increase in intrinsic motivation ($p < 0.001$; $d = 1.63$) and extrinsic motivation ($p = 0.002$; $d = 0.89$), as well as a significant decrease in amotivation ($p < 0.001$; $d = 1.32$). The conclusion of this study is that the motivation-based coaching strategy model has been proven effective in improving the quality of motivation among 13-year-old futsal athletes. This model is recommended as a practical guide for coaches in creating a training environment that is supportive, participatory, and oriented toward the development of long-term motivation.

Keyword: Coach strategy models; athlete motivation; self-determination theory; youth futsal; research and development

Abstrak

Motivasi atlet usia dini merupakan faktor krusial dalam keberlanjutan pembinaan prestasi futsal, namun strategi motivasional pelatih di akademi futsal Indonesia masih bersifat intuitif dan belum terstruktur. Penelitian ini bertujuan mengembangkan dan menguji efektivitas awal model strategi pelatih berbasis motivasi untuk meningkatkan motivasi atlet futsal usia 13 tahun. Penelitian menggunakan pendekatan *Research and Development* (R&D) yang meliputi analisis kebutuhan, perancangan model, validasi ahli, uji coba terbatas, dan revisi. Uji efektivitas menggunakan desain kuasi-eksperimen *one-group pretest-posttest* terhadap 14 atlet. Instrumen berupa angket motivasi berbasis *Self-Determination Theory* (SDT) yang mengukur motivasi intrinsik, ekstrinsik, dan amotivasi. Hasil validasi ahli menunjukkan model sangat layak (rata-rata skor 3,62). Uji efektivitas menunjukkan peningkatan signifikan motivasi intrinsik ($p < 0,001$; $d = 1,63$) dan ekstrinsik ($p = 0,002$; $d = 0,89$), serta penurunan signifikan amotivasi ($p < 0,001$; $d = 1,32$). Simpulan penelitian ini adalah model strategi pelatih berbasis motivasi terbukti efektif meningkatkan kualitas motivasi atlet futsal usia 13 tahun. Model ini direkomendasikan sebagai panduan aplikatif bagi pelatih dalam menciptakan iklim latihan yang suportif, partisipatif, dan berorientasi pada pengembangan motivasi jangka panjang.

Kata kunci: Model strategi pelatih; motivasi atlet; self-determination theory; futsal usia dini; research and development

Received: 14 Februari 2026 | Revised: 29, 31 Maret, 4 April 2026

Accepted: 14 Mei 2026 | Published: 8 Juni 2026



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Pembinaan olahraga usia dini menempati posisi strategis dalam pembangunan prestasi jangka panjang, karena pada fase inilah fondasi keterampilan, karakter, dan orientasi motivasional atlet mulai terbentuk (Weinberg & Gould, 2019:43). Dalam konteks olahraga permainan, futsal berkembang pesat di Indonesia dan menjadi salah satu cabang yang diminati oleh anak dan remaja. Peningkatan jumlah akademi futsal dan partisipasi atlet usia sekolah menunjukkan bahwa pembinaan pada kelompok usia 12-15 tahun menjadi fase krusial dalam siklus pembinaan prestasi. Secara spesifik, usia 13 tahun merepresentasikan periode transisi dari tahap fundamental menuju tahap *training to train*, di mana atlet mulai mengembangkan kapasitas fisik, taktis, dan psikologis yang lebih kompleks.

Namun demikian, keberhasilan pembinaan pada fase ini tidak hanya ditentukan oleh aspek teknis dan taktis, melainkan juga oleh faktor psikologis, khususnya motivasi atlet yang berfungsi sebagai penggerak keterlibatan berkelanjutan dalam latihan. Motivasi dalam olahraga dipahami sebagai kekuatan internal dan eksternal yang mengarahkan intensitas, arah, dan ketekunan perilaku atlet dalam berlatih maupun bertanding. Dalam perspektif Self-Determination Theory (SDT), motivasi berkualitas tinggi terutama motivasi intrinsik dan regulasi otonom muncul ketika kebutuhan dasar psikologis atlet terhadap otonomi (*autonomy*), kompetensi (*competence*), dan keterhubungan sosial (*relatedness*) terpenuhi (Stefanek & Peters, 2016; Vansteenkiste et al., 2020).

Sejumlah penelitian mutakhir menunjukkan bahwa dukungan terhadap tiga kebutuhan tersebut berkorelasi positif dengan keterlibatan latihan, kesejahteraan psikologis, serta performa atlet muda (Lungatar, 2025; Manninen et al., 2022; Zourbanos et al., 2021). Motivasi intrinsik yang kuat pada fase usia dini berperan krusial dalam menjaga komitmen jangka panjang atlet terhadap olahraga, mengurangi risiko *burnout*, dan menciptakan fondasi psikologis yang berkelanjutan bagi perkembangan prestasi (Alkasasbeh & Akroush, 2025). Dalam konteks kepelatihan usia remaja awal di Indonesia, karakteristik perkembangan kognitif dan sosial atlet usia 13 tahun menuntut pendekatan yang berbeda dari pendekatan pada atlet dewasa.

Atlet pada fase ini cenderung sensitif terhadap evaluasi sosial, membutuhkan pengakuan kompetensi, serta sangat dipengaruhi oleh kualitas relasi dengan pelatih (Horn, 2018; Jowett & Carpenter, 2021). Iklim latihan yang mendukung (*supportive motivational climate*) menjadi determinan penting dalam menjaga komitmen jangka panjang atlet muda terhadap olahraga (Harwood & Thrower, 2020). Sebaliknya, pendekatan kepelatihan yang terlalu mengontrol atau berorientasi hasil secara sempit berpotensi menurunkan motivasi otonom dan meningkatkan risiko *dropout* (Amorose et al., 2016; Cheon et al., 2015). Namun demikian, dalam praktik lapangan di Indonesia, pelatih pada akademi futsal sering kali masih menitikberatkan latihan pada aspek teknik dan taktis permainan, sementara strategi motivasional diterapkan secara intuitif dan belum terstruktur.

Kondisi ini berpotensi menimbulkan kejenuhan latihan, rendahnya persepsi kompetensi, serta ketergantungan pada motivasi ekstrinsik semata. Padahal, literatur menunjukkan bahwa motivasi otonom memiliki hubungan lebih kuat dengan *persistence*, *enjoyment*, dan performa jangka panjang dibandingkan motivasi yang bersifat terkontrol (Abdul-Sattar & Al-Samarraie,

2021; Manninen et al., 2022). Sejumlah studi empiris dalam lima tahun terakhir memperkuat pentingnya perilaku pelatih dalam membentuk motivasi atlet. Penelitian (Chen et al., 2015) pada atlet futsal remaja di Eropa menunjukkan bahwa persepsi dukungan otonomi dari pelatih berhubungan signifikan dengan motivasi intrinsik dan intensi untuk terus berlatih.

Penelitian (Fathurochman et al., 2025) juga menemukan bahwa kualitas komunikasi pelatih memengaruhi *effort* dan *persistence* atlet futsal usia muda. (Choi et al., 2020) menegaskan bahwa komunikasi yang empatik dan berbasis dukungan kompetensi meningkatkan kepuasan psikologis atlet, sementara (Alvarez et al., 2022) melaporkan bahwa iklim latihan *mastery-oriented* berkontribusi pada peningkatan usaha dan keterlibatan dalam latihan. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut bersifat korelasional dan berfokus pada hubungan antarvariabel tanpa menghasilkan produk model kepelatihan yang terstruktur dan siap diterapkan.

Penelitian eksperimental yang menguji intervensi pelatih berbasis dukungan otonomi memang mulai berkembang (Cheon et al., 2015), tetapi implementasinya masih terbatas pada konteks budaya Barat dan cabang olahraga tertentu. Dalam konteks Indonesia, studi mengenai kepelatihan berbasis motivasi masih didominasi pendekatan deskriptif atau pengujian hubungan gaya kepemimpinan dengan motivasi atlet (Idris & Dimiyati, 2020; Rejeki et al., 2024). Belum banyak penelitian yang mengembangkan model strategi pelatih secara sistematis melalui pendekatan Research and Development (R&D), khususnya pada cabang futsal usia dini.

Kesenjangan penelitian (*research gap*) tersebut tampak pada tiga aspek utama. Pertama, masih terbatasnya model strategi pelatih yang mengintegrasikan prinsip SDT secara operasional dalam konteks latihan futsal usia 13 tahun. Kedua, belum tersedianya produk model yang tervalidasi melalui tahapan pengembangan sistematis, mulai dari analisis kebutuhan hingga uji coba empiris. Ketiga, minimnya penelitian yang secara khusus menargetkan kelompok usia remaja awal dalam lingkungan akademi futsal Indonesia, padahal konteks sosial-budaya dapat memengaruhi dinamika motivasi dan interaksi pelatih dengan atlet (Fathurochman et al., 2025; Stefanek & Peters, 2016).

Secara praktis, pengembangan model strategi pelatih berbasis motivasi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi substantif bagi dunia pembinaan olahraga usia dini di Indonesia. Model yang dihasilkan berfungsi sebagai panduan operasional yang memungkinkan pelatih untuk mengintegrasikan strategi motivasional secara terstruktur dalam setiap sesi latihan, tidak lagi sekadar intuitif atau parsial. Dengan mengadopsi pendekatan yang mendukung kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial, model ini memfasilitasi terciptanya iklim latihan yang suportif dan partisipatif, yang pada gilirannya dapat meningkatkan motivasi intrinsik atlet, mengurangi risiko kejenuhan dan *dropout*, serta memperkuat fondasi psikologis bagi pembinaan prestasi jangka panjang.

Bagi akademi futsal dan *stakeholder* pembinaan olahraga, model ini menawarkan solusi aplikatif untuk mengoptimalkan proses pembinaan karakter dan prestasi atlet usia 13 tahun secara berkelanjutan. Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak secara spesifik pada pengembangan model strategi pelatih berbasis SDT yang terstruktur dan teruji secara empiris dalam konteks futsal usia 13 tahun di Indonesia. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang berfokus pada hubungan variabel atau intervensi terbatas, penelitian ini menghasilkan produk

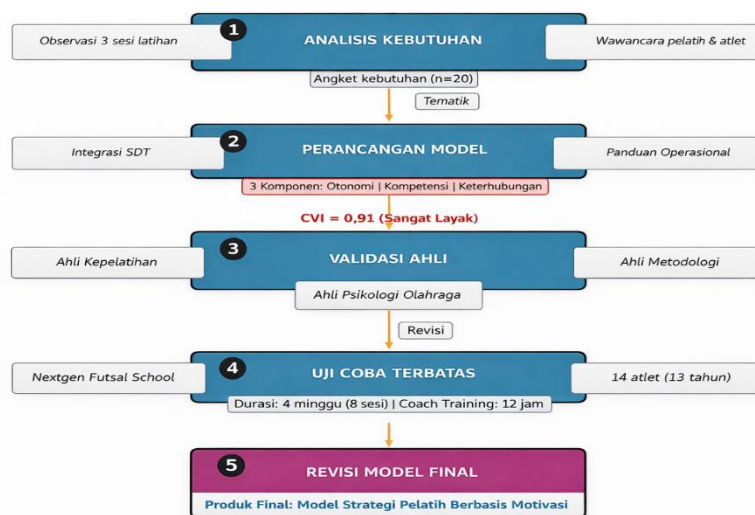
model yang komprehensif melalui proses pengembangan sistematis mulai dari analisis kebutuhan, perancangan, validasi ahli, hingga uji efektivitas awal serta memberikan kontribusi kontekstual dengan menyesuaikan strategi kepelatihan terhadap karakteristik perkembangan remaja awal dan dinamika akademi futsal lokal.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguji kelayakan model strategi pelatih berbasis motivasi dalam meningkatkan motivasi atlet futsal usia 13 tahun. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya literatur kepelatihan olahraga berbasis SDT dalam konteks Asia Tenggara. Secara praktis, model yang dihasilkan diharapkan menjadi pedoman aplikatif bagi pelatih dalam menciptakan iklim latihan yang suportif, partisipatif, dan berorientasi pada pengembangan motivasi jangka panjang atlet muda.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Research and Development* (R&D) yang bertujuan untuk menghasilkan produk berupa model strategi pelatih berbasis motivasi serta menguji kelayakan dan efektivitas awalnya dalam konteks pembinaan futsal usia 13 tahun. Pendekatan R&D dipilih karena penelitian tidak hanya berupaya menjelaskan fenomena motivasi atlet, tetapi juga mengembangkan produk aplikatif yang dapat diimplementasikan secara langsung di lapangan (Sugiyono, 2019:32). Dalam konteks pendidikan dan olahraga, pendekatan pengembangan produk dinilai relevan untuk menghasilkan model intervensi yang sistematis, tervalidasi, dan kontekstual (Akker et al., 2013:27).

Model pengembangan dalam penelitian ini mengadaptasi langkah (Borg & Gall, 1983). yang disederhanakan menjadi lima tahap utama sesuai dengan konteks penelitian pendidikan dan keterbatasan waktu penelitian (Gall et al., 2003:84). Alur pengembangan model secara sistematis meliputi (1) analisis kebutuhan melalui studi pendahuluan (observasi, wawancara, dan angket); (2) perancangan model berdasarkan integrasi temuan lapangan dan teori Self-Determination Theory; (3) validasi ahli oleh pakar kepelatihan olahraga, psikologi olahraga, dan metodologi penelitian; (4) uji coba terbatas dengan implementasi model selama empat minggu; dan (5) revisi final berdasarkan hasil uji lapangan.



Gambar 1. Alur pengembangan model

Selain pendekatan pengembangan, untuk menguji efektivitas awal model digunakan desain kuasi-eksperimental tipe *one-group pretest posttest design*. Desain ini memungkinkan peneliti mengukur perubahan motivasi atlet sebelum dan sesudah penerapan model strategi pelatih (Creswell, 2012:67). Meskipun tidak melibatkan kelompok kontrol, desain ini dinilai memadai untuk tahap uji coba awal dalam penelitian pengembangan produk. Penelitian dilaksanakan di Nextgen Futsal School, Kota Tangerang. Subjek penelitian terdiri atas dua kelompok utama, yaitu pelatih dan atlet futsal usia 13 tahun. Pada tahap uji coba terbatas, sebanyak 14 atlet (7 putra dan 7 putri) yang aktif mengikuti program latihan rutin dilibatkan sebagai partisipan eksperimental, bersama satu pelatih utama yang memiliki pengalaman minimal dua tahun dalam membina atlet usia dini.

Kriteria inklusi atlet meliputi berusia 13 tahun (rentang 13,0–13,11 tahun), mengikuti latihan minimal dua kali per minggu dengan durasi 90 menit per sesi, dan memperoleh izin tertulis dari orang tua/wali untuk berpartisipasi dalam penelitian. Tidak ada atlet yang memiliki pengalaman kompetisi nasional untuk memastikan homogenitas sampel pada level pembinaan dasar. Pemilihan partisipan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kesesuaian karakteristik subjek terhadap tujuan penelitian (Etikan & Bala, 2017). Instrumen penelitian terdiri dari tiga jenis angket motivasi atlet berbasis Self-Determination Theory, lembar observasi implementasi model, dan panduan wawancara semi-terstruktur.

Angket motivasi dikembangkan berdasarkan *Sport Motivation Scale-II* (SMS-II) yang dikonstruksi oleh (Pelletier et al., 2017) serta *Basic Psychological Needs in Exercise Scale* (BPNES) oleh (Vlachopoulos & Michailidou, 2006) dengan adaptasi kontekstual terhadap karakteristik atlet futsal usia 13 tahun di Indonesia. Proses adaptasi melibatkan tiga pakar psikologi olahraga dan satu ahli bahasa Indonesia untuk memastikan kesetaraan semantik dan kultural. Angket terdiri dari 18 item yang mengukur tiga dimensi motivasi (a) motivasi intrinsik (6 item; contoh: "*Saya merasa senang saat berlatih futsal meskipun tanpa disuruh oleh pelatih*"); (b) motivasi ekstrinsik teridentifikasi dan terintegrasi (6 item; contoh: "*Saya berlatih keras karena ingin meningkatkan kemampuan bermain futsal saya*"); serta (c) amotivasi (6 item; contoh: "*Saya tidak tahu mengapa saya harus berlatih futsal setiap minggu*"). Setiap item menggunakan skala Likert 4 poin (1 = sangat tidak setuju hingga 4 = sangat setuju).

Uji validitas isi (*Content Validity Index/CVI*) dilakukan oleh tiga pakar validator menggunakan pendekatan *Item-Content Validity Index* (I-CVI) dan *Scale-Content Validity Index* (S-CVI). Hasil analisis menunjukkan bahwa 18 item memiliki I-CVI $\geq 0,78$ (kategori valid), dengan S-CVI/Ave = 0,91 (kriteria sangat baik) (Polit & Beck, 2006). Uji reliabilitas internal menggunakan koefisien Cronbach's alpha diperoleh nilai $\alpha = 0,86$ untuk motivasi intrinsik, $\alpha = 0,82$ untuk motivasi ekstrinsik, dan $\alpha = 0,84$ untuk amotivasi, yang menunjukkan konsistensi internal instrumen dalam kategori baik hingga sangat baik (Hair et al., 2022:52). Lembar observasi dikembangkan untuk menilai tingkat implementasi komponen model (dukungan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial) selama sesi latihan. Instrumen terdiri dari 12 indikator perilaku spesifik yang dinilai menggunakan skala 4 poin (1 = tidak pernah, 4 = selalu).

Observasi dilakukan oleh dua pengamat independen yang telah dilatih menggunakan teknik *inter-observer agreement*, dengan reliabilitas antarpenilai mencapai 85% (*Cohen's kappa* = 0,82). Panduan wawancara semi-terstruktur dirancang untuk mendapatkan data

kualitatif tentang persepsi atlet terhadap perubahan iklim latihan dan pengalaman motivasional. Wawancara dilakukan secara individual kepada 6 atlet (purposively selected) yang mewakili variasi tingkat motivasi tinggi, sedang, dan rendah berdasarkan hasil *pretest*. Sebelum implementasi model, pelatih yang terlibat menjalani serangkaian pelatihan dan *briefing* sistematis selama tiga hari (total 12 jam) untuk memastikan pemahaman dan kompetensi implementasi model.

Prosedur pengembangan model, Tahap 1: studi pendahuluan dan analisis kebutuhan. Peneliti melakukan observasi partisipatif selama tiga sesi latihan rutin, wawancara semi-terstruktur dengan pelatih (n=2) dan atlet (n=8), serta membagikan kuesioner analisis kebutuhan kepada 20 atlet. Data kualitatif dianalisis secara tematis untuk mengidentifikasi kesenjangan antara praktik pembinaan yang ada dan kebutuhan motivasi para atlet. Tahap 2: Perancangan model. Berdasarkan temuan lapangan dan teori SDT, model ini dikembangkan sebagai panduan operasional yang mencakup tiga komponen utama: strategi dukungan otonomi (memberikan pilihan latihan, menggunakan bahasa yang tidak mengontrol, dan mengakui perasaan atlet); strategi dukungan kompetensi (menetapkan tujuan individu, memberikan umpan balik yang informatif, dan menggunakan instruksi yang berorientasi pada tugas daripada berorientasi pada ego); dan strategi dukungan keterkaitan (kegiatan pemecah kebekuan, komunikasi pribadi, dan menumbuhkan norma kelompok yang inklusif).

Tahap 3 validasi ahli. model divalidasi oleh tiga pakar: ahli kepelatihan olahraga (profesor bidang taktik), ahli psikologi olahraga (dokter bidang motivasi), dan ahli metodologi penelitian (profesor bidang R&D). Penilaian dilakukan menggunakan lembar validasi berbasis skala Likert 1-4 terhadap aspek kelayakan isi, konstruk, kejelasan bahasa, dan keterterapan model. Indeks validitas isi dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung rerata skor dan persentase kelayakan (Polit & Beck, 2006). Tahap 4 uji coba terbatas. model yang telah direvisi berdasarkan masukan ahli diimplementasikan selama empat minggu (8 sesi latihan, 2 x per minggu).

Pelatih menerapkan strategi sesuai panduan model, sementara peneliti melakukan observasi keterlaksanaan dan mencatat dinamika interaksi pelatih-atlet menggunakan *field notes*. Tahap 5 revisi model final. Berdasarkan hasil uji lapangan dan analisis data efektivitas, model disempurnakan dengan menambahkan alternatif strategi untuk situasi latihan dengan jumlah atlet yang besar atau keterbatasan fasilitas teknik analisis data kuantitatif. Data motivasi atlet dianalisis menggunakan statistik deskriptif (mean, standar deviasi) dan uji beda berpasangan (*paired sample t-test*) untuk mengetahui perbedaan skor motivasi sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) intervensi.

Uji ini digunakan karena data berbentuk interval dan berasal dari pengukuran berulang pada kelompok yang sama (Field & Wilcox, 2017). Tingkat signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$. Selain itu, dihitung ukuran efek (*effect size*) menggunakan Cohen's *d* untuk mengetahui besarnya pengaruh praktis model terhadap peningkatan motivasi, dengan kriteria: kecil (0,20-0,49), sedang (0,50-0,79), dan besar ($\geq 0,80$) (Cohen, 2013:43). Analisis data kualitatif. data wawancara dan *field notes* dianalisis menggunakan tematik analysis dengan pendekatan (Braun & Clarke, 2006) yang terdiri dari enam fase sistematis (1) *familiarization with data* melalui pembacaan berulang transkrip wawancara dan catatan lapangan; (2) *generating initial codes* dengan menandai segmen data yang relevan dengan pengalaman motivasional atlet; (3)

searching for themes melalui pengelompokan kode-kode ke dalam tema potensial seperti "perubahan persepsi kebebasan dalam latihan" atau "peningkatan rasa diterima dalam tim"; (4) *reviewing themes* dengan memeriksa koherensi internal tema dan keterkaitannya dengan data mentah; (5) *defining and naming themes* untuk menghasilkan interpretasi yang jelas mengenai dinamika motivasi atlet; serta (6) *producing the report* dengan mengintegrasikan kutipan representatif ke dalam narasi hasil penelitian.

Analisis dilakukan secara manual dengan bantuan software NVivo 12 untuk pengelolaan data, dan validitas tematik dijamin melalui teknik *member checking* dengan tiga partisipan untuk konfirmasi interpretasi hasil wawancara. Integrasi data kuantitatif dan kualitatif dilakukan secara komplementer (*convergent parallel design*) untuk memperkaya interpretasi hasil dan meningkatkan validitas temuan melalui triangulasi sumber data.

Hasil

Studi pendahuluan dilakukan melalui observasi tiga sesi latihan, wawancara semi-terstruktur dengan pelatih, serta penyebaran angket analisis kebutuhan kepada atlet. Hasil observasi menunjukkan bahwa proses latihan masih berfokus pada aspek teknis dan taktis, sementara strategi motivasional belum diterapkan secara sistematis. Pelatih cenderung menggunakan pendekatan instruksional langsung dengan frekuensi umpan balik korektif lebih tinggi dibandingkan penguatan positif. Dari wawancara dengan atlet, sebagian besar menyatakan bahwa mereka merasa lebih bersemangat ketika mendapatkan pujian atau kesempatan mencoba strategi sendiri dalam permainan.

Seperti dikemukakan oleh salah satu atlet: "*Saya senang kalau pelatih bilang 'bagus' setelah saya berhasil passing, tapi kadang bosan kalau latihannya sama terus dari minggu ke minggu*" (A3, perempuan, 13 tahun). Namun demikian, beberapa atlet mengaku merasa jenuh ketika latihan berlangsung monoton dan kurang melibatkan variasi aktivitas. Hasil angket awal menunjukkan bahwa skor rata-rata motivasi intrinsik atlet berada pada kategori sedang ($M = 2,78$ dari skala 4), sementara amotivasi menunjukkan kecenderungan rendah hingga sedang ($M = 2,21$). Temuan ini mengindikasikan perlunya intervensi berupa model strategi pelatih yang lebih terstruktur dalam mendukung otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial atlet.

Model strategi pelatih yang dikembangkan divalidasi oleh tiga ahli, ahli kepelatihan olahraga, ahli psikologi olahraga, dan ahli metodologi penelitian. Penilaian dilakukan menggunakan skala Likert 1-4 terhadap aspek kelayakan isi, konstruk, bahasa, dan keterterapan model. Hasil validasi menunjukkan bahwa.

Tabel 1. Hasil validasi ahli

Aspek yang Dinilai	Skor Rata-rata	Kategori
Kelayakan Isi	3,67	Sangat Layak
Kelayakan Konstruk	3,58	Sangat Layak
Kejelasan Bahasa	3,50	Layak
Keterterapan Model	3,72	Sangat Layak
Total Rata-Rata	3,62	Sangat Layak

Rata-rata keseluruhan skor validasi adalah 3,62 yang berada dalam kategori sangat layak. Masukan ahli terutama berkaitan dengan penyederhanaan redaksi panduan implementasi dan penambahan contoh konkret pada bagian strategi komunikasi motivasional. Revisi dilakukan sebelum model diujicobakan di lapangan. Selain itu, berdasarkan masukan validator, dilakukan beberapa revisi substantif sebelum model diujicobakan. Ahli psikologi olahraga menyarankan penyederhanaan redaksi panduan implementasi untuk memastikan pelatih dapat memahami konsep dukungan otonomi tanpa jargon teoretis yang berlebihan. Misalnya, frasa "*mendukung internalisasi regulasi motivasi*" diubah menjadi "*membantu atlet menyadari manfaat latihan bagi dirinya sendiri*".

Ahli kepelatihan merekomendasikan penambahan contoh konkret pada bagian strategi komunikasi motivasional, termasuk *script* alternatif untuk situasi atlet melakukan kesalahan teknis. Sementara ahli metodologi meminta penambahan indikator perilaku spesifik yang dapat diobservasi untuk setiap komponen model agar memudahkan pengukuran fidelitas implementasi. Seluruh masukan diintegrasikan dalam revisi kedua model, menghasilkan panduan operasional yang lebih praktis dengan 12 indikator perilaku *observable*. Uji coba terbatas dilaksanakan selama empat minggu (8 sesi latihan). Model diterapkan secara konsisten oleh pelatih sesuai panduan implementasi. Data observasi keterlaksanaan menggunakan lembar observasi sistematis disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil observasi implementasi model strategi pelatih

Komponen Model	Indikator Perilaku	Sesi	Sesi	Sesi	Sesi	Rata-rata
		1-2	3-4	5-6	7-8	
Dukungan Otonomi	Memberikan pilihan variasi latihan	3,0	3,2	3,3	3,4	3,23
	Menggunakan bahasa non-kontroling	3,2	3,4	3,5	3,6	3,43
	Mengakui perasaan atlet	3,1	3,3	3,4	3,5	3,33
Dukungan Kompetensi	Memberikan umpan balik spesifik	3,5	3,6	3,7	3,8	3,65
	Menetapkan tujuan individual	3,4	3,5	3,6	3,7	3,55
	Menggunakan instruksi "task-oriented"	3,6	3,7	3,8	3,9	3,75
Dukungan Keterhubungan	Melakukan "ice breaking"	3,3	3,5	3,6	3,7	3,53
	Komunikasi personal dengan atlet	3,2	3,4	3,5	3,6	3,43
	Membangun norma kelompok inklusif	3,4	3,5	3,6	3,7	3,55

Keterangan: Skala 1 (tidak pernah) – 4 (selalu)

Data observasi menunjukkan bahwa komponen model dapat diterapkan dengan tingkat kepatuhan tinggi. Rata-rata skor implementasi keseluruhan adalah 3,45 (kategori sering-selalu). Komponen dengan implementasi tertinggi adalah: Dukungan kompetensi (M = 3,65) dan Dukungan keterhubungan sosial (M = 3,53). Sementara dukungan otonomi menunjukkan skor sedikit lebih rendah (M = 3,23), terutama pada indikator pemberian pilihan latihan. Efektivitas model diuji menggunakan desain *one-group pretest posttest* terhadap 14 atlet. Hasil statistik deskriptif dan uji beda berpasangan disajikan pada tabel 3 dan divisualisasikan pada diagram 1 di bawah ini.

Tabel 3. Perbandingan skor motivasi atlet sebelum dan sesudah penerapan model strategi pelatih

Variabel	Pretest (M ± SD)	Posttest (M ± SD)	t (df=13)	p	Cohen's d
----------	------------------	-------------------	-----------	---	-----------

Motivasi Intrinsik	2.78 ± 0.34	3.29 ± 0.31	6.12	< .001	1.63
Motivasi Ekstrinsik	2.91 ± 0.40	3.18 ± 0.36	3.84	.002	0.89
Amotivasi	2.21 ± 0.37	1.74 ± 0.29	-4.97	< .001	1.32

Hasil uji paired sample t-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada motivasi intrinsik, $t(13) = 6.12, p < .001$, dengan effect size besar ($d = 1.63$). Motivasi ekstrinsik juga meningkat secara signifikan, $t(13) = 3.84, p = .002$, sementara skor amotivasi menurun secara signifikan, $t(13) = -4.97, p < .001$.

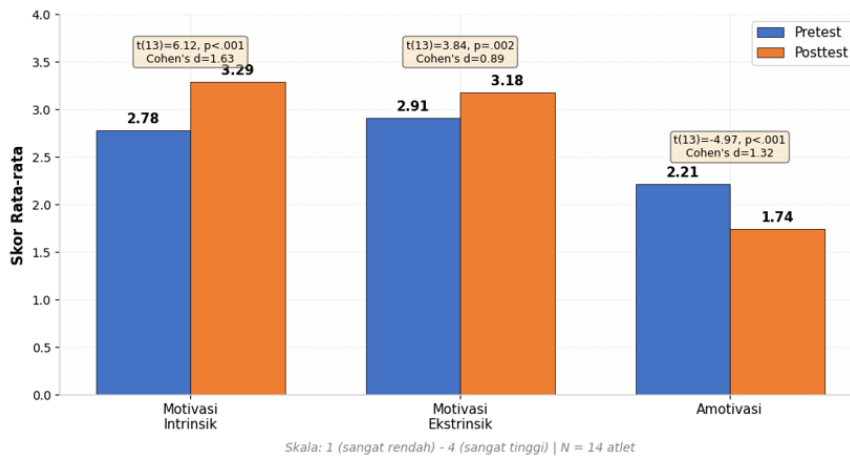


Diagram 1. Perbandingan skor motivasi intrinsik, ekstrinsik, dan amotivasi sebelum dan sesudah intervensi

Temuan kuantitatif diperkuat oleh data wawancara dan *field notes* selama implementasi. Berikut adalah kutipan representatif yang mengilustrasikan perubahan motivasi atlet.

1. Terkait peningkatan otonomi seorang atlet yang sebelumnya pasif dalam latihan mengemukakan: "Sekarang saya senang latihan karena bisa pilih sendiri mau latihan passing dengan teman atau shooting target dulu. Rasanya seperti punya kendali" (A7, laki-laki, 13 tahun). Catatan lapangan (minggu ke-3) juga mencatat: "Atlet A12 meminta kepada pelatih untuk mencoba variasi dribble yang berbeda dari yang diinstruksikan. Pelatih merespons dengan positif: 'Silakan dicoba dulu, kita lihat hasilnya'. Terlihat ekspresi antusias dari atlet."
2. Terkait dukungan kompetensi atlet lain menyatakan: "Pelatih sekarang kasih tahu spesifik mana yang salah, misalnya 'kaki kirimu terlalu lambat saat menerima bola', bukan cuma bilang 'salah' gitu saja. Jadi saya tahu harus perbaiki apa" (A4, perempuan, 13 tahun). Observasi minggu ke-2 mencatat peningkatan frekuensi atlet yang bertanya secara proaktif tentang teknik (dari rata-rata 2 pertanyaan per sesi menjadi 7 pertanyaan per sesi).
3. Terkait keterhubungan sosial sebelum intervensi, beberapa atlet terlihat isolasi saat istirahat. Setelah implementasi model, terjadi perubahan dinamika kelompok. Seperti dikemukakan atlet "Sekarang kita sering dibagi kelompok kecil yang beda-beda setiap latihan, jadi saya jadi dekat dengan teman yang biasanya tidak pernah ngobrol. Latihan jadi lebih seru" (A11, perempuan, 13 tahun). *Field notes* akhir intervensi mencatat: "Selama 20 menit istirahat,

atlet terlihat aktif bercanda dan berdiskusi tentang strategi latihan. Tidak ada atlet yang menunggu sendirian atau bermain ponsel."

Secara keseluruhan, data kualitatif mengkonfirmasi bahwa strategi pelatih yang mendukung kebutuhan psikologis dasar berhasil menciptakan iklim latihan yang lebih suportif dan partisipatif, sejalan dengan temuan peningkatan skor motivasi secara kuantitatif.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguji kelayakan serta efektivitas awal model strategi pelatih berbasis motivasi dalam meningkatkan motivasi atlet futsal usia 13 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model yang dikembangkan dinilai sangat layak oleh para ahli, dapat diimplementasikan secara konsisten oleh pelatih, serta memberikan peningkatan signifikan terhadap motivasi intrinsik dan ekstrinsik atlet, disertai penurunan tingkat amotivasi. Temuan ini memiliki implikasi teoretis dan praktis yang penting dalam konteks kepelatihan olahraga usia dini. Peningkatan motivasi intrinsik yang signifikan setelah penerapan model menunjukkan bahwa strategi pelatih yang mendukung kebutuhan psikologis dasar atlet memiliki kontribusi nyata terhadap kualitas motivasi.

Secara konseptual, temuan ini sejalan dengan kerangka Self-Determination Theory yang menekankan bahwa dukungan terhadap otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial menjadi prasyarat munculnya motivasi otonom (Vansteenkiste et al., 2020). Dalam konteks olahraga remaja, motivasi intrinsik berperan penting dalam menjaga keberlanjutan partisipasi dan komitmen jangka panjang terhadap latihan (Alkasasbeh & Akroush, 2025). Dengan demikian, peningkatan skor motivasi intrinsik dalam penelitian ini menunjukkan bahwa model strategi pelatih yang dikembangkan mampu menciptakan lingkungan latihan yang lebih suportif dan partisipatif.

Selain peningkatan motivasi intrinsik, penelitian ini juga menemukan peningkatan signifikan pada motivasi ekstrinsik yang bersifat lebih terinternalisasi. Dalam literatur psikologi olahraga, motivasi ekstrinsik tidak selalu berdampak negatif, terutama jika regulasinya bersifat teridentifikasi atau terintegrasi (Leal-Soto et al., 2018). Peningkatan motivasi ekstrinsik dalam penelitian ini kemungkinan berkaitan dengan penggunaan umpan balik positif dan penetapan tujuan latihan yang jelas, sehingga atlet memahami nilai dan manfaat latihan bagi perkembangan kemampuan mereka. Hal ini sejalan dengan temuan (Ntoumanis et al., 2021) yang menyatakan bahwa strategi komunikasi pelatih yang suportif dapat membantu proses internalisasi regulasi eksternal menjadi regulasi yang lebih otonom.

Perlu dibedakan bahwa jenis motivasi ekstrinsik yang meningkat dalam penelitian ini cenderung bersifat teridentifikasi (atlet menghargai pentingnya latihan) dan terintegrasi (latihan selaras dengan tujuan pribadi), bukan motivasi ekstrinsik eksternal murni yang bergantung pada tekanan atau hadiah dari luar. Perbedaan ini penting karena motivasi ekstrinsik yang terinternalisasi memiliki kualitas psikologis mendekati motivasi intrinsik, berbeda dengan motivasi eksternal yang cenderung menimbulkan ketegangan dan risiko *burnout* (Ryan & Deci, 2020). Penurunan signifikan pada skor amotivasi juga menjadi temuan penting. Amotivasi sering kali muncul ketika atlet merasa tidak kompeten atau tidak memiliki kendali atas proses latihan (Bartholomew et al., 2019).

Dalam penelitian ini, komponen dukungan kompetensi dan pemberian pilihan latihan tampaknya berperan dalam mengurangi persepsi ketidakberdayaan atlet. Hasil ini konsisten dengan penelitian Choi et al. (2020) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis dukungan psikologis dapat menurunkan risiko *burnout* dan amotivasi pada atlet muda. Meskipun hasil secara keseluruhan menunjukkan efektivitas model, terdapat temuan kritis yang perlu dicermati terkait implementasi dukungan otonomi. Data observasi menunjukkan bahwa komponen dukungan otonomi memiliki skor implementasi terendah ($M = 3,23$) dibandingkan dukungan kompetensi ($M = 3,65$) dan keterhubungan ($M = 3,53$). Secara spesifik, indikator "pemberian pilihan variasi latihan" mencatat skor terendah (3,23), menunjukkan bahwa pelatih masih menunjukkan keraguan dalam memberikan kebebasan kepada atlet untuk memilih aktivitas latihan.

Rendahnya implementasi dukungan otonomi ini memiliki implikasi penting terhadap efektivitas model secara keseluruhan. Meskipun peningkatan motivasi intrinsik tetap signifikan, potensi optimal model mungkin belum tercapai sepenuhnya. Dalam perspektif SDT, dukungan otonomi dianggap sebagai komponen paling fundamental yang membedakan iklim motivasional yang suportif dengan yang kontroling (Deci & Ryan, 2017). Keterbatasan dalam memberikan pilihan dapat membatasi pengalaman volitional atlet, yang pada gilirannya dapat menghambat proses internalisasi motivasi secara penuh. Pelatih dalam penelitian ini mengungkapkan dalam wawancara reflektif bahwa keraguan tersebut berasal dari kekhawatiran akan kehilangan struktur latihan dan tujuan teknis yang telah direncanakan, menunjukkan adanya *trade-off* yang dirasakan antara otonomi atlet dengan efisiensi instruksional.

Temuan ini sejalan dengan studi (Van de pol et al., 2021) yang menemukan bahwa pelatih sering kali mengalami konflik internal antara memberikan otonomi dengan mempertahankan standar performa. Dalam konteks futsal usia 13 tahun, di mana fondasi teknis masih perlu ditegakkan, tantangan ini menjadi lebih kompleks. Solusi yang ditemukan dalam penelitian ini adalah pemberian pilihan dalam batasan (*structured choice*), di mana pelatih menetapkan parameter umum latihan namun memberikan opsi dalam variasi atau urutan aktivitas. Pendekatan ini tampaknya menjadi kompromi yang efektif, meskipun perlu pengembangan lebih lanjut dalam implementasi yang lebih autentik.

Dari perspektif kepemimpinan olahraga, hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui pendekatan *transformational coaching*. Pelatih yang mampu menginspirasi, memberikan perhatian individual, serta membangun hubungan yang hangat cenderung meningkatkan keterlibatan dan motivasi atlet (Vella et al., 2013). Komponen *relatedness support* dalam model ini tampaknya berkontribusi terhadap terciptanya relasi pelatih-atlet yang lebih positif, yang pada akhirnya meningkatkan kepercayaan dan keterlibatan atlet dalam latihan. Penelitian oleh (Stebbins et al., 2018) menunjukkan bahwa kualitas hubungan interpersonal dalam konteks olahraga remaja memiliki hubungan langsung dengan kesejahteraan psikologis dan motivasi.

Secara praktis, model strategi pelatih yang dikembangkan dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa perubahan kecil dalam pola komunikasi dan struktur latihan dapat menghasilkan dampak yang signifikan. Pemberian pilihan sederhana dalam variasi latihan, misalnya, terbukti meningkatkan partisipasi aktif atlet. Hal ini mendukung temuan (Van de pol et al. 2021) bahwa dukungan otonomi dalam skala mikro (*micro-level autonomy support*) dapat

memberikan dampak akumulatif terhadap motivasi jangka panjang. Dalam konteks futsal usia 13 tahun, pendekatan ini menjadi relevan karena atlet berada pada fase perkembangan identitas dan membutuhkan ruang untuk mengekspresikan diri.

Efek ukuran (*effect size*) yang besar pada motivasi intrinsik menunjukkan bahwa model ini tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga bermakna secara praktis. Dalam penelitian intervensi olahraga, *effect size* besar menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi memiliki relevansi nyata dalam konteks lapangan (Caldwell & Vigotsky, 2020). Hal ini memperkuat argumen bahwa pengembangan model berbasis teori motivasi dapat menjadi strategi efektif dalam pembinaan olahraga usia dini. Perlu diakui bahwa temuan penelitian ini tidak selaras dengan seluruh literatur existent. Studi oleh Back et al. (2022) dalam konteks olahraga kompetitif elite menemukan bahwa intervensi dukungan otonomi tidak menghasilkan peningkatan motivasi yang signifikan, kemungkinan karena atlet elite sudah memiliki tingkat motivasi intrinsik yang tinggi sebelum intervensi (*ceiling effect*).

Perbedaan ini menggarisbawahi pentingnya konteks penelitian ini dilakukan pada atlet usia dini di akademi futsal dengan tingkat motivasi dasar yang masih dapat dikembangkan, berbeda dengan atlet elite yang sudah matang secara motivasional. Selain itu, studi (Chirkov et al., 2013) menunjukkan bahwa dalam beberapa konteks budaya kolektivistik Asia Timur (khususnya di Tiongkok dan Korea Selatan), dukungan otonomi terkadang tidak berkorelasi positif dengan hasil motivasional, karena norma budaya yang lebih menghargai ketaatan dan harmoni grup. Namun, temuan penelitian ini menunjukkan efek positif yang kuat dalam konteks Indonesia, yang juga memiliki kultur kolektivistik.

Perbedaan ini mungkin dijelaskan oleh karakteristik sampel (usia 13 tahun berada pada fase otonomi vs. *shame and doubt*) dan pendekatan implementasi yang menggabungkan dukungan otonomi dengan *relatedness* yang kuat, sehingga tidak dipersepsikan sebagai penolakan terhadap harmoni kelompok. Temuan ini mendukung argumen (Chen et al., 2015) bahwa universalitas kebutuhan otonomi dalam SDT tetap berlaku secara lintas budaya, meskipun ekspresi dan penerimaannya dapat bervariasi. Meskipun demikian, terdapat keterbatasan fundamental yang perlu dicermati secara kritis. Pertama, desain penelitian menggunakan *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol, sehingga tidak sepenuhnya mengeliminasi kemungkinan pengaruh faktor eksternal seperti efek *placebo*, maturasi atlet selama 4 minggu, atau perubahan cuaca/sosial yang tidak terkontrol.

Penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol (*wait-list control* atau *placebo control*) untuk meningkatkan kekuatan inferensial kausal. Kedua, durasi intervensi relatif singkat (4 minggu/8 sesi), sehingga belum dapat diketahui dampak jangka panjang model terhadap retensi atlet dan performa kompetitif. Studi longitudinal dengan *follow-up* 6-12 bulan disarankan untuk menguji keberlanjutan efek motivasional dan mengontrol fenomena "*honeymoon effect*" di mana peningkatan motivasi hanya bersifat sementara akibat *novelty* intervensi (Choi et al., 2020). Ketiga, ukuran sampel yang relatif kecil ($n=14$) membatasi generalisabilitas temuan, meskipun ukuran efek yang besar memberikan indikasi kuat tentang potensi model.

Dari sisi teoretis, penelitian ini memperluas penerapan prinsip motivasi dalam konteks futsal usia remaja awal di Indonesia. Sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan di konteks Eropa atau Amerika Utara. Kontekstualisasi model dalam lingkungan akademi futsal

lokal memberikan kontribusi terhadap literatur psikologi olahraga di kawasan Asia. Hal ini sejalan dengan rekomendasi penelitian global yang mendorong pengujian lintas budaya terhadap teori motivasi (Chen et al., 2015). Selain itu, integrasi pendekatan pengembangan model (R&D) dengan evaluasi kuantitatif efektivitas memberikan kontribusi metodologis yang relatif jarang dilakukan dalam penelitian kepelatihan olahraga di Indonesia.

Sebagian besar studi masih bersifat deskriptif atau korelasional. Dengan menghasilkan produk model yang tervalidasi dan teruji secara empiris, penelitian ini memberikan alternatif pendekatan intervensi yang lebih aplikatif. Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa strategi pelatih yang terstruktur dan berbasis dukungan psikologis mampu meningkatkan kualitas motivasi atlet futsal usia 13 tahun. Implementasi model ini berpotensi memperbaiki iklim latihan dan membangun fondasi motivasi jangka panjang. Meskipun terdapat tantangan dalam implementasi dukungan otonomi yang optimal, hasil yang diperoleh menunjukkan arah yang menjanjikan untuk pengembangan praktik kepelatihan yang lebih humanis dan efektif.

Simpulan

Penelitian ini berhasil mengembangkan model strategi pelatih berbasis motivasi untuk atlet futsal usia 13 tahun melalui pendekatan *Research and Development* yang sistematis. Model yang dihasilkan telah tervalidasi oleh para ahli dengan kategori kelayakan yang tinggi dan terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas motivasi atlet secara signifikan. Penerapan strategi yang mendukung kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial mampu menciptakan iklim latihan yang lebih suportif dan partisipatif, ditandai dengan meningkatnya motivasi intrinsik serta menurunnya kecenderungan amotivasi pada atlet. Meskipun demikian, implementasi komponen dukungan otonomi menunjukkan tantangan tersendiri yang memerlukan strategi khusus dalam aplikasi lapangan.

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi pada literatur kepelatihan olahraga dengan mengadaptasi prinsip Self-Determination Theory dalam konteks pembinaan futsal usia dini di Indonesia. Temuan mengkonfirmasi bahwa intervensi berbasis dukungan psikologis dasar efektif meningkatkan motivasi otonom pada atlet remaja awal, bahkan dalam kultur yang mengedepankan harmoni kelompok. Secara praktis, model ini menyediakan panduan operasional yang aplikatif bagi pelatih untuk mengintegrasikan strategi motivasional secara terstruktur, berpotensi mengurangi risiko kejenuhan dan *dropout* sambil memperkuat fondasi psikologis bagi pembinaan prestasi jangka panjang.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu dipertimbangkan. Desain tanpa kelompok kontrol membatasi kemampuan untuk menegaskan hubungan kausal secara mutlak, sementara durasi intervensi yang relatif singkat belum memungkinkan pengujian terhadap keberlanjutan efek dalam jangka panjang. Selain itu, implementasi pada skala sampel terbatas mempengaruhi generalisabilitas temuan terhadap populasi atlet futsal usia dini secara lebih luas. Maka dari itu, diperlukan penelitian lanjutan menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol untuk memperkuat validitas internal dan mengeliminasi potensi efek eksternal. Pengujian pada sampel yang lebih besar dan bervariasi secara geografis akan meningkatkan generalisabilitas model. Selain itu, penelitian mendatang

perlu mengeksplorasi strategi spesifik untuk mengoptimalkan implementasi dukungan otonomi, mengingat temuan bahwa aspek ini menunjukkan tingkat penerapan yang lebih rendah dibandingkan komponen lainnya.

Pernyataan Penulis

Penulis menyatakan bahwa seluruh proses penelitian, mulai dari perencanaan, pengumpulan data, analisis, hingga penulisan artikel, dilakukan secara mandiri oleh penulis. Konseptualisasi penelitian, pengembangan model, penyusunan instrumen, analisis data statistik, serta interpretasi hasil merupakan hasil kerja dan pemikiran penulis sendiri. Tidak terdapat kontribusi substantif dari pihak lain yang tidak dicantumkan dalam artikel ini. Artikel ini juga merupakan karya asli, belum pernah dipublikasikan sebelumnya, dan tidak sedang dalam proses peninjauan di jurnal lain. Seluruh sumber yang digunakan dalam penulisan telah dikutip dan dicantumkan dalam daftar pustaka sesuai dengan kaidah ilmiah.

Daftar Pustaka

- Abdul-Sattar, M., & Al-Samarraie, H. (2021). Influence of coach's interpersonal attraction and homophily on youth soccer players' motivation. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 51(1), 63–70. <https://doi.org/10.1007/s12662-020-00689-0>
- Akker, J. van den, Bannan, B., Kelly, A. E., Nieveen, N., & Plomp, T. (2013). *Educational Design Research: Part A: An introduction* (SLO Neth). Enschede.
- Alkawasbeh, W. J., & Akroush, S. H. (2025). Sports motivation: a narrative review of psychological approaches to enhance athletic performance. *Frontiers in Psychology*, 16, 1645274. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1645274>
- Alvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2022). The Coach-Created Motivational Climate, Young Athletes' Well-Being, and Intentions to Continue Participation. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6(2), 166–179. <https://doi.org/10.1123/jcsp.6.2.166>
- Amorose, A. J., Anderson-butcher, D., Newman, T. J., Fraina, M., & Iachini, A. (2016). High school athletes' self-determined motivation: The independent and interactive effects of coach, father, and mother autonomy support. *Psychology of Sport & Exercise*, 26, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.05.005>
- Borg, W. R., & Gall, M. D. (1983). *Educational research: an introduction*. London: Longman, Inc.
- Back, J., Stenling, A., Solstad, B. E., Svedberg, P., Johnson, U., Ntoumanis, N., Gustafsson, H., & Ivarsson, A. (2022). Psychosocial Predictors of Drop-Out from Organised Sport: A Prospective Study in Adolescent Soccer. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19(24) p. 16585). <https://doi.org/10.3390/ijerph192416585>
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2019). A review of controlling motivational strategies from a self-determination theory perspective: implications for sports coaches. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 215–233. <https://doi.org/10.1080/17509840903235330>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

- Caldwell, A., & Vigotsky, A. D. (2020). A case against default effect sizes in sport and exercise science. *PeerJ*, 8, e10314. <https://doi.org/10.7717/peerj.10314>
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., Duriez, B., Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Soenens, B., Van Petegem, S., & Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39(2), 216–236. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1>
- Cheon, S. H., Reeve, J., C, J. L., & Lee, Y. (2015). Giving and receiving autonomy support in a high-stakes sport context: A field-based experiment during the 2012 London Paralympic Games. *Psychology of Sport and Exercise Journal*, 19, 59–69. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.02.007>
- Cohen, J. (2013). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2013). Differentiating autonomy from individualism and independence: a self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 97–110. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.84.1.97>
- Choi, H., Jeong, Y., & Kim, S.-K. (2020). The Relationship between Coaching Behavior and Athlete Burnout: Mediating Effects of Communication and the Coach-Athlete Relationship. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph17228618>
- Creswell, J. well. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (Fourth Edi). Pearson.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Etikan, I., & Bala, K. (2017). Sampling and sampling methods. *Biometrics & Biostatistics International Journal*, 5(6), 00149. <https://doi.org/10.15406/bbij.2017.05.00149>
- Fathurochman, R., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2025). The Influence of Positive Self-Talk on Decision-Making of Young Futsal Athletes. *JSKK (Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan)*, 10(1), 60–70. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5614/jskk.2025.10.1.6>
- Field, A. P., & Wilcox, R. R. (2017). Robust statistical methods: A primer for clinical psychology and experimental psychopathology researchers. *Behaviour research and therapy*, 98, 19-38. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.05.013>
- Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2003). *Educational Research: An Introduction* (Seventh Ed). Pearson Education, Inc.
- Hair, J. F., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Black, W. C. (2022). *Multivariate Data Analysis*. Cengage Learning.
- Harwood, C. G., & Thrower, S. N. (2020). Chapter 9 - Motivational climate in youth sport groups (M. W. Bruner, M. A. Eys, & L. J. B. T.-T. P. of G. in Y. S. Martin (eds.); pp. 145–163). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-816336-8.00009-3>
- Horn, T. S. (2018). Coaching effectiveness in the sport domain. In *Advances in sport*

- psychology*, 3rd ed. (pp. 239-267,455-459). Human Kinetics.
- Idris, F., & Dimyati, A. (2020). Pengembangan Model Latihan Passing dan Movement Without The Ball Futsal pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Berbasis Games Kompetisi. *Journal Coaching Education Sports*, 1(2), 75–84. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i2.330>
- Jowett, S., & Carpenter, P. (2021). The concept of rules in the coach-athlete relationship. *Sports Coaching Review*, 4(1), 1–23. <https://doi.org/10.1080/21640629.2015.1106145>
- Leal-Soto, F., Carmona-Halty, M., Dávila-Ramírez, J., & Valdivia, Y. (2018). Work engagement, teaching practices with motivational effects, and learning-oriented classroom motivational climate. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 52(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.30849/rip/ijp.v52i2.106>
- Lungatar, R. (2025). The role of motivation in sports performance : A sports psychology perspective. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 12(3), 374–376. <https://www.kheljournal.com/archives/2025/vol12issue3/PartF/12-3-50-429.pdf>
- Manninen, M., Dishman, R., Hwang, Y., Magrum, E., Deng, Y., & Yli-Piipari, S. (2022). Self-determination theory based instructional interventions and motivational regulations in organized physical activity: A systematic review and multivariate meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 62, 102248. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102248>
- Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Lonsdale, C., & Williams, G. C. (2021). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychology Review*, 15(2), 214–244. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>
- Pelletier, L., Shanmugasegaram, S., Patten, S. B., & Demers, A. (2017). Self-management of mood and/or anxiety disorders through physical activity/exercise. *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada*, 37(5), 149–159. <https://doi.org/10.24095/hpcdp.37.5.03>
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2006). The content validity index: Are you sure you know what's being reported? critique and recommendations. *Research in Nursing & Health*, 29(5), 489–497. <https://doi.org/10.1002/nur.20147>
- Rejeki, H. S., Purwanto, D., & Mentara, H. (2024). Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Hendriana. *Journal of S.P.O.R.T*, 8(2), 620–631. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i2.11007>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Stebbing, J., Taylor, I. M., Spray, C. M., & Ntoumanis, N. (2018). Antecedents of perceived coach interpersonal behaviors: the coaching environment and coach psychological well-and ill-being. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34(4), 481–502. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.4.481>
- Stefanek, K. A., & Peters, H. J. (2016). *Motivation in Sport: Theory and Application* (W. M.

- Cox & E. Klinger (eds.)). John Wiley & Sons, Ltd.
<https://doi.org/10.1002/9780470979952.ch17>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan)*. Alfabeta.
- Van de Pol, P. K. C., Kavussanu, M., & Kompier, M. (2021). Autonomy support and motivational responses across training and competition in individual and team sports. *Journal of Applied Social Psychology*, 45(12), 697–710.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jasp.12331>
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44(1), 1–31. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>
- Vella, S. A., Oades, L. G., & Crowe, T. P. (2013). The relationship between coach leadership, the coach–athlete relationship, team success, and the positive developmental experiences of adolescent soccer players. *Physical education and sport pedagogy*, 18(5), 549–561.
<https://doi.org/10.1080/17408989.2012.726976>
- Vlachopoulos, S. P., & Michailidou, S. (2006). Development and Initial Validation of a Measure of Autonomy, Competence, and Relatedness in Exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10(3), 179–201. https://doi.org/10.1207/s15327841mpee1003_4
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (Seventh Ed). Human Kinetics.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Tsiakaras, N., Chroni, S., & Theodorakis, Y. (2021). A multimethod examination of the relationship between coaching behavior and athletes' inherent self-talk. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(6), 764–785.
<https://doi.org/10.1123/jsep.32.6.764>