

Motivasi Latihan Pada Atlet Kelas Khusus Olahraga (KKO) Cabang Olahraga Beladiri Kota Surakarta

Alviani Dyah Rahmawati^{1*}, Saptakunta Purnama², Haris Nugroho³, Slamet Riyadi⁴

^{1,2} Magister Ilmu Keolahragaan, Fakultas Keolahragaan, University Sebelas Maret, Indonesia

* E-mail: alvidyah@student.uns.ac.id

Abstrak

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui tingkat motivasi yang dimiliki oleh atlet di Kelas Khusus Olahraga (KKO) cabang olahraga beladiri Kota Surakarta. Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan survei. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 atlet beladiri. Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan persentase. Data dalam penelitian ini menggunakan data nominal yang dikumpulkan melalui instrument penelitian. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan software SPSS 23.0. Hasil penelitian menunjukkan motivasi atlet dalam berlatih beladiri diperoleh hasil dengan jumlah sampel (N) 30 atlet, nilai mean = 47,77, standar deviasi = 2,029, variance = 4,116, range = 7, minimum = 39, maximum 46 dan total sebesar 1283. Atlet di Kelas Khusus Olahraga (KKO) memiliki motivasi rendah saat berlatih sebanyak 8 orang atlet memiliki motivasi yang rendah dengan nilai persentase sebesar 26,6 %. Atlet yang memiliki motivasi sangat rendah saat berlatih sebanyak 22 orang atlet dengan nilai persentase sebesar 73,3 %. Sehingga disimpulkan Atlet di Kelas Khusus Olahraga (KKO) cabang olahraga beladiri Kota Surakarta memiliki motivasi latihan yang rendah.

Kata kunci: Motivasi Latihan, Atlet KKO, Olahraga Beladiri.

Abstract

The purpose of this study was to determine the level of motivation possessed by athletes in the Special Sports Class (KKO) of Surakarta City martial arts. The research method uses a quantitative method using surveys. The population in this study amounted to 30 martial artists. The analysis in this study used descriptive analysis with percentages. The data in this study used nominal data collected through research instruments. Data analysis techniques in this study used the help of SPSS 23.0 software. The results showed that athletes' motivation in practicing martial arts was obtained with a sample number (N) of 30 athletes, mean value = 47.77, standard deviation = 2.029, variance = 4.116, range = 7, minimum = 39, maximum 46 and a total of 1283. Athletes in the Special Sports Class (KKO) have low motivation when training as many as 8 athletes have low motivation with a percentage value of 26.6%. Athletes who had very low motivation when training were 22 athletes with a percentage value of 73.3%. So it was concluded that athletes in the Special Sports Class (KKO) of Surakarta City martial arts have low training motivation.

Keywords: Training motivation, KKO athletes, martial sports.

PENDAHULUAN

Seni bela diri adalah olahraga yang mengharuskan atlet untuk melakukan kompetisi fisik di mana ada beberapa gerakan memukul dan menendang. Setiap olahraga seni bela diri memiliki strategi dan taktik untuk menyerang dan bertahan. Keberhasilan dan kegagalan seorang atlet ketika ikut serta dalam prestasi olahraga tergantung pada pengaruh

faktor fisik, taktis, teknis dan mental (Triananda et al., 2021). Aspek latihan teknik dan taktik dapat berjalan dengan baik jika penguasaan dan pemahaman teknik dasar dengan baik. Latihan teknik dan taktik juga harus dibarengi dengan fisik dan mental. Faktor fisik sangat penting bagi setiap atlet dan harus dimiliki secara sempurna oleh seorang atlet (Wafiiroh et al., 2022). Latihan fisik sebaiknya dilakukan sesuai porsi yang dibutuhkan sesuai dengan target yang akan di capai oleh atlet.

Selain latihan fisik, kondisi mental atlet juga harus dalam kondisi baik. Apabila kondisi mental seorang atlet kurang baik akan berpengaruh terhadap motivasi atlet tersebut. Motivasi merupakan penggerak atau pembangkit diri sendiri untuk melakukan sesuatu dalam rangka mencapai suatu tujuan yang akan dicapai (Rosalina & Nugroho, 2020). Motivasi dalam latihan sangat dibutuhkan bagi seorang atlet, salah satunya pada atlet Kelas Khusus Olahraga (KKO) Kota Surakarta pada cabang olahraga beladiri.

Memiliki motivasi yang tinggi dapat membantu seorang atlet belajar dengan mudah. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi atlet dalam latihan, salah satunya yaitu pemahaman pelatih tentang karakter kepribadian atlet yang dilatih. Pelatih harus memperhatikan setiap karakter atlet yang berlatih untuk mencapai tujuan/target pertandingan yang dituju. Karena motivasi memiliki peran penting bagi atlet. motivasi dapat menjadi faktor yang sangat mempengaruhi atlet pada saat latihan dan pertandingan. Motivasi atlet akan berpengaruh pada stress pada saat latihan maupun dilapangan. Stress dapat mempengaruhi motivasi atlet. Sehingga atlet sebelum atlet bertanding harus memiliki motivasi yang baik terlebih dahulu agar dapat mengontrol stress pada dirinya (Surya Ningsih¹, Johaidah Mistar², 2021).

Dari pemaparan diatas menunjukkan permasalahan tentang motivasi yang dimiliki oleh atlet beladiri. Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti melakukan penelitian tentang motivasi latihan atlet Kelas Khusus Olahraga (KKO) Kota Surakarta pada cabang olahraga beladiri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan metode survei. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisioner dengan skala likert. Populasi dalam penelitian ini menggunakan 30 atlet pada cabang olahraga beladiri di Kelas Khusus Olahraga (KKO) Kota Surakarta. Tempat penelitian ini dilakukan di kota Surakarta pada

bulan maret 2023. Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan persentase. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan software SPSS 23.0. Peneliti merumuskan standar berdasarkan nilai rata-rata dan standar deviasi ideal untuk mengetahui motivasi latihan atlet Kelas Khusus Olahraga (KKO) pada cabang olahraga beladiri kota Surakarta, kemudian mengelompokan data sesuai rumus berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100 \%$$

Sumber : (Creswell & Creswell, 2018)

Keterangan :

P : Angka persentase

f : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : Jumlah frekuensi/banyaknya individu

Sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan 5 batas norma, yaitu seperti di bawah ini:

Tabel 1 Rumus Kategori Rentang Skor

No.	Rentangan Skor	Kategori
1.	$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
2.	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
3.	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Rendah
5.	$X < M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Sumber: (CRESWELL, 2009)

KETERANGAN :

X = Skor

M = Mean Hitung

SD = Standar Deviasi Hitung

Alviani Dyah Rahmawati^{1*}, Sapta Kunta Purnama², Haris Nugroho³, Slamet Riyadi⁴

Tabel 2. Kategori Rentang Norma Motivasi Atlet Kelas Khusus Olahraga (KKO) Kota Surakarta Cabang Olahraga Beladiri.

No.	Rentangan Norma	Kategori
1.	> 50,81	Sangat Tinggi
2.	48,78 – 50,81	Tinggi
3.	46,76 – 48,78	Sedang
4.	44,73 – 46,76	Rendah
5.	< 46,73	Sangat Rendah

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di kota Surakarta, dalam penelitian ini peneliti meneliti 30 orang atlet yang tercatat sebagai atlet beladiri di Kelas Khusus Olahraga (KKO) kota Surakarta. Hasil analisis yang dilakukan menggunakan SPSS 23.0 Motivasi atlet pada latihan beladiri yang diikuti secara umum dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif Statistik Motivasi Latihan Pada Atlet Kelas Khusus Olahraga (KKO) Cabang Olahraga Beladiri Kota Surakarta.

Statistik	Beladiri
N	30
Mean	47.77
Std. Deviation	2.029
Variance	4.116
Range	7
Minimum	39
Maximum	46

Sum	1283
-----	------

Berdasarkan tabel 1 diketahui hasil analisis statistic deskriptif motivasi atlet dalam berlatih beladiri diperoleh hasil dengan jumlah sampel (N) 30 atlet, nilai mean = 47,77, standar deviasi = 2,029, variance = 4,116, range = 7, minimum = 39, maximum 46 dan total sebesar 1283.

Tabel 4. Hasil Pengkategorian Motivasi Latihan Pada Atlet Kelas Khusus Olahraga (KKO) Cabang Olahraga Beladiri Kota Surakarta.

Kategori	Rentang Skor	F	%
Sangat Tinggi	> 50,81	0	0%
Tinggi	48,78 – 50,81	0	0%
Sedang	46,76 – 48,78	0	0%
Rendah	44,73 – 46,76	8	26,6%
Sangat Rendah	< 46,73	22	73,3%
Jumlah		30	100%

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan motivasi atlet Kelas Khusus Olahraga (KKO) Kota Surakarta dari 30 atlet pada cabang beladiri memiliki rata-rata motivasi rendah sebanyak 8 orang atlet dengan nilai persentase sebesar 26,6 %. Atlet di Kelas Khusus Olahraga (KKO) memiliki motivasi sangat

rendah saat berlatih sebanyak 22 orang atlet dengan nilai persentase sebesar 73,3 %. Dari 30 atlet di Kelas Khusus Olahraga (KKO), tidak ada satupun yang memiliki motivasi latihan dalam kategori sangat tinggi, tinggi, bahkan sedang hal ini mungkin dikarenakan oleh beberapa faktor yang memengaruhi atlet. Dengan dikaji dari beberapa faktor, ada dua faktor yang mempengaruhi.

Yang pertama, atlet di Kelas Khusus Olahraga (KKO) di cabang olahraga beladiri belum termotivasi. Latihan hanya dianggap sebagai latihan biasa belum bisa membedakan latihan yang dianggap sebagai pertandingan. Latihan anggaplah seperti pertandingan, dan pertandingan anggaplah sebagai latihan (Watari et al., 2022). Kalau penanaman tentang hal tersebut sudah tertanam pada diri atlet, akan semakin mudah untuk atlet termotivasi untuk giat berlatih dan menerima semua program latihan yang diberikan pelatih dengan senang hati. Untuk dapat dengan mudah meningkatkan segala aspek dalam pembinaan prestasi, seorang atlet harus termotivasi secara internal (Lee et al., 2022). Memang sangat lebih mudah untuk dapat meningkatkan sesuatu dalam pembinaan prestasi apabila seseorang yang berlatih akan kebutuhannya untuk jenjang masa depan (Hidayat et al., 2023). Tentunya setiap atlet memiliki keinginan untuk sukses secara akademis, termasuk atlet sebagai pelajar (Casey et al., 2023). Atlet pelajar diharapkan untuk menunjukkan prestasi olahraga sambil memprioritaskan akademisi sekolah. Dua hal tersebut yang menjadi beban bagi atlet pelajar, pertama dia harus berprestasi dibidang olahraga yang ditekuni, kedua harus mendapatkan nilai yang baik didalam akademisi. Dua hal tersebut memusingkan seorang atlet pelajar stress dan kurang termotivasi untuk

berlatih (Back et al., 2022).

Kognitif seorang atlet pelajar akan terganggu apabila mereka dalam keadaan stres yang kurang terkontrol (Back et al., 2022). Tuntutan untuk berprestasi dibidang olahraga dan akademisi akan membuat seorang atlet akan mengganggu psikologi atlet (Schümperlin et al., 2023). Hal tersebut harus ada yang membantu untuk termotivasi. Motivasi eksternal membantu seseorang untuk dapat termotivasi kembali, jika dia dalam keadaan stres (Poczta et al., 2022). Dengan kata lain seorang atlet yang masih seorang pelajar harus dimotivasi secara eksternal atau didukung seseorang dari luar dirinya sendiri, agar atlet dapat termotivasi kembali. Jika seorang termotivasi kembali, dia akan dengan senang hati akan melakukan segala hal yang diberikan (Manfredi, 2022). Semakin tinggi seseorang termotivasi akan semakin tinggi juga prestasi yang dihasilkan oleh seseorang tersebut (Warmath et al., 2022). Tujuan dan kebutuhan untuk berprestasi harus dibentuk dengan adanya motivasi (Padli et al., 2022). Seseorang yang termotivasi dari dalam dirinya itu lebih baik dan akan melekat secara permanen pada diri seseorang (Inan et al., 2024). Dan jika seseorang tidak bisa termotivasi secara internal harus ada motivasi dari luar dirinya sendiri atau termotivasi secara eksternal.

Motivasi dapat mempengaruhi stres, sedangkan dengan motivasi tinggi menyebabkan stres akademik rendah dan motivasi rendah menyebabkan stres akademik yang tinggi. Orang yang dapat meningkatkan motivasi berprestasi dengan mudah mengatasi kesulitan dan dengan demikian menghindari stres akademik (Firdaus, 2012). Stres akademik yang rendah akan mempengaruhi seseorang untuk berprestasi setinggi-tingginya (Smith & Kays, 2010). Tentu saja, ini diperlukan

Alviani Dyah Rahmawati^{1*}, Sapta Kunta Purnama², Haris Nugroho³, Slamet Riyadi⁴

atlet yang menjadi atlet, yang memiliki kebutuhan, waktu, dan keterampilan yang berbeda dari atlet biasa, tetapi mereka juga harus melakukan tugas akademik yang baik seperti atlet biasa (Wintle, 2022). Efek ini menunjukkan bahwa motivasi berprestasi diperlukan karena ketika seseorang memiliki motivasi berprestasi, dia melakukan hal-hal yang lebih baik (Li et al., 2022).

Kedua, atlet di Kelas Khusus Olahraga (KKO) di cabang olahraga beladiri belum adanya tentang pembinaan psikologi. Pembinaan psikologi bagi atlet merupakan faktor terpenting dalam sebuah pembinaan prestasi. Pembinaan psikologi bertujuan untuk melatih mental dan emosional atlet dalam menghadapi masalah di latihan maupun dipertandingan (Zhou et al., 2021). Aspek yang dipelajari pada pembinaan psikologi antara lain pengelolaan stres, menumbuhkan kepercayaan diri, meningkatkan konsentrasi, melatih mental (Olorunyomi et al., 2022). Dengan adanya pembinaan psikologi seorang atlet bisa memajemen dan bisa termotivasi akan halnya tentang berprestasi pada bidang olahraga yang ditekuninya. Dengan adanya pembinaan psikologi di suatu klub atau lembaga pembinaan olahraga prestasi akan sangat membantu kondisi psikologis seorang atlet. Dari aspek tentang pembinaan psikologi yang paling menonjol tentang pembinaan mental (Kurniawan et al., 2021). Mental merupakan aspek terpenting pada diri seseorang. Atlet yang mentalnya bagus dia akan dengan mudah menjalani masalah yang sedang dihadapinya (Amaro et al., 2023). Kepercayaan diri akan muncul jika seseorang memiliki kondisi mental yang baik (Huang et al., 2023). Mental salah satu

penentuan atlet dikatakan dalam kondisi psikologis yang baik untuk dapat berprestasi (Schümperlin et al., 2023). Pengelolaan stres dapat terkendali dan peningkatan konsentrasi bisa meningkat dikarenakan seseorang dalam kondisi mental yang baik (Kahrizi et al., 2023; Nomura et al., 2023).

PENUTUP

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet Kelas Khusus Olahraga (KKO) cabang olahraga beladiri Kota Surakarta memiliki motivasi latihan yang sangat rendah. Terlihat dari hasil analisis data diatas 8 atlet masuk pada kategori rendah dan 22 atlet masuk pada kategori sangat rendah. Untuk kedepannya pelatih harus lebih memperhatikan dan memberikan pembinaan mental agar atlet Kelas Khusus Olahraga memiliki motivasi yang baik dalam berlatih dan bertanding.

REFERENCES

- Amaro, S., Chaves, N. B., Henriques, C., & Barroco, C. (2023). Motivation-Based Segmentation of Visitors to a UNESCO Global Geopark. *Geoheritage*, 15(2). <https://doi.org/10.1007/s12371-023-00848-3>
- Back, J., Johnson, U., Svedberg, P., McCall, A., & Ivarsson, A. (2022). Drop-out from team sport among adolescents: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Psychology of Sport and Exercise*, 61(November 2021), 102205. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102205>
- Casey, M., Harvey, J., Charity, M., Talpey,

- S., Reece, L., & Eime, R. (2023). Understanding volunteer motivations and concerns in coaching and officiating basketball: implications for sport policy. *BMC Public Health*, 23(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15949-5>
- CRESWELL, J. W. (2009). RESEARCH DESIGN Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. In *SAGE Publications, Inc.* (3 ed.). SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.2307/1523157>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. . (2018). Research Design, Qualitative, Quantitative and Mixed Method Approaches. In *United States of America: SAGE Publication.* (5 ed., Vol. 5).
- Firdaus, K. (2012). Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi. In *FIK Universitas Padang Press.* <https://www.pdfdrive.com/psikologi-olahraga-d56093097.html>
- Hidayat, Y., Yudianta, Y., Hambali, B., Sultoni, K., Ustun, U. D., & Singnoy, C. (2023). The effect of the combined self-talk and mental imagery program on the badminton motor skills and self-confidence of youth beginner student-athletes. *BMC Psychology*, 11(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01073-x>
- Huang, P., Saibon, J. Bin, & Xue, Y. (2023). Targeted teaching method combined with stepped assessment in public tennis lessons. *Heliyon*, 9(6), e16680. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e16680>
- Inan, D. I., Hidayanto, A. N., Juita, R., Hasian, C. Y., Luvian, K., Leonardo, Ian, S. L., & Pratama, S. (2024). How personal, technical, social environments affecting generation Z to utilise video-based sharing platform in learning process during crisis? *Research and Practice in Technology Enhanced Learning*, 19. <https://doi.org/10.58459/rptel.2024.19.003>
- Kahrizi, M. S., Mousavi, E., Khosravi, A., Rahnama, S., Salehi, A., Nasrabadi, N., Ebrahimzadeh, F., & Jamali, S. (2023). Recent advances in pre-conditioned mesenchymal stem/stromal cell (MSCs) therapy in organ failure; a comprehensive review of preclinical studies. *Stem cell research & therapy*, 14(1), 155. <https://doi.org/10.1186/s13287-023-03374-9>
- Kurniawan, A. W., Wijayanto, A., Amiq, F., & N.H, M. H. (2021). *Psikologi Olahraga* (Mu'arifin (ed.)). Akademia Pustaka. <http://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2021/10/eBook-Psikologi-Olahraga.pdf?msclkid=590af2beadb411ec8ee462ab12300e34>
- Lee, Y., Immekus, J., Lim, D., Hums, M., Greenwell, C., Cocco, A., & Kang, M. (2022). Validation of the Student Athletes' Motivation Toward Sports and Academics Questionnaire (SAMSAQ) for Korean College Student-Athletes: An Application of Exploratory Structural Equation Modeling. *Frontiers in Psychology*, 13(April), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.853236>
- Li, B., Han, S., Meng, S., Lee, J., Cheng, J., & Liu, Y. (2022). Promoting exercise behavior and cardiorespiratory fitness among college students based on the motivation theory. *BMC Public Health*, 22(1), 738. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13159-z>
- Manfredi, P. (2022). Benefits, Risks and Gender Differences in Sport, and Exercise Dependence: Key Role of Alexithymia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5288. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095288>

Alviani Dyah Rahmawati^{1*}, Sapta Kunta Purnama², Haris Nugroho³, Slamet Riyadi⁴

- Nomura, O., Abe, T., Soma, Y., Tomita, H., & Kijima, H. (2023). Effect of problem-based learning tutor seniority on medical students' emotions: an equivalence study. *BMC medical education*, 23(1), 419. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04416-9>
- Olorunyomi, O. O., Liem, R. I., & Hsu, L. L. (2022). Motivators and Barriers to Physical Activity among Youth with Sickle Cell Disease: Brief Review. *Children*, 9(4), 572. <https://doi.org/10.3390/children9040572>
- Padli, P., Kiram, Y., Arifianto, I., Komaini, A., Setiawan, Y., & Mairifendi, M. (2022). The effect of academic stress and learning motivation of pre-service teachers in aerobics. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 17(4), 1066–1076. <https://doi.org/10.18844>
- Poczta, J., Almeida, N., Paczyńska-Jędrycka, M., & Kruszyńska, E. (2022). The Impact of COVID-19 Incidence on Motivation to Participate in a Triathlon. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5576. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095576>
- Rosalina, M., & Nugroho, W. A. (2020). Analisis Tingkat Percaya Diri dan Motivasi Pencak Silat Pada Popda Kota Cirebon Tahun 2018. *Jendela Olahraga*, 5(2), 141–149. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6075>
- Schümperlin, D., Schärer, C., Kalberer, L., Ferguson, S. J., & Lorenzetti, S. R. (2023). Pilot study: validity and reliability of textile insoles used to measure the characteristics of landing tasks during rehabilitation and artistic gymnastics. *BMC research notes*, 16(1), 59. <https://doi.org/10.1186/s13104-023-06328-9>
- Smith, L. H., & Kays, T. M. (2010). *Sports Psychology For Dummies* (E. Kuball & P. Jack J. Lesyk (ed.)). John Wiley & Sons Canada, Ltd. <http://www.wiley.com/go/permissions>
- Surya Ningsih¹, Johaidah Mistar², Y. A. R. (2021). MOTIVASI BERPRESTASI PADA ATLET KARATE DI DOJO WADOKAI PEMKO LANGSA. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS) : Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(1), 80–86. <https://ejournalunsam.id/index.php/jors>
- Triananda, A., Syafrial, S., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Karakteristik Psikologis Atlet PON Bengkulu ditinjau dari Cabang Olahraga Individu. *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 126–137. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i1.14862>
- Wafiiroh, A. N., Purnamasari, A. D., & Dwi Lestari, D. W. (2022). Literatur Review: Hubungan Emosi dan Motivasi Terhadap Prestasi Olahraga Beladiri. *Physical Activity Journal*, 3(2), 169. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2022.3.2.5556>
- Warmath, D., Winterstein, A. P., & Myrden, S. (2022). Parents and coaches as transformational leaders: Motivating high school athletes' intentions to report concussion symptoms across socioeconomic statuses. *Social Science & Medicine*, 292(November 2021), 114559. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114559>
- Watari, T., Nagai, N., Kono, K., & Onigata, K. (2022). Background factors associated with academic motivation for attending medical school immediately after admission in Japan: A single-center study. *Journal of General and Family Medicine*, 23(3), 164–171.

<https://doi.org/10.1002/jgf2.528>

Wintle, J. (2022). Physical Education and Physical Activity Promotion: Lifestyle Sports as Meaningful Experiences. *Education Sciences*, 12(3), 181. <https://doi.org/10.3390/educsci12030181>

Zhou, D., Zhu, D., Zhang, F., Li, G., & Zong, K. (2021). Modern Physical Education and Its Influence on Students' Entrepreneurial Psychology in Sports Universities. *Frontiers in Psychology*, 12(December), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.751176>
