

FAKTOR INTERNAL DAN EKSTERNAL YANG MEMENGARUHI MOTIVASI ATLET KARATE DALAM PROSES LATIHAN: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Ahmad Miqdad Azmi^{1)*}, Mashud²⁾

^{1,2)}Program Studi Magister Pendidikan Jasmani, Pascasarjana, Universitas Lambung Mangkurat

¹⁾ahmadmiqdadazmi@gmail.com, ²⁾mashud@ulm.ac.id

ABSTRAK

Motivasi merupakan aspek psikologis penting yang menentukan konsistensi atlet karate dalam mengikuti proses latihan yang menuntut disiplin, penguasaan teknik, dan ketahanan mental. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis faktor internal dan eksternal yang memengaruhi motivasi atlet karate dalam proses latihan. Penelitian menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) dengan mengacu pada pedoman PRISMA. Pencarian literatur dilakukan melalui Google Scholar pada periode Mei–Juni 2026 dengan rentang publikasi 2022–2026. Dari 1.620 artikel yang teridentifikasi pada tahap awal, lima artikel memenuhi seluruh kriteria inklusi dan dianalisis menggunakan pendekatan narrative synthesis. Hasil kajian menunjukkan bahwa faktor internal yang paling konsisten meliputi motivasi intrinsik, minat terhadap karate, kepuasan psikologis, kebutuhan menjaga kebugaran, serta dorongan meningkatkan kemampuan dan mencapai prestasi. Faktor eksternal mencakup dukungan orang tua, kualitas pelatih, lingkungan latihan, serta ketersediaan sarana dan prasarana. Faktor internal cenderung menjadi dasar dalam mempertahankan keterlibatan atlet, sedangkan faktor eksternal berfungsi memperkuat atau melemahkan motivasi selama proses latihan. Disimpulkan bahwa motivasi atlet karate bersifat multidimensional dan dinamis serta terbentuk melalui interaksi antara karakteristik individu dan lingkungan sosial. Kajian ini terbatas pada lima studi yang seluruhnya berasal dari Indonesia sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati.

Abstract. Motivation is an important psychological aspect that determines karate athletes' consistency in participating in training that requires discipline, technical mastery, and mental resilience. This study aimed to identify, analyze, and synthesize the internal and external factors influencing karate athletes' motivation during the training process. A Systematic Literature Review (SLR) method was employed following the PRISMA guidelines. Literature searches were conducted through Google Scholar from May to June 2026, covering publications from 2022 to 2026. Of the 1,620 articles identified at the initial stage, five met all inclusion criteria and were analyzed using a narrative synthesis approach. The findings showed that the most consistently reported internal factors included intrinsic motivation, interest

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 17 Juni 2026
Direview : 1 September 2026
Diterima : 14 September 2026
Disetujui : 5 Oktober 2026

Kata-kata Kunci:

Atlet Karate, Faktor Eksternal, Faktor Internal, Motivasi Latihan

Article History

Submitted : June 17, 2026
Reviewed : September 1, 2026
Accepted : September 14, 2026
Published : October 5, 2026

Keywords:

External Factors, Internal Factors, Karate Athletes, Training Motivation

in karate, psychological satisfaction, the need to maintain physical fitness, and the desire to improve skills and achieve sporting success. External factors included parental support, coach quality, training environment, and the availability of facilities and infrastructure. Internal factors tended to provide the foundation for maintaining athletes' engagement, while external factors could strengthen or weaken motivation throughout training. It was concluded that karate athletes' motivation is multidimensional and dynamic, resulting from the interaction between individual characteristics and the social environment. This review was limited to five studies conducted in Indonesia; therefore, the generalizability of the findings should be interpreted cautiously.

PENDAHULUAN

Pengembangan prestasi olahraga merupakan salah satu bagian penting dalam pembangunan sumber daya manusia karena olahraga tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter, disiplin, dan peningkatan prestise bangsa (Rusdin et al., 2023). Karate menjadi salah satu cabang olahraga bela diri yang berkembang secara global dan dipertandingkan dalam berbagai kompetisi nasional maupun internasional. Keberhasilan atlet karate sering dikaitkan dengan kondisi fisik dan penguasaan teknik yang baik (Suhartini & Rivaldo, 2022), meskipun perkembangan ilmu keolahragaan menunjukkan bahwa faktor psikologis juga memiliki peranan penting terhadap keberhasilan atlet dalam jangka panjang (Chaabene et al., 2012). Proses latihan karate yang dilakukan secara intensif, berulang, dan berkelanjutan menuntut ketahanan mental serta keterlibatan psikologis yang tinggi. Salah satu aspek psikologis yang menentukan konsistensi atlet dalam menjalani proses tersebut adalah motivasi. Oleh karena itu, pemahaman mengenai faktor internal dan eksternal yang memengaruhi motivasi atlet karate diperlukan sebagai dasar untuk meningkatkan kualitas latihan, mempertahankan keterlibatan atlet, dan mendukung pencapaian prestasi.

Motivasi merupakan faktor psikologis yang menentukan arah, intensitas, dan ketekunan individu dalam mencapai suatu tujuan. Self-Determination Theory (SDT) menjelaskan bahwa motivasi berada dalam suatu kontinum dari motivasi terkontrol yang dipengaruhi tekanan eksternal hingga motivasi otonom yang berasal dari kemauan individu (Utomo & Putri, 2026). Motivasi otonom, termasuk motivasi intrinsik dan regulasi teridentifikasi, berkaitan dengan ketekunan, performa, dan kesejahteraan psikologis atlet yang lebih baik (Kurniasih et al., 2023). Selain itu, Achievement Goal Theory menjelaskan bahwa atlet dapat memiliki orientasi penguasaan tugas yang menekankan peningkatan kemampuan diri maupun orientasi ego yang menekankan kemampuan untuk mengungguli individu lain (García-González et al., 2025). Atlet dengan motivasi intrinsik yang kuat cenderung mengikuti latihan karena keinginan untuk meningkatkan kemampuan dan menguasai keterampilan, bukan semata-mata memperoleh penghargaan dari luar (Ahmad & Lamat, 2020). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kualitas dan sumber motivasi menjadi bagian penting dalam menentukan bagaimana atlet karate menghadapi tantangan,

hambatan, serta kegagalan selama proses latihan.

Faktor internal merupakan salah satu kelompok faktor utama yang dapat memengaruhi motivasi atlet karate selama menjalani latihan. Faktor tersebut meliputi regulasi diri, efikasi diri, perbandingan sosial, gaya berpikir, tujuan berprestasi, serta kemampuan atlet dalam mengelola dirinya selama proses latihan (Hamzah et al., 2025). Atlet dengan motivasi intrinsik yang kuat cenderung lebih mampu mempertahankan konsistensi latihan meskipun tidak memperoleh penghargaan eksternal secara langsung (Hamzah et al., 2025). Keinginan untuk menguasai teknik dan meningkatkan kemampuan diri juga dapat menjadi prediktor motivasi yang lebih kuat dibandingkan penghargaan eksternal pada olahraga bela diri (Louk & De Yesus, 2021). Perbandingan sosial dan regulasi diri diketahui memiliki hubungan dengan motivasi latihan karena cara atlet menilai kemampuannya dibandingkan atlet lain serta kemampuannya mengontrol perilaku dapat memengaruhi semangat dalam menjalani latihan (Apriliyani & Pramono, 2023). Faktor-faktor internal tersebut menjadi semakin penting dalam karate karena atlet harus menghadapi pengulangan gerakan, tuntutan kondisi fisik, penguasaan teknik yang kompleks, stagnasi performa, cedera, dan berbagai tuntutan kehidupan di luar olahraga (Yulianto, 2025; Azmi et al., 2025; Dunan & Sulistiandari, 2023; Ningsih et al., 2021).

Selain faktor internal, motivasi atlet karate juga dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal yang berasal dari lingkungan latihan maupun lingkungan sosial atlet. Faktor tersebut mencakup gaya kepelatihan, dukungan orang tua, interaksi dengan teman sebaya, kualitas fasilitas latihan, penghargaan, serta kondisi lingkungan tempat atlet menjalani latihan (Azmi et al., 2025). Dukungan motivasional dari pelatih dan orang tua dapat meningkatkan rasa kompeten serta keterhubungan sosial atlet sehingga mendorong terbentuknya komitmen jangka panjang terhadap olahraga yang dijalani (Sumarsono & Riyanto, 2021). Keselarasan antara motivasi atlet dan harapan orang tua juga berperan penting dalam mempertahankan partisipasi olahraga, khususnya pada atlet usia muda (Sumarsono & Riyanto, 2021). Ketersediaan fasilitas latihan yang memadai turut berkontribusi terhadap peningkatan motivasi dan pencapaian prestasi, yang menunjukkan adanya keterkaitan erat antara kondisi lingkungan dengan aspek psikologis atlet (Winario et al., 2023). Pengaruh lingkungan terhadap motivasi juga terlihat pada masa pandemi COVID-19 ketika perubahan pola latihan, keterbatasan interaksi sosial, dan berkurangnya dukungan lingkungan latihan menyebabkan perubahan dalam pengalaman latihan atlet (Sari, 2020).

Meskipun penelitian mengenai motivasi atlet karate telah berkembang, hasil penelitian sebelumnya masih menunjukkan variasi mengenai faktor yang paling dominan dalam memengaruhi motivasi. Sebagian penelitian menempatkan faktor internal seperti

kesenangan, kepuasan, regulasi diri, dan pengembangan kemampuan sebagai faktor utama, sedangkan penelitian lainnya menekankan faktor eksternal berupa penghargaan, pengakuan sosial, dukungan lingkungan, serta fasilitas latihan. Perbedaan hasil tersebut dapat dipengaruhi oleh karakteristik sampel, budaya, lingkungan latihan, dan pendekatan metodologis yang digunakan dalam masing-masing penelitian. Beberapa intervensi seperti penetapan tujuan maupun pengaturan pasangan latihan juga masih diteliti secara terpisah sehingga belum menghasilkan pemahaman yang komprehensif mengenai motivasi atlet karate (Ain & Isyani, 2022; Fauzi et al., 2024). Selain itu, sebagian besar penelitian menggunakan desain potong lintang, jumlah sampel yang relatif kecil, dan cakupan penelitian pada satu institusi atau wilayah tertentu sehingga generalisasi hasil masih terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk mengintegrasikan temuan-temuan mengenai faktor internal dan eksternal secara sistematis sehingga hubungan berbagai faktor yang memengaruhi motivasi atlet karate dapat dipahami secara lebih menyeluruh.

Systematic Literature Review (SLR) diperlukan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis secara sistematis berbagai bukti empiris mengenai faktor internal dan eksternal yang memengaruhi motivasi atlet karate dalam proses latihan. Pendekatan SLR telah digunakan dalam berbagai penelitian olahraga untuk mengkaji aspek psikologis dan hasil pembelajaran secara lebih komprehensif (Fauzi et al., 2024; Kartikasari et al., 2023), tetapi kajian yang secara khusus memusatkan perhatian pada motivasi atlet karate masih terbatas. Literatur yang tersedia juga lebih banyak membahas profil fisiologis atlet atau manfaat umum karate dibandingkan mekanisme psikologis yang memengaruhi keterlibatan atlet dalam latihan (Chaabene et al., 2012; Nieto Ortiz et al., 2025). Sintesis faktor internal dan eksternal diperlukan agar pelatih, pengelola dojo, atlet, dan organisasi olahraga memperoleh dasar ilmiah untuk merancang strategi peningkatan motivasi, mempertahankan partisipasi atlet, dan mengurangi risiko putus latihan. Kajian ini juga diharapkan mampu menjelaskan keterkaitan antara karakteristik personal atlet dengan dukungan lingkungan dalam membentuk motivasi selama proses latihan. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis secara sistematis berbagai faktor internal dan eksternal yang memengaruhi motivasi atlet karate dalam proses latihan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) dengan mengacu pada pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) (Nieto Ortiz et al., 2025; Pratama & Winarno, 2022). Metode SLR dipilih

karena mampu menghasilkan sintesis bukti ilmiah yang sistematis, transparan, dan dapat direplikasi (Mashud et al., 2025), sehingga dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi motivasi atlet dalam mengikuti latihan karate. Selain itu, pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi dan mengintegrasikan temuan dari berbagai penelitian sehingga menghasilkan kesimpulan yang lebih kuat dan berbasis bukti ilmiah.

Untuk memperoleh literatur yang relevan, pencarian artikel dilakukan secara sistematis melalui Google Scholar sebagai basis data utama. Pencarian literatur dilaksanakan pada periode Mei hingga Juni 2026 dengan membatasi tahun publikasi artikel pada lima tahun terakhir, yaitu 2022–2026. Strategi pencarian menggunakan kombinasi kata kunci dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris dengan operator Boolean AND dan OR agar proses penelusuran lebih terarah dan presisi. Kata kunci yang digunakan meliputi: ("motivasi" OR "motivation") AND ("atlet karate" OR "karate athlete" OR "karateka") AND ("latihan" OR "training") AND ("psikologi olahraga" OR "sport psychology"). Google Scholar dipilih karena memiliki cakupan indeksasi literatur ilmiah yang luas dan dapat mengidentifikasi publikasi dari berbagai jurnal, penerbit, serta sumber akademik (Kosasih, 2023). Cakupan tersebut memungkinkan diperolehnya artikel yang lebih beragam dan relevan dengan fokus penelitian mengenai motivasi atlet karate dan psikologi olahraga.

Selanjutnya, fokus kajian dan proses seleksi artikel ditetapkan menggunakan kerangka PICO (Population, Interest, Comparison, Outcome) (Mashud et al., 2024). Kerangka ini digunakan untuk merumuskan pertanyaan penelitian, menyusun strategi pencarian literatur, serta menentukan kriteria inklusi dan eksklusi secara sistematis. Penggunaan kerangka PICO diharapkan dapat membuat proses identifikasi dan pemilihan artikel menjadi lebih terarah serta sesuai dengan tujuan penelitian.

Tabel 1. Kerangka PICO Penelitian

Komponen	Keterangan
Population (P)	Atlet karate dari berbagai kelompok usia, jenis kelamin, dan tingkat kompetisi.
Interest (I)	Faktor-faktor yang memengaruhi motivasi atlet karate, baik faktor internal maupun faktor eksternal.
Comparison (C)	Tidak diterapkan secara khusus karena penelitian berfokus pada identifikasi dan klasifikasi faktor motivasi.
Outcome (O)	Teridentifikasinya faktor internal dan eksternal yang memengaruhi motivasi atlet karate dalam mengikuti latihan.

Berdasarkan kerangka PICO yang telah ditetapkan, proses seleksi artikel dilakukan dengan menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi secara sistematis. Penerapan kriteria tersebut bertujuan untuk memastikan bahwa setiap artikel yang dipilih memiliki kualitas ilmiah yang

memadai (Wibowo & Putri, 2021), relevan dengan fokus penelitian, serta sesuai dengan tujuan kajian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi motivasi atlet karate dalam mengikuti proses latihan.

Tabel 2. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Aspek	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
Tahun Publikasi	2022–2026 (lima tahun terakhir)	Sebelum tahun 2022
Jenis Artikel	Artikel jurnal ilmiah dan prosiding yang telah melalui proses <i>peer review</i>	Editorial, opini, buku, skripsi, tesis, dan disertasi
Bahasa	Bahasa Indonesia dan bahasa Inggris	Bahasa selain Indonesia dan Inggris
Subjek Penelitian	Atlet karate	Atlet cabang olahraga lain tanpa data karate yang disajikan secara terpisah
Fokus Penelitian	Motivasi atau faktor-faktor yang berkaitan dengan keikutsertaan dalam latihan karate	Kajian fisiologis atau biomekanika tanpa pembahasan mengenai motivasi
Full Text	Artikel tersedia dalam bentuk teks lengkap (<i>full text</i>)	Artikel tidak tersedia dalam bentuk teks lengkap

Selanjutnya, pertanyaan penelitian dirumuskan untuk memandu proses kajian dan menjawab tujuan penelitian, yaitu mengidentifikasi serta mengelompokkan faktor-faktor yang memengaruhi motivasi atlet karate dalam mengikuti proses latihan. Pertanyaan penelitian disusun berdasarkan dua kategori utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal, serta kecenderungan faktor yang paling sering dilaporkan dalam penelitian sebelumnya.

Tabel 3. Pertanyaan Penelitian dan Ruang Lingkup Kajian

Aspek yang Dikaji	Pertanyaan Penelitian	Ruang Pencarian	Lingkup	Keterangan Analisis
Faktor Internal	Faktor internal apa saja yang memengaruhi motivasi atlet karate dalam mengikuti latihan?	Motivasi intrinsik, regulasi diri, efikasi diri, orientasi tujuan, komitmen olahraga, dan aspek psikologis lainnya		Mengidentifikasi dan mengelompokkan faktor internal yang ditemukan dalam literatur
Faktor Eksternal	Faktor eksternal apa saja yang memengaruhi motivasi atlet karate dalam mengikuti latihan?	Dukungan pelatih, dukungan orang tua, teman sebaya, fasilitas latihan, lingkungan olahraga, dan iklim latihan		Mengidentifikasi dan mengelompokkan faktor eksternal yang ditemukan dalam literatur
Dominasi Faktor	Faktor apa yang paling sering dilaporkan memengaruhi motivasi atlet karate?	Seluruh faktor yang ditemukan dalam artikel terpilih		Menganalisis kecenderungan kemunculan faktor dalam literatur

Untuk menjawab setiap pertanyaan penelitian, proses pencarian literatur dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci yang disusun berdasarkan ruang lingkup kajian dan tujuan penelitian. Kombinasi kata kunci tersebut dihubungkan menggunakan operator Boolean AND dan OR untuk meningkatkan ketepatan pencarian sekaligus memaksimalkan identifikasi artikel yang relevan dengan faktor-faktor yang memengaruhi motivasi atlet karate dalam mengikuti proses latihan.

Tabel 4. Strategi Pencarian Literatur

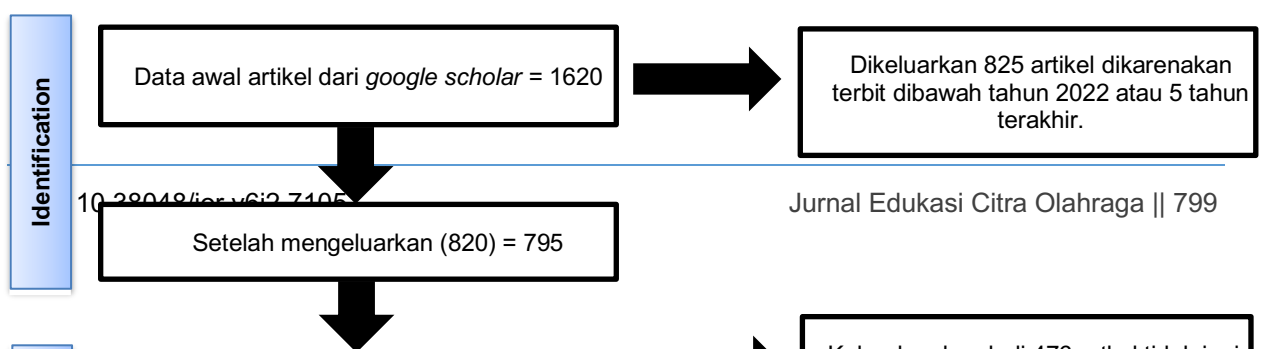
Pertanyaan Penelitian	Kata Kunci	Operator Boolean	Basis Data
Faktor Motivasi Atlet Karate	"karate athlete" AND motivation	AND	Google Scholar
Faktor Internal	karate AND ("intrinsic motivation" OR "self-regulation" OR "self-efficacy" OR "achievement goal")	AND/OR	Google Scholar
Faktor Eksternal	karate AND ("coach support" OR "parental support" OR "social support" OR "training environment")	AND/OR	Google Scholar
Faktor Motivasi Atlet Karate dan Latihan	karate AND motivation AND training	AND	Google Scholar

Setelah proses pencarian literatur dilakukan berdasarkan strategi kata kunci yang telah ditetapkan, artikel yang diperoleh diseleksi dengan mengikuti pedoman PRISMA 2020. Proses seleksi meliputi tahap identifikasi artikel, penghapusan artikel duplikat, penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, serta penelaahan teks lengkap (*full-text review*) berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Artikel yang memenuhi seluruh kriteria kemudian diekstraksi dan dianalisis menggunakan pendekatan narrative synthesis. Analisis dilakukan dengan mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi motivasi atlet karate dalam mengikuti proses latihan, kemudian mengelompokkannya ke dalam kategori faktor internal dan faktor eksternal. Selanjutnya, temuan dari berbagai penelitian dibandingkan dan disintesis untuk mengidentifikasi pola, persamaan, perbedaan, serta kecenderungan faktor yang paling sering dilaporkan. Hasil sintesis tersebut selanjutnya digunakan untuk menyusun gambaran konseptual mengenai faktor internal dan eksternal yang memengaruhi motivasi atlet karate dalam proses latihan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Untuk memperoleh literatur yang relevan, pencarian artikel dilakukan secara sistematis melalui Google Scholar sebagai basis data utama. Pencarian literatur dilaksanakan pada periode Mei hingga Juni 2026 dengan membatasi tahun publikasi artikel pada rentang 2022–2026. Strategi pencarian menggunakan kombinasi kata kunci dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris dengan operator Boolean AND dan OR agar penelusuran lebih terarah dan presisi. Kata kunci yang digunakan meliputi ("motivasi" OR "motivation") AND ("atlet karate" OR "karate athlete" OR "karateka") AND ("latihan" OR "training") AND ("psikologi olahraga" OR "sport psychology"). Google Scholar dipilih karena memiliki cakupan literatur ilmiah yang luas dan dapat mengidentifikasi publikasi dari berbagai jurnal, penerbit, dan sumber akademik (Kosasih, 2023). Proses pencarian berdasarkan pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) menghasilkan 1.620 artikel pada tahap identifikasi awal. Setelah melalui proses penghapusan artikel duplikat, penyaringan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, serta penilaian kelayakan, diperoleh lima artikel yang memenuhi seluruh kriteria dan selanjutnya dianalisis melalui sintesis kualitatif.



Gambar 1. Diagram Alir PRISMA

Selanjutnya, analisis dilakukan dengan memetakan karakteristik umum dari lima studi yang memenuhi kriteria inklusi. Pemetaan ini bertujuan memberikan gambaran mengenai desain penelitian, karakteristik sampel, fokus penelitian, serta temuan utama dari setiap artikel yang dianalisis. Ringkasan karakteristik kelima artikel tersebut disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Ringkasan Hasil Studi Penelitian Terpilih

No	Penulis & Tahun	Desain Penelitian	Sampel Penelitian	Karakteristik Sampel	Fokus Penelitian	Temuan Hasil
1	Yanotama & Wijono (2022)	Kuantitatif deskriptif dengan	Atlet Karate Inkanas Bojonegoro	N = 35; usia 12–18 tahun; laki-	Mengukur tingkat motivasi intrinsik dan ekstrinsik atlet	Motivasi intrinsik dan ekstrinsik atlet berada pada kategori cukup

No	Penulis & Tahun	Desain Penelitian	Sampel Penelitian	Karakteristik Sampel	Fokus Penelitian	Temuan Hasil
		metode survei		laki dan perempuan	dalam mengikuti latihan karate pada masa transisi pandemi COVID-19	baik dalam mempertahankan konsistensi latihan meskipun menghadapi keterbatasan selama masa pandemi.
2	Azmi et al. (2025)	Kuantitatif deskriptif	Kohai Dojo SMADA Amuntai dengan teknik total sampling	N = 20; usia 15–17 tahun; laki-laki dan perempuan	Mengidentifikasi dimensi motivasi intrinsik, meliputi aspek fisiologis dan psikologis, serta motivasi ekstrinsik berupa peran pelatih, sarana prasarana, dan dukungan keluarga	Atlet menunjukkan tingkat motivasi yang tinggi secara keseluruhan. Faktor intrinsik terutama berkaitan dengan kebugaran, sedangkan faktor ekstrinsik didominasi oleh kualitas pelatih dan dukungan keluarga. Sarana dan prasarana juga memberikan kontribusi positif, meskipun tidak sebesar faktor sosial.
3	Jannah et al. (2022)	Kuantitatif korelasional	Atlet Karate Gokasi	N = 20; usia 10–16 tahun; laki-laki dan perempuan	Menganalisis hubungan antara dukungan orang tua dan motivasi berlatih atlet setelah terjadi penurunan frekuensi latihan	Terdapat hubungan positif, signifikan, dan kuat antara dukungan orang tua dengan motivasi berlatih atlet dengan nilai korelasi 0,609 > r-tabel 0,444.
4	Purnadana (2023)	Metode campuran (<i>mixed-method</i>) deskriptif	Atlet Karate INKAI Singaraja	N = 40; usia 13–21 tahun; laki-laki dan perempuan	Mengetahui tingkat dorongan internal dan eksternal atlet dalam mengikuti latihan karate pada masa pandemi	Faktor intrinsik berada pada kategori tinggi sebesar 92,5%, sedangkan faktor ekstrinsik berada pada kategori tinggi sebesar 72,5%. Temuan menunjukkan bahwa motivasi

No	Penulis & Tahun	Desain Penelitian	Sampel Penelitian	Karakteristik Sampel	Fokus Penelitian	Temuan Hasil
						internal lebih dominan dibandingkan motivasi eksternal.
5	Azizah et al. (2023)	Kuantitatif deskriptif	Karateka Dojo Gokasi Muara Bulian	N = 20; usia 12–17 tahun; laki-laki dan perempuan	Menganalisis minat dan motivasi latihan atlet ketika dojo mengalami penurunan prestasi dalam dua tahun terakhir	Minat dan motivasi latihan secara keseluruhan berada pada kategori tinggi sebesar 90,10%. Indikator internal menunjukkan hasil yang sangat baik, sedangkan indikator eksternal lebih bervariasi dengan 30% atlet berada pada kategori rendah.

Berdasarkan data pada Tabel 5, penelitian mengenai motivasi atlet karate di Indonesia didominasi oleh pendekatan kuantitatif deskriptif dan korelasional, dengan jumlah sampel berkisar antara 20 hingga 40 atlet pada setiap penelitian. Studi yang dianalisis melibatkan berbagai organisasi karate di Indonesia, antara lain INKAI, Inkanas, dan Gokasi. Seluruh penelitian secara umum membahas motivasi dengan membedakan faktor internal atau intrinsik dan faktor eksternal atau ekstrinsik. Berdasarkan karakteristik demografis, seluruh penelitian melibatkan atlet laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 10–21 tahun yang sebagian besar berada pada kategori remaja. Dari sisi metode pengumpulan data, sebagian besar penelitian menggunakan kuesioner dengan skala Likert untuk mengukur indikator motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Purnadana (2023) menggunakan pendekatan yang lebih beragam melalui metode campuran dengan menambahkan wawancara dan observasi sebagai sumber data pendukung.

Secara umum, kelima artikel menunjukkan bahwa motivasi atlet karate dalam mengikuti program latihan berada pada kategori cukup baik hingga sangat tinggi. Tingkat motivasi tersebut tetap terlihat meskipun atlet menghadapi kondisi lingkungan yang kurang mendukung, seperti pembatasan aktivitas selama pandemi COVID-19 (Purnadana, 2023; Yanotama & Wijono, 2022) maupun ketika dojo mengalami penurunan prestasi kompetitif (Azizah et al., 2023). Temuan tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan atlet dalam latihan tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi eksternal, tetapi juga oleh dorongan yang berasal dari

dalam diri atlet. Namun, tingkat motivasi yang ditemukan berbeda antarpelitian sehingga menunjukkan adanya variasi yang dipengaruhi oleh karakteristik sampel dan konteks latihan. Untuk mengidentifikasi faktor yang membentuk motivasi tersebut secara lebih terstruktur, hasil penelitian dari lima artikel kemudian diekstraksi dan dikelompokkan berdasarkan tema. Faktor yang ditemukan dibagi menjadi dua kelompok utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi aspek fisiologis, psikologis, minat, serta dorongan berprestasi, sedangkan faktor eksternal mencakup dukungan keluarga, kualitas pelatih, dan sarana prasarana latihan. Hasil sintesis tematik tersebut disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Sintesis Tematik Artikel Inklusi

Tema Temuan	Jumlah Studi	Ringkasan Temuan	Implikasi Umum
Faktor Internal (Intrinsik): aspek fisiologis, psikologis, minat, dan dorongan berprestasi	5 studi	Faktor internal berperan penting dalam mempertahankan motivasi atlet. Aspek yang ditemukan meliputi keinginan menjaga kebugaran dan kesehatan, kepuasan dalam mengikuti latihan, minat terhadap karate, keinginan menguasai keterampilan, serta dorongan untuk mencapai prestasi.	Pelatih perlu membantu atlet mengembangkan tujuan pribadi dan mempertahankan motivasi yang berasal dari dalam diri agar keterlibatan dalam latihan dapat berlangsung secara konsisten.
Faktor Eksternal (Ekstrinsik): dukungan keluarga/orang tua	5 studi	Dukungan orang tua muncul dalam bentuk dukungan materi, perhatian, pujian, nasihat, kehadiran, dan dukungan emosional. Faktor ini berkaitan dengan peningkatan kepercayaan diri dan komitmen atlet dalam menjalani latihan.	Diperlukan komunikasi dan kerja sama antara pelatih, dojo, dan orang tua untuk mendukung keberlanjutan latihan atlet.
Faktor Eksternal (Ekstrinsik): kualitas pelatih dan fasilitas dojo	3 studi	Pelatih yang kompeten, komunikatif, dan mampu menciptakan suasana latihan yang kondusif dapat meningkatkan motivasi atlet. Sarana dan prasarana berfungsi sebagai faktor pendukung dalam menciptakan proses latihan yang aman dan efektif.	Peningkatan kualitas kepelatihan dan ketersediaan fasilitas latihan perlu mendapat perhatian untuk mendukung kenyamanan dan keberlanjutan partisipasi atlet.

Berdasarkan Tabel 6, hasil sintesis menunjukkan bahwa motivasi atlet karate terbentuk melalui interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal menjadi dasar penting dalam mempertahankan keterlibatan atlet karena berkaitan dengan minat, keinginan untuk meningkatkan kemampuan, kebugaran, kepuasan pribadi, dan dorongan berprestasi. Faktor tersebut dapat membantu atlet mempertahankan keterlibatan dalam latihan meskipun

menghadapi keterbatasan lingkungan. Hal ini terlihat pada penelitian Purnadana (2023), yang menunjukkan bahwa faktor intrinsik berada pada kategori tinggi sebesar 92,5%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dorongan internal memiliki peran penting dalam keberlanjutan latihan atlet karate.

Di sisi lain, faktor eksternal berfungsi sebagai pendukung yang dapat memperkuat atau melemahkan motivasi atlet. Dukungan orang tua dalam bentuk perhatian, apresiasi, pendampingan, maupun pemenuhan kebutuhan latihan berhubungan positif dengan motivasi atlet (Jannah et al., 2022). Selain itu, kompetensi pelatih dan kualitas interaksi selama latihan juga berperan dalam menciptakan suasana latihan yang mendukung. Sarana dan prasarana memberikan dukungan tambahan dengan menyediakan lingkungan latihan yang memadai. Namun, pengaruh faktor eksternal dapat berbeda sesuai dengan kondisi lingkungan masing-masing dojo. Azizah et al. (2023), misalnya, menemukan bahwa 30% atlet memiliki indikator eksternal yang rendah ketika dojo mengalami penurunan prestasi. Meskipun kelima penelitian menunjukkan pentingnya faktor internal dan eksternal, terdapat beberapa perbedaan hasil yang berkaitan dengan karakteristik sampel, kondisi lingkungan, dan metode penelitian. Analisis terhadap persamaan dan perbedaan tersebut diperlukan untuk mengetahui sejauh mana temuan antarpelitian menunjukkan pola yang konsisten. Hasil perbandingan tersebut disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7. Sintesis Kesamaan dan Perbedaan Temuan

Aspek/Dimensi	Studi yang Menunjukkan Pola Serupa	Studi yang Menunjukkan Perbedaan	Penjelasan Perbedaan
Tingkat motivasi internal dalam kondisi yang berbeda	Purnadana (2023); Azizah et al. (2023); Azmi et al. (2025)	Yanotama & Wijono (2022)	Purnadana (2023), Azizah et al. (2023), dan Azmi et al. (2025) menemukan motivasi internal berada pada kategori tinggi, sedangkan Yanotama dan Wijono (2022) menemukan kategori cukup baik. Perbedaan ini dapat berkaitan dengan karakteristik sampel dan kondisi lingkungan latihan pada saat penelitian dilakukan.
Peran faktor eksternal berupa dukungan sosial dan fasilitas	Azmi et al. (2025); Jannah et al. (2022)	Azizah et al. (2023)	Azmi et al. (2025) dan Jannah et al. (2022) menunjukkan pentingnya pelatih dan dukungan orang tua, sedangkan Azizah et al. (2023) menemukan adanya variasi indikator eksternal ketika dojo mengalami penurunan prestasi. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa konteks lingkungan dojo

Aspek/Dimensi	Studi yang Menunjukkan Pola Serupa	Studi yang Menunjukkan Perbedaan	Penjelasan Perbedaan
			dapat memengaruhi kekuatan faktor eksternal.

Berdasarkan Tabel 7, terdapat kesamaan bahwa faktor sosial, terutama dukungan orang tua dan peran pelatih, menjadi komponen penting dalam mendukung motivasi atlet. Azmi et al. (2025) dan Jannah et al. (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang lebih menonjol dibandingkan faktor fasilitas. Temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan interpersonal dalam lingkungan latihan dapat memberikan pengaruh penting terhadap keberlanjutan motivasi atlet. Namun, besar kecilnya peran faktor tersebut tidak selalu sama pada setiap penelitian karena dipengaruhi oleh kondisi lingkungan latihan dan karakteristik atlet.

Perbedaan tingkat motivasi yang ditemukan antarpelitian juga menunjukkan bahwa motivasi atlet karate bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh situasi. Yanotama dan Wijono (2022) menemukan bahwa motivasi atlet berada pada kategori cukup baik pada masa transisi pandemi, sedangkan penelitian lain menunjukkan tingkat motivasi yang lebih tinggi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa perubahan kondisi latihan dapat berkaitan dengan perubahan tingkat motivasi atlet. Interaksi sosial, kesempatan mengikuti latihan secara langsung, dan dukungan lingkungan dapat menjadi faktor yang membantu mempertahankan motivasi selama proses latihan.

Kondisi lingkungan dojo juga dapat berhubungan dengan perubahan faktor motivasi eksternal. Azizah et al. (2023) menunjukkan adanya variasi pada indikator eksternal ketika dojo mengalami penurunan prestasi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa persepsi atlet terhadap lingkungan latihan, dukungan sosial, serta kondisi organisasi dapat memengaruhi keterlibatan mereka dalam proses latihan. Dengan demikian, hasil sintesis secara keseluruhan menunjukkan bahwa motivasi atlet karate tidak ditentukan oleh satu faktor tunggal, tetapi merupakan hasil interaksi antara faktor internal yang berasal dari diri atlet dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan latihan.

Pembahasan

Hasil systematic literature review menunjukkan bahwa motivasi atlet karate dalam proses latihan terbentuk melalui interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal. Dari lima artikel yang memenuhi kriteria inklusi, faktor internal yang paling konsisten muncul meliputi motivasi intrinsik, minat terhadap karate, kepuasan psikologis, kebutuhan menjaga kebugaran, serta dorongan untuk meningkatkan kemampuan dan mencapai prestasi. Temuan tersebut terlihat pada penelitian Purnadana (2023), Azmi et al. (2025), dan Azizah et al. (2023),

yang menunjukkan bahwa dorongan internal tetap berperan penting meskipun atlet menghadapi kondisi latihan yang berbeda. Hasil ini sejalan dengan perspektif Self-Determination Theory (SDT) yang menjelaskan bahwa individu cenderung mempertahankan keterlibatan dalam suatu aktivitas ketika perilaku tersebut didorong oleh minat, kesenangan, nilai pribadi, dan keinginan untuk berkembang (Standage, 2023). Motivasi yang bersifat lebih otonom juga berkaitan dengan ketekunan dan keterlibatan yang lebih stabil dibandingkan motivasi yang hanya bergantung pada penghargaan eksternal. Dengan demikian, karakteristik latihan karate yang menuntut disiplin, pengulangan teknik, konsistensi, dan proses penguasaan keterampilan dalam jangka panjang memperlihatkan pentingnya faktor internal dalam mempertahankan keterlibatan atlet selama latihan.

Temuan mengenai faktor internal juga dapat dijelaskan melalui Achievement Goal Theory (AGT), khususnya berkaitan dengan orientasi atlet terhadap penguasaan kemampuan. AGT menjelaskan bahwa individu dengan orientasi tugas cenderung memaknai keberhasilan berdasarkan peningkatan kemampuan diri, sedangkan orientasi ego lebih menekankan keberhasilan dalam mengungguli orang lain. Orientasi tugas umumnya berkaitan dengan pola motivasi yang lebih adaptif, ketekunan yang lebih tinggi, dan keterlibatan olahraga yang lebih positif (Viveiros et al., 2026). Dalam konteks karate, orientasi tersebut dapat terlihat melalui keinginan atlet untuk meningkatkan penguasaan kihon, kata, dan kumite secara bertahap. Hasil sintesis menunjukkan bahwa keinginan meningkatkan kemampuan dan mencapai prestasi menjadi bagian dari faktor internal yang ditemukan dalam artikel terpilih. Oleh karena itu, pembinaan yang menekankan perkembangan kemampuan individu dan pencapaian tujuan pribadi berpotensi lebih mendukung keberlanjutan motivasi dibandingkan pendekatan yang hanya menekankan hasil kompetisi.

Selain faktor internal, hasil sintesis menunjukkan bahwa dukungan orang tua merupakan salah satu faktor eksternal yang paling konsisten muncul dalam literatur yang dianalisis. Jannah et al. (2022) menemukan hubungan positif dan signifikan antara dukungan orang tua dan motivasi berlatih atlet karate, yang menunjukkan pentingnya peran keluarga dalam mempertahankan keterlibatan atlet. Dukungan tersebut dapat berupa perhatian, dukungan emosional, penyediaan kebutuhan latihan, pendampingan, maupun apresiasi terhadap usaha atlet. Temuan ini sejalan dengan systematic review Gao et al. (2024), yang menunjukkan bahwa orang tua berperan sebagai agen sosial penting dalam pembentukan motivasi olahraga atlet muda melalui dukungan otonomi, keterlibatan yang proporsional, serta hubungan orang tua dan anak yang positif. Selain keluarga, kualitas pelatih juga muncul sebagai faktor eksternal penting, terutama melalui kompetensi, komunikasi, dan kemampuan menciptakan iklim latihan yang kondusif. Hal ini sesuai dengan temuan bahwa iklim motivasional yang dibentuk pelatih dapat mendukung pemenuhan kebutuhan psikologis atlet

dan meningkatkan kualitas keterlibatan dalam olahraga (Viveiros et al., 2026).

Hasil sintesis juga memperlihatkan bahwa kontribusi faktor eksternal dapat berbeda sesuai dengan kondisi lingkungan latihan dan karakteristik masing-masing dojo. Azmi et al. (2025) menunjukkan bahwa peran pelatih dan dukungan keluarga memiliki kontribusi yang menonjol, sedangkan sarana dan prasarana berfungsi sebagai faktor pendukung latihan. Sebaliknya, Azizah et al. (2023) menemukan adanya variasi pada indikator eksternal ketika dojo mengalami penurunan prestasi, sehingga menunjukkan bahwa kondisi organisasi dan lingkungan latihan dapat berkaitan dengan perubahan motivasi atlet. Variasi tingkat motivasi juga terlihat pada Yanotama dan Wijono (2022), yang menemukan bahwa motivasi atlet berada pada kategori cukup baik pada masa transisi pandemi, sedangkan penelitian lain menunjukkan tingkat motivasi yang lebih tinggi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa motivasi bersifat dinamis dan dapat berubah sesuai dengan kondisi sosial, kualitas interaksi, serta lingkungan latihan yang dialami atlet. Hal ini sejalan dengan SDT yang menempatkan keterhubungan sosial sebagai salah satu kebutuhan psikologis penting dalam mempertahankan kualitas motivasi (Standage, 2023), serta konsep motivational climate dalam AGT yang menekankan peran lingkungan dalam membentuk persepsi atlet terhadap keberhasilan dan kompetensinya (Lochbaum & Sisneros, 2024).

Secara keseluruhan, hasil kajian menunjukkan bahwa motivasi atlet karate tidak ditentukan oleh satu faktor tunggal, tetapi merupakan hasil interaksi antara dorongan internal dan dukungan eksternal selama proses latihan. Faktor internal berperan dalam menjaga minat, komitmen, kepuasan, dan keinginan atlet untuk berkembang, sedangkan faktor eksternal seperti dukungan orang tua, kualitas pelatih, lingkungan latihan, serta fasilitas membantu mempertahankan kondisi latihan yang mendukung. Temuan ini memberikan implikasi bahwa program pembinaan karate tidak cukup hanya berfokus pada kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga perlu memperhatikan kebutuhan psikologis atlet serta kualitas lingkungan sosial latihan. Pelatih perlu menciptakan iklim latihan yang suportif, memberikan kesempatan bagi atlet untuk berkembang, dan membangun komunikasi yang baik dengan orang tua agar keterlibatan atlet dapat dipertahankan dalam jangka panjang. Meskipun demikian, kajian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan lima artikel, sebagian besar menggunakan desain kuantitatif deskriptif atau korelasional, dan seluruh studi berasal dari konteks Indonesia sehingga hubungan sebab-akibat dan generalisasi lintas budaya masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan studi internasional dengan desain longitudinal, eksperimen, atau metode campuran untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika faktor internal dan eksternal yang memengaruhi motivasi atlet karate.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil systematic literature review terhadap lima artikel, dapat disimpulkan bahwa motivasi atlet karate dalam proses latihan dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang paling konsisten ditemukan meliputi motivasi intrinsik, minat terhadap karate, kepuasan psikologis, kebutuhan menjaga kebugaran, serta dorongan untuk meningkatkan kemampuan dan mencapai prestasi. Sementara itu, faktor eksternal yang berperan penting mencakup dukungan orang tua, kualitas pelatih, lingkungan latihan, serta ketersediaan sarana dan prasarana. Faktor internal cenderung menjadi dasar dalam mempertahankan keterlibatan atlet, sedangkan faktor eksternal berfungsi sebagai pendukung yang dapat memperkuat atau melemahkan motivasi selama proses latihan. Temuan ini menunjukkan bahwa motivasi atlet karate bersifat multidimensional dan dinamis karena dipengaruhi oleh kondisi individu maupun lingkungan sosial tempat atlet berlatih. Namun, kajian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan lima artikel, sebagian besar penelitian menggunakan desain kuantitatif deskriptif dan korelasional, serta seluruh studi yang terpilih berasal dari konteks Indonesia sehingga generalisasi hasil ke konteks budaya dan sistem pembinaan olahraga yang berbeda masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu melibatkan studi yang lebih luas, mencakup konteks internasional, serta menggunakan desain longitudinal, eksperimen, atau metode campuran agar dinamika faktor internal dan eksternal yang memengaruhi motivasi atlet karate dapat dipahami secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M. F., & Lamat, S. A. (2020). Motivasi intrinsik dan ekstrinsik dalam kalangan atlet Universiti Kebangsaan Malaysia. *Jurnal Sains Sukan & Pendidikan Jasmani*, 9(1), 33–41. <https://doi.org/10.37134/jsspj.vol9.1.5.2020>
- Ain, H., & Isyani. (2022). Efektivitas latihan sparring partner terhadap peningkatan motivasi berprestasi atlet kumite Klub Garuda Karate Mataram. *Journal Sport Science, Health and Tourism of Mandalika (Jontak)*, 3(2), 47–54. <https://doi.org/10.36312/jontak.v3i2.245>
- Akines, S. A. (2025). Family and coach support on motivation and performance in adolescent athletes: A systematic review. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 13(3), 575–579. <https://doi.org/10.24843/mifi.000000377>
- Apriliyani, Y. A., & Pramono, R. B. (2023). Motivasi berlatih ditinjau dari perbandingan sosial dan regulasi diri pada atlet karate. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 3(1), 103–114. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v3i1.49070>

- Azizah, N., Indrayana, B., & Yusradinafi, Y. (2023). Tinjauan minat latihan karateka Dojo Gokasi Muara Bulian. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 5(2), 74–84. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v5i2.23247>
- Azmi, A. M., Dirgantoro, E. W., & Arifin, S. (2025). Motivasi kohai Dojo SMADA Amuntai dalam mengikuti latihan karate. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 5(2), 154–170. <https://doi.org/10.38048/jor.v5i2.5459>
- Basiru, S. A. P. (2026). An analysis of the training motivation of track and field athletes at PASI Kediri City for the 2025/2026 season. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 3(7), 305–311. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18723341>
- Chaabene, H., Hachana, Y., Franchini, E., Mkaouer, B., & Chamari, K. (2012). Physical and physiological profile of elite karate athletes. *Sports Medicine*, 42(10), 829–843. <https://doi.org/10.1007/BF03262297>
- Dunan, H., & Sulistiandari, A. (2023). Pengaruh kepercayaan diri dan motivasi terhadap performance pertandingan atlet karate di FORKI Lampung. *Jurnal Ekonomi dan Manajemen Teknologi*, 7(3). <https://doi.org/10.35870/emt.v7i3.1134>
- Fauzi, M., Rahmat, A., & Carsiwan, C. (2024). Aspek psikologi dalam pembelajaran basket: Systematic literature review. *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5(1), 1–9.
- Gao, Z., Chee, C. S., Norjali Wazir, M. R. W., Wang, J., Zheng, X., & Wang, T. (2024). The role of parents in the motivation of young athletes: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 14, 1291711. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1291711>
- García-González, L., García-Cazorla, J., & Abós, Á. (2025). Motivational climates from achievement goal theory: Task-oriented climate as a motivational tool. In L. García-González, K. De Cocker, & D. González-Cutre (Eds.), *Motivation in physical education* (pp. 245–258). Springer Nature Switzerland. https://doi.org/10.1007/978-3-031-86908-2_12
- Hamzah, A. A., Setiawan, T. A., & Faridah, A. (2025). Pengaruh motivasi intrinsik terhadap prestasi atlet karate BKC Cianjur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(1), 2020–2025. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1920>
- Jannah, M., Susanto, I. H., & Mustar, Y. S. (2022). Hubungan dukungan orang tua dengan motivasi berlatih atlet karate Gokasi. *Jurnal Porkes*, 5(1), 117–129. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5448>
- Kartikasari, D., Komariyah, L., & Rahmat, A. (2023). Aspek psikologis dalam pembelajaran renang: Systematic literature review. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3). <https://doi.org/10.46838/spr.v4i3.433>
- Kosasih, M. M. (2023). Database publikasi ilmiah terindeks nasional dan internasional. In *Meningkatkan mutu Open Journal System (OJS)* (p. 17).
- Kurniasih, I. I., Eliyana, A., & Rosadi, O. I. (2023). Tinjauan literatur sistematis: Motivasi dari employee self-determination. *Jurnal Ilmiah Manajemen, Ekonomi, & Akuntansi (MEA)*, 7(2), 987–1002. <https://doi.org/10.31955/mea.v7i2.3093>

- Lochbaum, M., & Sisneros, C. (2024). A systematic review with a meta-analysis of the motivational climate and hedonic well-being constructs: The importance of the athlete level. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(4), 976–1001. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14040064>
- Louk, M. J. H., & De Jesus, E. M. (2021). The effect of intrinsic motivation on the performance of taekwondo athletes during exercise literature review. *Journal of Physical Education Health and Sport Sciences*, 2(2), 139–147.
- Mashud, M., Fadillah, M., Ridha, S., & Wulandari, A. (2025). Integrated learning strategies for bullying prevention: A systematic literature review of approaches in physical and general education. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 6(2), 193–209. [https://doi.org/10.25299/esijope.2025.vol6\(2\).19493](https://doi.org/10.25299/esijope.2025.vol6(2).19493)
- Mashud, M., Pebriyandi, P., Fadillah, M., & Ridha, S. (2024). Perwujudan profil pelajar Pancasila dalam mata pelajaran pendidikan jasmani: Article review. *Jendela Olahraga*, 9(1), 179–193. <https://doi.org/10.26877/jo.v9i1.17678>
- Nieto Ortiz, D., Nieto Mendoza, I. C., & Pardo Nieto, G. (2025). Beneficios de la práctica del Karate Do en educación física: Revisión de literatura. *Ciencias Sociales y Educación*, 13(26), 1–19. <https://doi.org/10.22395/csye.v13n26a4651>
- Ningsih, S., Mistar, J., & Rangkuti, Y. A. (2021). Motivasi berprestasi pada atlet karate di Dojo Wadokai Pemko Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 4(1), 1–8.
- Pratama, D. A., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan status gizi dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjas siswa SMA: Literature review. *Sport Science and Health*, 4(3), 238–249. <https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p238-249>
- Purnadana, I. G. A. D. (2023). Motivasi berlatih atlet karate INKAI Singaraja selama pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(2), 133–141. <https://doi.org/10.23887/jiku.v11i2.59975>
- Rusdin, R., Salahudin, S., Rudiansyah, E., Saputra, R., & Furkan, F. (2023). Peran kepemimpinan dalam olahraga untuk membangun nilai karakter bangsa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 10(2), 90–106. <https://doi.org/10.46368/jpjkr.v10i2.1299>
- Sari, A. (2020). Motivasi berlatih atlet karate selama pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 17–31. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i2.12379>
- Standage, M. (2023). Self-determination theory applied to sport. In *The Oxford handbook of self-determination theory*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197600047.013.35>
- Suhartini, S., & Rivaldo, E. L. (2022). Tingkat motivasi berprestasi atlet karate Kota Jambi dalam menghadapi Porprov XXIII 2023. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 185–197. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.21384>
- Sumarsono, A., & Riyanto, P. (2021). Motivasi orang tua dan anak berlatih karate. *Jendela Olahraga*, 6(1), 37–49. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6759>

- Utomo, H. B., & Putri, R. D. (2026). *Perkembangan motivasi dewasa dalam perspektif teori determinasi diri*. CV Eureka Media Aksara.
- Viveiros, B., Jacinto, M., Couto, N., Cid, L., Matos, R., Amaro, N., & Monteiro, D. (2026). Application of hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sports: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching*. <https://doi.org/10.1177/17479541261455244>
- Wibowo, A., & Putri, S. (2021). *Pedoman praktis penyusunan naskah ilmiah dengan metode systematic review*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Winario, M., Pani, A., Mairiza, D., & Assyifa, Z. (2023). Pengaruh sarana prasarana dan motivasi terhadap prestasi olahraga pada atlet KONI Provinsi Riau. *Sharing: Journal of Islamic Economics, Management and Business*, 2(1), 102–116. <https://doi.org/10.31004/sharing.v2i1.11031>
- Yanotama, S. K., & Wijono, M. P. (2022). Motivasi atlet karate Inkanas Bojonegoro dalam mengikuti latihan pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(2), 75–85.
- Yulianto, E. (2025). Peran latihan kata dan kumite dalam Karate-Do Gojukai terhadap stimulasi motorik halus dan kasar anak sekolah dasar. *Athena: Physical Education and Sports Journal*, 3(2), 49–63. <https://doi.org/10.56773/athena.v3i2.78>