

ANALISIS MOTIVASI, DISIPLIN DIRI, KEBIASAAN BELAJAR ATLET MAHASISWA PELATDA PON JAWA BARAT

Aurelia Josephine Finian Pribadi¹, Nuryadi², Agus Gumilar³
Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3}
aureliajosephine@upi.edu¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan kebiasaan belajar terhadap motivasi dan disiplin diri, dan mengukur prestasi akademik Atlet Mahasiswa Pelatda PON Jawa Barat 2024 pada cabang olahraga yang melakukan pemusatan latihan di Universitas Pendidikan Indonesia. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasi deskriptif dengan metode survei memakai instrumen menggunakan angket. Penelitian ini melibatkan sebanyak 51 atlet sebagai responden yang sedang mengikuti Pelatda PON Jawa Barat yang masih berkuliah. Instrumen yang digunakan yaitu memakai *instrumen motivation, study habits, self-discipline and academic performance for student athlete*, untuk mengetahui hubungan kebiasaan belajar terhadap motivasi dan disiplin diri, dan mengetahui tingkat prestasi akademik para atlet Pelatda dengan menggunakan rumus deskriptif presentase, frekuensi, mean dan analisis uji korelasi berganda menggunakan spss 26. Simpulan, menunjukkan bahwa Kebiasaan belajar berkorelasi dengan motivasi dan disiplin diri dengan tingkat korelasi sedang, dengan nilai R sebesar 0.546.

Kata Kunci : atlet mahasiswa, disiplin diri, kebiasaan belajar, motivasi, prestasi akademik,

ABSTRACT

This research aims to determine and analyze the relationship between study habits motivation and self-discipline and measure the academic performance of 2024 West Java PON Pelatda Student-Athletes in sports holding training camps at the Indonesian University of Education. The research methodology used is descriptive correlation research with a survey method using instruments and questionnaires. This research involved 51 athletes as respondents who were currently taking part in the West Java PON Pelatda and were still studying. The instruments used are motivation, study habits, self-discipline, and academic performance for student-athletes, to determine the relationship between study habits and motivation and self-discipline, and to determine the level of academic achievement of Pelatda athletes using descriptive formulas of percentage, frequency, mean, and multiple correlation test analysis using spss 26. The conclusion shows that study habits correlate with motivation and self-discipline with a moderate correlation level, with an R-value of 0.546.

Keywords: motivation, self-discipline, study habits, academic achievement, student-athletes

PENDAHULUAN

Tujuan keolahragaan secara nasional pada Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan salah satunya adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kecerdasan, kualitas manusia, juga mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Sebagai bentuk pengimplementasiannya Presiden Jokowi menyampaikan amanah tentang kebijakan pembinaan dan

pengembangan keolahragaan nasional dalam bentuk Desain Besar Olahraga Nasional yang sering disebut DBON adalah salah satu cara tolak ukur menuai prestasi dan fondasi untuk memajukan olahraga Indonesia Kemenpora, (2023). Selendasan dengan itu bahwa salah satu tujuan PON yang merupakan singkatan dari Pekan Olahraga Nasional adalah untuk mencari bibit atlet untuk dikembangkan ke atlet nasional dan disiapkan ke multieven baik di Asean, Asia maupun Olimpiade dalam rangka memperkuat timnas Indonesia menurut Surono, Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga. PON XXI Tahun 2024 ini diselenggarakan di Aceh dan Sumatera Utara. Dengan kolaborasi 33 cabor di Aceh dan 34 cabang olahraga di Sumut (Norman, 2023).

Jawa Barat berhasil meloloskan 78 Cabang Olahraga untuk berpartisipasi dalam PON XXI 2024. Dengan demikian KONI Jawa Barat mempersiapkan para atlet setiap cabor nya dengan melakukan Pelatihan Daerah (Pelatda) untuk melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga bahwasanya “Atas dasar teori perhitungan *Golden Age* prestasi puncak atlet dalam berbagai cabang olahraga, antara umur 18- 24 tahun” (Jamalong, 2014). Oleh karena pembinaan atlet untuk mencapai prestasi puncak membutuhkan waktu kurang lebih 8-10 tahun (Cahyadi, et al., 2019). Para Atlet Pelatda dengan kisaran umur 21-27 tahun tentunya merupakan populasi yang khas karena pastinya mereka adalah seorang yang mempunyai karir ganda yaitu penggabungan 2 tanggung jawab sekaligus, dalam olahraga karir ganda bisa memberikan dampak positif sebab dapat menggabungkan olahraga dan pendidikan, juga olahraga dan pekerjaan (Nuryadi et al. 2021).

Dalam penelitian ini penulis akan fokus terhadap karir ganda pada atlet mahasiswa. Menurut Siswoyo dalam Lastary, et al., (2018), mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Atlet yang sering disebut olahragawan merupakan individu yang unggul dalam bidang olahraga serta ikut aktif dalam pertandingan (Ramadhani, et al., 2023). Jadi dapat disimpulkan atlet mahasiswa adalah seseorang yang berkarir di bidang olahraga atau dikenal dengan olahragawan dan juga sedang menempuh pendidikan di suatu universitas yang membuat mereka harus melakukan dua kewajiban sekaligus. Walaupun demikian sebenarnya karir ganda dapat menjadi solusi yang baik untuk menyeimbangkan olahraga dan bidang kehidupan atlet, serta mempersiapkan mereka untuk kehidupan setelah menjadi atlet (Stambulova, et al., 2014). Pasti tidaklah mudah untuk melakukan hal tersebut mereka harus membutuhkan waktu dan usaha, keduanya diharapkan membawa kesuksesan, dan keduanya dapat mengarah pada karier seumur hidup menurut (Stambulova, et al., 2021).

Para Atlet mahasiswa tentunya juga harus memikirkan bagaimana kehidupannya setelah menjadi atlet, untuk itu banyak para atlet ini melakukan karir ganda seperti berkuliah agar nantinya jika mereka sudah pensiun sebagai atlet mereka sudah mempersiapkan karir pasca atlet bisa dengan bekerja sesuai dengan minat, bakat, jurusan mereka baik di dunia olahraga maupun tidak di dunia olahraga (Nuryadi et al. 2021). Hambatan dalam menjalani peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus berkarier sebagai atlet merupakan tantangan utama yang harus dihadapi oleh atlet mahasiswa dalam meraih kesuksesan karier secara subjektif sesuai dengan minat dan harapan yang mereka inginkan (Merine, 2016), karena berdasarkan observasi yang sudah dilakukan mulai dari tujuan dan kewajiban para atlet dan mahasiswa sangat berbeda, sebab hasil akhir yang nanti mereka peroleh akan berbeda yaitu, tujuan dari seorang mahasiswa adalah nilai/prestasi akademik yang diperoleh dari pembelajaran mata kuliah, mengerjakan

tugas, membuat artikel penelitian, sedangkan tujuan atlet adalah mengikuti berbagai kejuaraan sebagai upaya mengembangkan diri dalam profesi dan mencapai sebuah kesuksesan karier yang diharapkan menurut (Liona, et al., 2021), yang akan para atlet peroleh dari kewajiban mereka melakukan pelatihan yang teratur.

Menurut Liona, et al., (2021), sebagian besar para atlet mahasiswa mempunyai masalah pembagian waktu antara melaksanakan berbagai kewajiban kuliah dan latihan rutin yang juga harus mereka tekuni, menentukan jadwal untuk mengikuti sebuah event kejuaraan juga menjadi kesulitan tersendiri dalam membentuk strategi manajemen waktu yang harus mereka lakukan. Berkenaan dengan itu hal ini membuat para atlet mahasiswa ini mulai merasa ragu dalam berkomitmen menjadi seorang atlet. Berdasarkan hal tersebut Putri, (2014), menyampaikan banyak mahasiswa atlet yang memiliki prestasi cukup bagus di lapangan tidak didukung dengan prestasi yang bagus di akademiknya. Berbanding terbalik dengan pernyataan Garcia, et al., (2019), menyebutkan bahwa prestasi akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan partisipasi olahraga prestasi yaitu semakin tinggi prestasi akademik maka semakin tinggi pula partisipasi responden dalam olahraga atletik di sekolah. Dia mengatakan bahwa *“Academic performance have significant relationship with participation in school athletics. This means that the higher the academic performance, the higher was the participation of the respondents in school athletics”*.

Selanjutnya untuk mengetahui sejauh mana penguasaan mahasiswa terhadap pelajaran, dapat dilakukan melalui penilaian terhadap kemajuan atau keberhasilan mahasiswa menguasai materi pelajaran yang diajarkan (Gani, 2018). Bisa dengan pengukuran prestasi akademik yang menurut Setiawan dalam (Chairiyati, 2013) adalah hal yang menunjukkan suatu pencapaian tingkat keberhasilan suatu tujuan, karena usaha belajar yang telah dilakukan oleh seseorang secara optimal. Prestasi akademik terfokus pada nilai atau angka yang dicapai mahasiswa dalam proses pembelajaran di sekolah atau perguruan tinggi. Nilai tersebut terutama dilihat dari sisi kognitif untuk melihat penguasaan pengetahuan sebagai ukuran pencapaian hasil belajar.

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa prestasi akademik merupakan indikator dari penguasaan bahan kuliah yang telah dicapai mahasiswa. Namun demikian prestasi akademik mahasiswa tidaklah didapat hanya dengan belajar dan menghafal materi tetapi juga dengan disiplin diri. Disiplin diri merupakan kemampuan untuk mengerahkan dan melakukan sesuatu terhadap dirinya sendiri menurut Etzioni dalam (Arofah, 2021), sedangkan dalam pandangan John Jarolie dan Clifford D. Foster dalam (Gani, 2018) disiplin dianggap sebagai sebuah pembebanan diri untuk mencapai pembangunan karakter. Adapun contoh dari pembebanan diri yang dimaksud salah satunya kebiasaan belajar (Gani, 2018). Menurut Djaali dalam (Budiana, Karmila, and Devi 2020) mengemukakan bahwa pengertian “kebiasaan merupakan cara bertindak yang diperoleh melalui belajar secara berulang-ulang, yang pada akhirnya menjadi menetap dan bersifat otomatis”. Akan tetapi, pada praktiknya, prestasi belajar tidak hanya didapat oleh mereka yang memiliki kedisiplinan yang baik. Nyatanya masih ada beberapa faktor yang lain mempengaruhi prestasi belajar secara langsung. Salah satu faktor tersebut tidak lain adalah motivasi belajar.

Motivasi dalam Bahasa Indonesia, berasal dari kata motif yang berarti daya upaya yang mendorong seseorang melakukan sesuatu (Prawira, 2014). Lain halnya menurut (Hidayat, 2008) bahwa motivasi adalah proses aktualisasi energi psikologi yang dapat menggerakkan seseorang untuk beraktivitas, sekaligus menjamin keberlangsungan aktivitas tersebut dan juga menentukan arah aktivitas terhadap pencapaian tujuan.

Pendapat lain dari Lazowski & Hulleman dalam (Syaukani, et al., 2020) mengemukakan motivasi secara sederhana didefinisikan sebagai dorongan psikologis untuk melakukan sesuatu. Motivasi diklasifikasikan menjadi 2 jenis yakni motivasi intrinsik (berasal dari dalam diri sendiri, rasa senang muncul ketika melakukan sesuatu) maupun ekstrinsik (misalnya hadiah yang diberikan semakin mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu).

Menurut (Putri, 2014) salah satu faktor yang dapat mempengaruhi mahasiswa atlet tersebut banyak yang memiliki prestasi cukup bagus dilapangan tetapi tidak didukung dengan prestasi yang bagus di akademiknya adalah karena rendahnya motivasi berprestasi atlet mahasiswa. Dengan demikian atlet mahasiswa dalam pelatihan daerah ini harus melakukan pemusatan latihan selama 6 bulan yang mewajibkan mereka harus fokus melakukan latihan fisik juga latihan keterampilan yang sangat intensif untuk itu mayoritas atlet melakukan dispensasi pada pendidikan akademik mereka tapi dengan itu mereka tidak bebas dari segala tugas dan kewajiban mereka sebagai mahasiswa. Maka dari itu penulis ingin mengetahui hubungan kebiasaan belajar terhadap motivasi dan disiplin diri, dan mengukur prestasi akademik Atlet Mahasiswa Pelatda PON Jawa Barat 2024.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis deskriptif dengan menggunakan analisis korelasi berganda. Populasi dalam penelitian ini berporos terhadap Atlet yang sedang melakukan Pelatda (pelatihan daerah) Jawa Barat untuk mempersiapkan diri dalam PON XXI Aceh Sumut. Sampel yang digunakan pada penelitian ini merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik *purpose sampling* dengan karakteristik antara lain sebagai berikut: a) atlet yang sedang melakukan pelatda Jawa Barat; b) melakukan pemusatan pelatda Jawa Barat di lingkungan Kampus UPI Setiabudi; c) atlet yang masih aktif menjadi mahasiswa. Berdasarkan hal tersebut, subjek yang didapat oleh peneliti dan telah memenuhi karakteristik diatas sebanyak 51 orang dari 5 cabang olahraga diantaranya Hockey Indoor L (7) W (5), Sepak Takraw W (5), Polo Air W (12) L (8), Handball W (2) L (2), Softball L (10).

Instrumen penelitian ini menggunakan kuisioner atau angket yang disebarakan secara langsung yang didalamnya berisi daftar pernyataan yang mengulas manfaat partisipasi olahraga pada motivasi, disiplin diri, kebiasaan belajar dan prestasi akademik para atlet. Metode pengumpulan data ini disajikan dengan skala likert yang berisikan pernyataan dengan 5 (lima) pilihan jawaban yang terdiri dari sangat banyak (SB), banyak (B), lumayan (L), sedikit (S), tidak sama sekali (TDS). Penelitian ini memakai instrumen *motivation, study habits, self-discipline and academic performance for student athlete*

Dalam penelitian ini prestasi akademik akan diukur melalui IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) yang merupakan tolak ukur keberhasilan prestasi akademik seorang mahasiswa yang dikelompokkan berdasarkan kemampuan individu mahasiswa dengan melihat hasil studi seorang mahasiswa pada semester yang telah berjalan yang akan di deskripsikan. Secara khusus peneliti memetakan antara variabel dependen dan variabel independen. Untuk variabel dependen yang tidak lain adalah variabel Y peneliti memilih kebiasaan belajar, adapun untuk variabel independen peneliti motivasi sebagai X1 dan disiplin diri sebagai X2 yang merupakan variabel bebas.

Selain ini penulis juga mengambil dokumentasi para atlet saat mengisi kuisioner, proses pengambilan data dilakukan selama 4 bulan terhitung mulai dari Bulan Mei sampai

Bulan Agustus 2024 dengan mengikuti jadwal latihan masing-masing cabor Pelatda PON Jawa Barat yang dilakukan di UPI.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis data

Tabel 1
Deskripsi data Motivasi, Disiplin Diri dan Kebiasaan Belajar

	Mean	St Dev	N
Motivasi	35,31373	4,16093	
Disiplin Diri	34,27451	3,941128	51
Kebiasaan Belajar	29,41176	4,437702	

Tabel 2
Distribusi Tingkat Prestasi Akademik Atlet Mahasiswa dalam IPK

GPA/NILAI	Frekuensi	Persentase	Deskripsi
3,51-4,00	26	51%	Luar Biasa (Cumlaude)
3,01-3,50	20	39%	Sangat Memuaskan
2,51-3,00	5	10%	Memuaskan
2,00-2,50	0	0%	Cukup Memuaskan
<2,00	0	0%	Tidak Memuaskan
Total	51	100%	
Mean	3,46		Sangat Memuaskan

Pada tabel diatas dapat diketahui bahwa rata – rata tingkat prestasi akademik dalam IPK pada atlet mahasiswa Pelatda PON Jawa Barat berada pada tingkat sangat memuaskan berarti dapat disimpulkan bahwa walaupun mereka aktif dalam pelatihan dan pertandingan. Mereka tidak melupakan tanggung jawab sebagai mahasiswa dengan berkuliah dan mengikuti semua administrasi perkuliahan.

Tabel 3
Hasil Analisis Korelasi berganda
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.546 ^a	.298	.269	3.832	.298	10.194	2	48	.000

a. Predictors: (Constant), Disiplin diri, Motivasi

Dilihat dari tabel 3 pada Sig. F Change sebesar 0.000 dimana sesuai dasar pengambilan keputusan yaitu :

- Jika nilai Sig F Change < 0,05 maka berkorelasi
- Jika nilai Sig F Change > 0,05 maka tidak berkorelasi

Maka hasil analisis menunjukkan bahwa kebiasaan belajar berkorelasi dengan motivasi dan disiplin diri para atlet mahasiswa Pelatda PON Jawa Barat 2024.

Di tabel 3 ini juga menunjukkan tingkat keeratan hubungan/korelasi antara Disiplin diri dan Motivasi terhadap Kebiasaan Belajar pada nilai R sebesar 0.546 yang diartikan

bahwa tingkat korelasi sedang, karena dalam pedoman derajat hubungan nilai r antara 0,41 – 0,60 termasuk dalam korelasi sedang dalam hubungan motivasi dan disiplin diri dengan kebiasaan belajar

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik atlet mahasiswa Pelatda PON Jawa Barat yang berpusat pada karir ganda dalam nilai pada kinerja akademik/prestasi akademik. Karakteristik ini terdiri dari motivasi berprestasi, disiplin diri, kebiasaan belajar, dan prestasi akademik yang dilihat melalui IPK. Penelitian ini pun lebih berfokus pada hasil hubungan kebiasaan belajar pada motivasi dan disiplin diri, dan juga mendeskripsikan tingkat prestasi akademik atlet mahasiswa berdasarkan kebiasaan belajar yang dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan belajar berkorelasi dengan motivasi dan disiplin diri. Sebuah bentuk kebiasaan belajar yang merupakan cara atau teknik yang dilakukan individu dalam belajar secara berulang-ulang sehingga terbentuk pola tingkah laku baru yang menetap dan otomatis (Achyandia 2013) yang dapat meningkatkan motivasi dan disiplin diri yang kuat.

Kebiasaan belajar dan disiplin diri merupakan hal yang tidak bisa dipisahkan sebab keikutsertaan dalam olahraga prestasi sangat berkaitan dengan prestasi akademik untuk membantu mengembangkan keterampilan dan disiplin manajemen waktu yang lebih baik (Garcia and Subia 2019). Menurut (Djaali, 2013) kebiasaan belajar masuk dalam *Delay Avoidan (DA)* atau penghindaran penundaan yang mengacu pada ketepatan waktu penyelesaian tugas akademik dan menghindari hal-hal yang memungkinkan tertundanya penyelesaian tugas atau menimbulkan rangsangan yang mengganggu konsentrasi selama belajar. Kebiasaan belajar pun tidak terjadi begitu saja tetapi terjadi setelah seseorang secara berulang-ulang, melakukan sesuatu kegiatan dan pada akhirnya menjadi suatu ketepatan dan bersifat otomatis dan itu berpengaruh ke disiplin diri yang tidak langsung selalu para atlet lakukan dalam setiap latihan dan pertandingan yang diberikan oleh pelatih seperti menurut (Mahatmaharti, Brata, and Wajdi 2019) bahwa pelatihan instruksional mandiri telah menunjukkan efek positif dalam meningkatkan disiplin diri siswa.

Kebiasaan belajar dan motivasi belajar salah satu hal penting dalam proses belajar. Siswa akan belajar lebih efektif jika memiliki kebiasaan belajar yang benar dan motivasi belajar tinggi. Motivasi belajar dapat membuat siswa belajar dengan penuh hasrat, sehingga senantiasa belajar sesuai dengan karakteristik mata pelajaran yang dipelajari. (Achyandia 2013) Perjalanan seorang atlet mahasiswa penuh dengan tantangan, termasuk jadwal latihan yang ketat, komitmen akademis yang menuntut, dan kemunduran yang tak terelakkan dalam olahraga. Namun, mereka yang memiliki motivasi berprestasi tinggi menunjukkan ketahanan dan semangat yang ulet menurut Akbar dalam (Pujiyanto et al. 2024)

Motivasi berprestasi merupakan dorongan psikologis yang mendorong individu untuk mengejar tujuan dan berprestasi di berbagai bidang, termasuk akademik dan olahraga (K. Singh 2011; H. Singh 2020). Hal ini dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik, dimana individu yang termotivasi secara intrinsik belajar untuk kepuasan pribadi daripada imbalan eksternal (K. Singh 2011). Penelitian telah menunjukkan bahwa siswa dengan motivasi berprestasi yang tinggi cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik dan tingkat putus sekolah yang lebih rendah (K. Singh 2011). Dalam olahraga, motivasi berprestasi sangat penting untuk mencapai kesuksesan (Singh, 2020)(H. Singh 2020). Guru memainkan peran penting dalam menumbuhkan motivasi

berprestasi di kalangan siswa dengan memahami keyakinan dan emosi mereka (Monty 2022). Penelitian menunjukkan bahwa motivasi berprestasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk lokalitas, tipe keluarga, dan pendapatan (Bency, 2019). Untuk meningkatkan motivasi berprestasi, disarankan agar sekolah menyelenggarakan seminar rutin bagi para pendidik untuk menyadarkan mereka terhadap kebutuhan siswa (Monty, 2022).

Penelitian mengenai kebiasaan belajar dan prestasi akademis pelajar-atlet mengungkap beberapa temuan penting. Atlet pelajar sering kali kesulitan menyeimbangkan komitmen atletik dan akademik mereka, bahkan ada yang lebih fokus pada latihan dibandingkan belajar (Daing and Sinocruz 2022). Namun, manajemen waktu yang efektif, penetapan tujuan, dan disiplin diri sangat penting untuk kesuksesan mereka (Garcia and Subia 2019). Layanan dukungan akademik, seperti bimbingan belajar, dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan prestasi akademik dan kesejahteraan atlet mahasiswa secara mental. Meskipun terdapat tantangan, banyak pelajar-atlet mempertahankan prestasi akademis yang baik, dengan beberapa pelajar-atlet teknik mencapai IPK di atas rata-rata (Pierce 2007). Atlet mahasiswa yang sukses sering kali unggul dalam manajemen waktu, organisasi, dan keterampilan pemecahan masalah, serta menerapkan konsentrasi atletik dan keinginan untuk sukses dalam studi mereka (Pierce 2007). Komunikasi teratur dengan penasihat fakultas dan rekan-rekan juga penting untuk keberhasilan akademik (Pierce 2007). Temuan-temuan ini menyoroti pentingnya dukungan motivasi sebagai pengembangan keterampilan bagi atlet mahasiswa untuk unggul dalam prestasi olahraga dan prestasi akademik mereka. Hasil penelitian terdahulu juga menyatakan kebiasaan belajar yang baik dan motivasi berprestasi yang tinggi berhubungan dengan prestasi akademik yang lebih tinggi (Bandhana and Sharma 2012)

Penelitian menunjukkan hubungan positif antara motivasi, disiplin, dan kebiasaan belajar dalam lingkungan akademik. Tingkat motivasi yang lebih tinggi dikaitkan dengan peningkatan kebiasaan belajar dan kinerja akademik (Kumari and Chamundeswari 2015). Motivasi intrinsik dan ekstrinsik berkontribusi pada praktik belajar yang lebih baik, dengan motivasi intrinsik terkait dengan membaca komprehensif dan membuat ringkasan, sedangkan motivasi ekstrinsik berkaitan dengan tinjauan literatur dan menciptakan lingkungan belajar yang sesuai (Jiménez-Reyes, Molina, and Lara 2019). Disiplin diri berkorelasi positif dengan kebiasaan belajar, menunjukkan bahwa siswa yang lebih disiplin cenderung memiliki praktik belajar yang lebih baik (Manandhar and Shrestha 2020). Pelajar-atlet menunjukkan bahwa partisipasi dalam olahraga dapat meningkatkan keterampilan manajemen waktu dan fokus, meskipun menyeimbangkan tanggung jawab akademik masih merupakan tantangan (Garcia and Subia 2019). Secara keseluruhan, studi-studi ini menekankan sifat motivasi, disiplin, dan kebiasaan belajar yang saling berhubungan dalam berkontribusi terhadap keberhasilan akademik di berbagai tingkat dan konteks pendidikan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada atlet mahasiswa pelatda PON Jawa Barat 2024 dapat disimpulkan bahwa hasil analisis menunjukkan bahwa kebiasaan belajar berkorelasi dengan motivasi dan disiplin diri dengan tingkat korelasi sedang, hal tersebut dapat ditunjukkan melalui perhitungan koefisien korelasi (r) = 0,54.

DAFTAR PUSTAKA

- Achyanadia, Septy. 2013. "Hubungan Kebiasaan Belajar Dan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Ipa Siswa Kelas Vii Smp Negeri 1 Ciseeng." *Jurnal Teknologi Pendidikan* 2 (2). <https://doi.org/10.32832/tek.pend.v2i2.447>.
- Bandhana, and Darshana P Sharma. 2012. "A Study of Achievement Motivation, Study Habits and Academic Achievement among Secondary School Students." *Educational Quest: An International Journal of Education and Applied Social Sciences* 3:17–21. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:73971675>.
- Budiana, Sandi, Nita Karmila, and Ratna Devi. 2020. "Pengaruh Kebiasaan Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika." *Pedagogia: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 12 (2): 70–73. <https://doi.org/10.55215/pedagogia.v12i2.2937>.
- Daing, Crisanto, and Felavel S Sinacruz. 2022. "Study Habits and Scholastic Performance of Junior Student-Athletes in Educational District IV." *International Journal of Educational Studies in Social Sciences*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:254358312>.
- Garcia, Mary Grace Uianza, and Gener Santiago Subia. 2019. "High School Athletes: Their Motivation, Study Habits, Self-Discipline and Academic Performance." *International Journal of Physical Education, Sports and Health* 6:86–90. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:199173788>.
- Jiménez-Reyes, Alexandra, Lucía Pascual Molina, and Macarena Lara. 2019. "Asociación Entre Motivación y Hábitos de Estudio En Educación Superior." *Revista de Psicología y Educación - Journal of Psychology and Education*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:187623225>.
- Kumari, Vijaya, and S Chamundeswari. 2015. "Achievement Motivation, Study Habits and Academic Achievement of Students at the Secondary Level." In . <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:1658787>.
- Mahatmaharti, Agung Kesna, Diah Puji Nali Brata, and Muh. Barid Nizarudin Wajdi. 2019. "Cognitive Modeling Effect: Enhancing Student Self Discipline Through Self Instructional Training." *CGN: Enforcement by Self-Regulating Organizations (Sub-Topic)*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:219361083>.
- Manandhar, Timila, and Pramila Shrestha. 2020. "A Study on Relationship between Self-Discipline and Study Habits among Nursing Students at Bhaktapur, Nepal." In . <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:231717247>.
- Monty. 2022. "A Review on the Achievement Motivation of Secondary School Students." *International Journal of Advanced Academic Studies*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:259648026>.
- Nuryadi, Nuryadi, Bambang Abdul Jabar, Jajat Darajat Kusuma Negara, Agus Gumilar, and Burhan Hambali. 2021. "Student Athlete Rewarding System In Bandung City." *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 5 (4 SE-Articles): 777–81. <https://doi.org/10.33369/jk.v5i4.19546>.
- Pierce, Charles E. 2007. "An Academic Survey of Engineering Student Athletes at a Division I University." *College Student Journal* 41:801–12. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:140897485>.
- Pujianto, Dian, Yahya Eko Nopiyanto, Cahyo Wibowo, Ipa Sari Kardi, Septian Raibowo, Bayu Insanisty, Ibrahim, Baharuddin Hasan, and Agus Sutriawan. 2024. "High School Student-Athletes: Their Motivation, Study Habits, Self-Discipline, Academic Support, and Academic Performance." *Physical Education Theory and Methodology* 24 (1): 22–31. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.1.03>.

- Singh, Hoshiyar. 2020. "An Assessment Study of Achievement Motivation among Athletes and Volleyball Players of Chaudhary Charan Singh University." *International Journal of Applied Research* 6:428–29. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:226476872>.
- Singh, Kulwinder. 2011. "Study of Achievement Motivation in Relation to Academic Achievement of Students." In . <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:17561906>.