



Minat Dan Motivasi Peserta Didik Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Sulaidi Sulaidi¹, Selvi Melianty², M. Haris Satria³, Novitaria Sukmawati⁴

^{1,2,3}Magister Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Bina Darma, Indonesia

⁴Pendidikan Olahraga, Fakultas Sosial dan Humaniora, Universitas Bina Darma, Indonesia

Informasi Artikel

Diterima 2025-05-20

Direvisi 2025-06-28

Dipublikasikan 2025-10-1

Keyword:

Minat

Motivasi

Ekstrakurikuler

Olahraga

ABSTRACT (10 PT)

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan fisik, mental, serta keterampilan sosial peserta didik. Faktor internal dan eksternal mempengaruhi minat dan motivasi siswa dalam memilih ekstrakurikuler. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh faktor internal minat, kepuasan diri, self-efficacy dan faktor eksternal dukungan sosial, lingkungan sekolah terhadap minat dan motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Metode penelitian menggunakan metode mix methods dengan desain concurrent embedded, di mana data kuantitatif dikumpulkan terlebih dahulu menggunakan angket, kemudian diperkuat dengan data kualitatif melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sampel penelitian terdiri dari 20 peserta didik di SD Negeri 2 Selat Penuguan, Kabupaten Banyuasin. Analisis data menggunakan analisis kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki motivasi yang baik dalam mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Kendala utama ditemukan, meliputi kurangnya dukungan orang tua, keterbatasan fasilitas, serta benturan dengan jadwal akademik. Solusi yang diusulkan meliputi peningkatan dukungan orang tua, penyediaan fasilitas yang lebih memadai, serta variasi pilihan olahraga sesuai minat siswa. Simpulan faktor internal dan eksternal berperan signifikan dalam membentuk minat dan motivasi siswa. Kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan lingkungan sangat diperlukan untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam ekstrakurikuler olahraga.



© 2022 The Authors. Published by Universitas Negeri Padang.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

Penulis Korespondensi:

Selvi Melianty,

Magister Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Bina Darma, Indonesia

Email: selvi.melianty@binadarma.ac.id

PENDAHULUAN

Kegiatan ekstrakurikuler memiliki peran penting dalam pengembangan peserta didik dan memberikan wadah untuk mengembangkan minat, bakat, serta keterampilan sosial dan emosional (Awandi & Tofikin, 2024; Lisyawati et al., 2024). Olahraga, sebagai salah satu bentuk kegiatan ekstrakurikuler, menawarkan manfaat yang signifikan bagi kesehatan fisik dan mental peserta didik. Partisipasi aktif dalam kegiatan olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani, mengurangi risiko penyakit kronis, serta meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan bekerja sama dalam tim (Hariyadi & Dewi, 2024; Ramadan et al., 2024). Oleh karena itu, pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi minat dan motivasi peserta didik dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga menjadi sangat penting untuk meningkatkan partisipasi dan efektivitas program ekstrakurikuler.

Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas faktor-faktor yang mempengaruhi minat dan motivasi peserta didik dalam kegiatan akademik maupun ekstrakurikuler, khususnya di bidang olahraga. Pelatihan sejak dini dapat meningkatkan partisipasi anak dalam olahraga (Salsyahbilla, 2024). Motivasi belajar dalam mata pelajaran PJOK dengan mempertimbangkan faktor gender, aktivitas fisik, dan status gizi dapat mengindikasikan bahwa aspek fisiologis dan sosial dapat berpengaruh terhadap keterlibatan siswa dalam olahraga (Permatasari & Wibowo, 2024).

Faktor eksternal hubungan sosial dan penggunaan teknologi menjadi sorotan dalam penelitian terkait motivasi belajar. Perkembangan teknologi dapat menjadi faktor pendukung maupun penghambat dalam proses pembelajaran (Dyana et al., 2024). Pentingnya dukungan orang tua terhadap motivasi berprestasi anak usia muda merupakan peran keluarga dalam membentuk kebiasaan positif dalam aktivitas fisik (Fadluoh et al., 2024). Hubungan antara motivasi dan efektivitas pembelajaran dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan Kesehatan merupakan ruang lingkup efektif dalam proses pembelajaran (Irawan et al., 2024). Penelitian ini relevan dalam memahami bagaimana motivasi dapat meningkatkan hasil pembelajaran, terutama dalam bidang olahraga. Motivasi tidak hanya berperan dalam meningkatkan partisipasi individu dalam olahraga, tetapi juga berpengaruh terhadap keputusan karier di bidang pendidikan jasmani dan olahraga. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi motivasi seseorang dalam bidang olahraga, semakin besar kemungkinan untuk menekuni profesi yang berkaitan dengan dunia olahraga dan pendidikan jasmani (Kurniawan & Sugiarto, 2024; Nurgana et al., 2024). Faktor sosial maupun teknologi memiliki peran penting dalam membentuk motivasi dan prestasi individu dalam bidang olahraga dan pendidikan (Abinaskholani & Nurrachmad, 2024; A. Lestari & Hidayat, 2025; Yulianti & Fadillah, 2024).

Secara keseluruhan, berbagai penelitian ini memberikan wawasan mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi minat dan motivasi peserta didik dalam kegiatan olahraga, baik dari aspek dukungan sosial, efektivitas pembelajaran, hingga pengaruh teknologi dalam pendidikan. Temuan-temuan tersebut dapat menjadi referensi penting dalam memahami bagaimana cara meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga serta faktor-faktor yang perlu diperhatikan dalam mendukung prestasi dan keterlibatan mereka.

Penelitian ini didasarkan pada teori *Self-Determination Theory (SDT)* yang menjelaskan bahwa motivasi intrinsik (dorongan dari dalam diri) dan motivasi ekstrinsik (dorongan dari luar diri) memengaruhi perilaku individu (Chiu, 2024; Evans, 2024). Minat dan motivasi kegiatan ekstrakurikuler olahraga dipengaruhi oleh motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik dapat berupa rasa senang dan minat terhadap olahraga, sementara motivasi ekstrinsik dapat berupa hadiah, pujian, atau tekanan sosial. Teori ini relevan untuk memahami bagaimana faktor-faktor internal dan eksternal dapat memengaruhi minat dan motivasi peserta didik dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Penelitian ini juga mempertimbangkan konsep *Social Cognitive Theory (SCT)* yang menekankan peran *self-efficacy* (keyakinan diri) dalam memengaruhi perilaku (Lee, 2024; Pham, 2024). Peserta didik yang memiliki keyakinan diri yang tinggi dalam kemampuan berolahraga cenderung lebih termotivasi untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi minat dan motivasi peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga, masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman mengenai bagaimana faktor-faktor tersebut berinteraksi dan berkontribusi terhadap partisipasi aktif peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisis secara mendalam pengaruh faktor internal (minat, kepuasan diri, *self-efficacy*) dan faktor eksternal (dukungan sosial, lingkungan sekolah) terhadap minat dan motivasi peserta didik dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Selain itu, penelitian ini juga akan mempertimbangkan konteks lokal dan karakteristik unik peserta didik di [Sebutkan lokasi penelitian] untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh faktor internal, meliputi minat, kepuasan diri, dan *self-efficacy*, terhadap minat serta motivasi peserta didik dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Menelaah pengaruh faktor eksternal, seperti dukungan sosial dan lingkungan sekolah, terhadap partisipasi siswa dalam kegiatan tersebut. Lebih lanjut, penelitian ini akan mengidentifikasi interaksi antara faktor internal dan eksternal dalam memengaruhi minat serta motivasi peserta didik. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi kepada pihak sekolah dan pemangku kepentingan terkait untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga, sehingga dapat mendukung perkembangan potensi dan kesejahteraan peserta didik secara menyeluruh.

METODE

Metode Penelitian menggunakan metode *mix methods*, menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif untuk memperoleh data yang lebih komprehensif, valid, dan objektif (N. Lestari et al., 2024; Pratiwi et al., 2024). Peneliti menerapkan desain *concurrent embedded*, di mana data kuantitatif dikumpulkan dan dianalisis terlebih dahulu, kemudian dilengkapi dengan data kualitatif untuk memperkuat hasil penelitian. Pendekatan kuantitatif deskriptif digunakan untuk menjawab rumusan masalah pertama mengenai minat dan motivasi peserta didik dalam mengikuti ekstrakurikuler olahraga, dengan instrumen angket. Sementara itu, rumusan masalah kedua dan ketiga, terkait faktor penghambat serta solusi peningkatan partisipasi, dijawab melalui pendekatan kualitatif dengan wawancara kepala sekolah, guru olahraga, dan siswa, serta observasi, dokumentasi, dan kajian literatur. Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 2 Selat Penuguan, Kabupaten Banyuasin, dengan sampel 20 peserta didik. Teknik pengumpulan data meliputi angket, observasi, dokumentasi, dan wawancara, guna memperoleh gambaran menyeluruh terkait partisipasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Teknik

analisis data menggunakan analisis kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan variabel penelitian melalui nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi, dengan kategori hasil berdasarkan rentang norma. Analisis kualitatif mencakup tiga tahapan, yaitu reduksi data, yang menyederhanakan dan memilah informasi penting dari wawancara, observasi, dokumentasi, serta kajian pustaka; penyajian data, yang menampilkan informasi secara sistematis sesuai fokus penelitian; serta penarikan kesimpulan dan verifikasi, yang memastikan validitas hasil melalui triangulasi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan faktor intrinsik, hasil analisis menunjukkan bahwa minat dan motivasi intrinsik responden memiliki kecenderungan yang cukup baik. Rata-rata skor yang diperoleh adalah 39.30, dengan nilai median 38.00 dan modus 38, menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki skor yang berkisar di sekitar nilai tersebut. Sebaran data relatif kecil dengan standar deviasi 3.326, dan skor berada dalam rentang 33 hingga 44. Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa skor 38 adalah yang paling sering muncul (30%), sementara hanya satu responden (5%) yang memiliki skor sangat rendah (<34). Kategorisasi hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam kategori cukup (35%) dan baik (25%), sementara 15% memiliki motivasi sangat baik dan hanya 5% yang tergolong sangat kurang. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki minat dan motivasi intrinsik yang cukup hingga baik, dan sedikit yang berada di tingkat ekstrem. Data dapat dilihat pada tabel 1,2 dan 3 tentang minat dan motivasi Intrinsik SDN 02 Selat Penuguan.

Tabel 1.
Statistik Deskriptif Minat dan Motivasi Instrinsik

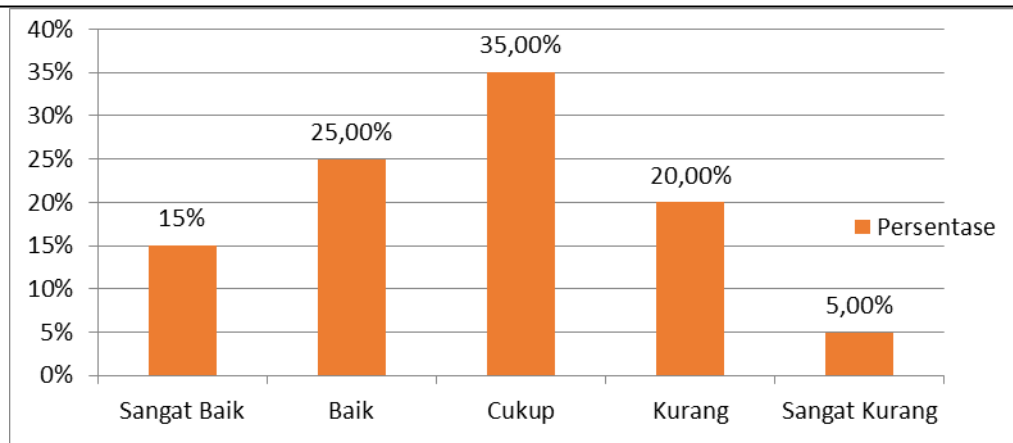
		Instrinsik
N	Valid	20
	Missing	0
Mean		39.30
Median		38.00
Mode		38
Std. Deviation		3.326
Minimum		33
Maximum		44

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Minat dan Motivasi Instrinsik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
	33	1	5.0	5.0	
	34	1	5.0	10.0	
	36	2	10.0	20.0	
	37	1	5.0	25.0	
Valid	38	6	30.0	55.0	
	40	1	5.0	60.0	
	41	1	5.0	65.0	
	42	3	15.0	80.0	
	43	1	5.0	85.0	
	44	3	15.0	100.0	
	Total	20	100.0	100.0	

Tabel 3.
Kategori Persentase Minat dan Motivasi Instrinsik

No	Rentan Norma	Frekuensi	%	Kategori
1	≥ 44	3	15%	Sangat baik
2	41 s/d < 44	5	25%	Baik
3	38 s/d > 41	7	35%	Cukup
4	34 s/d < 38	4	20%	Kurang
5	< 34	1	5%	Sangat Kurang



Gambar 1.
Kategori Minat dan Motivasi Instrinsik

Berdasarkan faktor ekstrinsik, hasil analisis menunjukkan bahwa minat dan motivasi ekstrinsik responden memiliki kecenderungan yang cukup baik. Rata-rata skor yang diperoleh adalah 38.15, dengan nilai median 38.00 dan modus 34, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki skor di sekitar nilai tersebut. Sebaran data relatif kecil dengan standar deviasi 3.133, serta skor berkisar antara 34 hingga 43, yang mengindikasikan tidak adanya variasi yang terlalu ekstrem. Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa skor 34 adalah yang paling sering muncul dengan frekuensi 5 kali (25%), diikuti oleh skor 37 dan 41 yang masing-masing muncul 4 kali (20%). Dalam kategorisasi hasil, mayoritas responden berada dalam kategori baik (35%), diikuti oleh kategori cukup (25%) dan kurang (30%), sementara 10% responden memiliki motivasi sangat baik, dan tidak ada yang termasuk dalam kategori sangat kurang. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki minat dan motivasi ekstrinsik yang baik hingga cukup, hanya sedikit yang berada pada kategori ekstrem. Data dapat dilihat pada tabel 4,5 dan 6 tentang minat dan motivasi Intrinsik SDN 02 Selat Penuguan.

Tabel 4.
Statistik Deskriptif Variabel Minat dan Motivasi Ekstrinsik

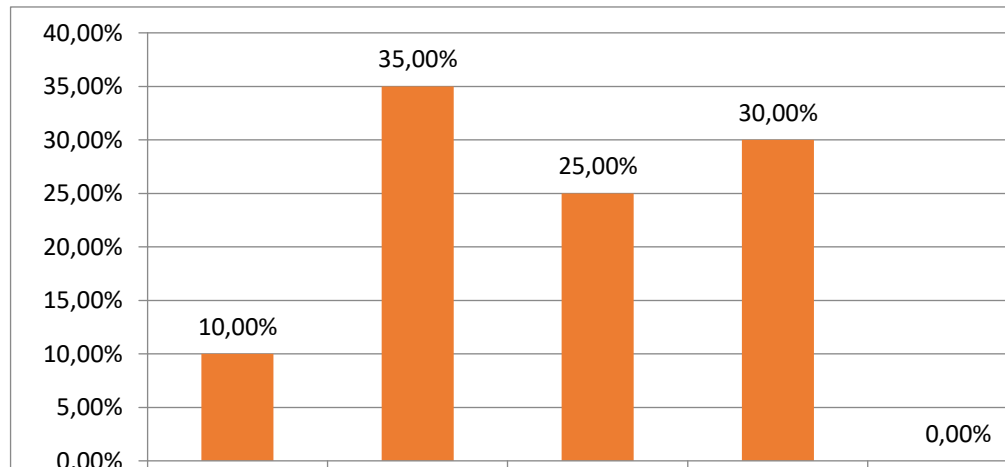
		Ekstrinsik
N	Valid	20
	Missing	0
Mean		38.15
Median		38.00
Mode		34
Std. Deviation		3.133
Minimum		34
Maximum		43

Tabel 5.
Distribusi Frekuensi Data Variabel Minat dan Motivasi Ekstrinsik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	34	5	25.0	25.0
	36	1	5.0	30.0
	37	4	20.0	50.0
	39	1	5.0	55.0
	40	3	15.0	70.0
	41	4	20.0	90.0
	43	2	10.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0

Tabel 6.
Kategori Persentase Minat dan Motivasi Ekstrinsik

No	Rentan Norma	Frekuensi	%	Kategori
1	≥ 43	2	10%	Sangat baik
2	40 s/d < 43	7	35%	Baik
3	37 s/d > 40	5	25%	Cukup
4	33 s/d < 37	6	30%	Kurang
5	< 33	0	0%	Sangat Kurang



Gambar 2.
Kategori Variabel Minat dan Motivasi Ekstrinsik

Tabel 7.
Statistik Deskriptif Variabel Minat dan Motivasi Instrinsik dan Eksrsnik

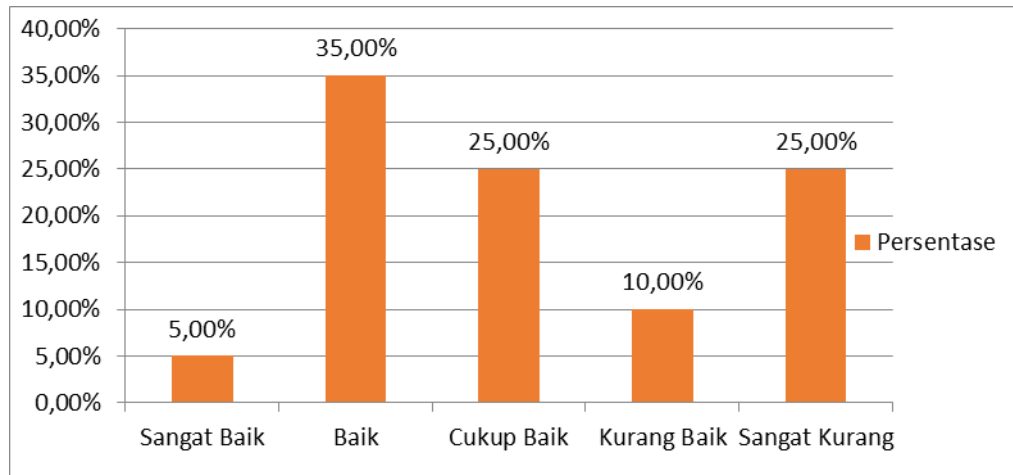
		Ekstrinsik
N	Valid	20
	Missing	0
Mean		77.45
Median		78.50
Mode		70
Std. Deviation		5.799
Minimum		70
Maximum		87

Tabel 8.
Distribusi Frekuensi Data Variabel Minat dan Motivasi Instrinsik dan Eksrsnik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	70	4	20.0	20.0	
	71	1	5.0	25.0	
	72	2	10.0	35.0	
	75	1	5.0	40.0	
	78	2	10.0	50.0	
	79	2	10.0	60.0	
	80	2	10.0	70.0	
	81	1	5.0	75.0	
	83	1	5.0	80.0	
	84	1	5.0	85.0	
	85	2	10.0	95.0	
	87	1	5.0	100.0	
	Total	20	100.0	100.0	

Tabel 9
Kategori Persentase Minat dan Motivasi Instrinsik dan Eksrinsik

No	Rentan Norma	Frekuensi	%	Kategori
1	≥ 86	1	5%	Sangat baik
2	80 s/d < 86	7	35%	Baik
3	75 s/d > 80	5	25%	Cukup
4	72 s/d < 75	2	10%	Kurang
5	< 72	5	25%	Sangat Kurang



Gambar 3.
Kategori Variabel Minat dan Motivasi Instrinsik dan Eksrinsik

Hasil pengumpulan data mengenai faktor penghambat minat dan motivasi peserta didik dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri 2 Selat Penuguan, Kabupaten Banyuasin, menunjukkan adanya beberapa kendala yang berasal dari faktor ekstrinsik yang memengaruhi motivasi intrinsik peserta didik. Faktor utama yang menjadi penghambat adalah kurangnya dukungan dari orang tua, yang kemungkinan disebabkan oleh kurangnya kesadaran akan pentingnya kegiatan ekstrakurikuler olahraga bagi perkembangan anak. Selain itu, keterbatasan fasilitas dan sarana olahraga yang tidak memadai menjadi kendala yang signifikan, sehingga siswa tidak memiliki akses yang layak untuk berlatih dengan optimal. Faktor lainnya adalah jarak dan lingkungan yang kurang mendukung, di mana kemungkinan lokasi sekolah atau tempat latihan tidak mudah dijangkau oleh semua siswa. Selain itu, terbenturnya kegiatan ekstrakurikuler dengan aktivitas akademik juga menjadi kendala, karena siswa lebih fokus pada tugas sekolah sehingga kurang termotivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Kurangnya perlombaan yang rutin juga membuat siswa kehilangan semangat dan tujuan dalam mengikuti ekstrakurikuler. Minimnya keberagaman jenis olahraga yang ditawarkan menyebabkan kurangnya pilihan yang sesuai dengan minat peserta didik, sehingga siswa tidak tertarik untuk mengikuti kegiatan tersebut. Secara keseluruhan, faktor-faktor ini menunjukkan bahwa kurangnya dukungan dari lingkungan, keterbatasan fasilitas, serta konflik dengan jadwal akademik menjadi penyebab utama rendahnya minat dan motivasi siswa dalam berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah.

Tabel 10.
Hasil Pengumpulan Data Faktor Penghambat Minat Dan Motivasi Instrinsik dan Eksrinsik

Fokus Penelitian	Objek Yang di Teliti	Hasil Pengumpulan Data
Faktor penghambat minat dan motivasi peserta didik mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri 2 Selat Penuguan Kabupaten Banyuasin	Faktor ekstrinsik penghambat minat dan motivasi instrinsik peserta didik SD Negeri 2 Selat Penuguan Kabupaten Banyuasin	<ol style="list-style-type: none"> 1) Kurangnya Dukungan dari Orang Tua 2) Keterbatasan Fasilitas dan Sarana Olahraga yang Tidak Memadai 3) Jarak dan lingkungan yang kurang mendukung 4) Terbentur dengan kegiatan akademik 5) Belum ada perlombaan yang rutin 6) Kurangnya keberagaman jenis olahraga yang ditawarkan di dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah

Tabel 11.
Hasil Pengumpulan Data Solusi Yang Diambil Untuk Mengatasi Faktor Penghambat Minat Dan Motivasi

Fokus Penelitian	Objek Yang di Teliti	Hasil Pengumpulan Data
Solusi yang diambil untuk mengatasi faktor penghambat minat dan motivasi peserta didik mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri 2 Selat Penuguan Kabupaten Banyuasin	Faktor intrinsik	1) Menyesuaikan jenis olahraga yang ditawarkan agar lebih beragam dan dapat disesuaikan dengan minat siswa.
		2) Membangun lingkungan yang inklusif dan mendukung, sehingga siswa memiliki kepercayaan diri dengan kemampuan mereka dalam olahraga.
		3) Menumbuhkan rasa tujuan dan manfaat olahraga, dengan menghubungkan kegiatan olahraga dengan perkembangan fisik, mental, dan sosial siswa.
		4) Melibatkan orang tua untuk mendukung motivasi siswa di rumah dan memberikan dorongan untuk aktif berolahraga.
	Faktor Ekstrinsik	1) Meningkatkan dukungan dari orang tua melalui komunikasi yang baik mengenai pentingnya kegiatan olahraga bagi perkembangan anak.
		2) Peningkatan fasilitas olahraga dengan menyediakan sarana yang memadai dan aman bagi siswa.
		3) Memberikan penghargaan atau pengakuan bagi siswa yang aktif dalam kegiatan olahraga untuk meningkatkan rasa dihargai dan motivasi bagi siswa.

Hasil penelitian pada tabel 11. Tentang faktor penghambat dan solusi yang di ambil di SD Negeri 2 Selat Penuguan, Kabupaten Banyuasin pada faktor intrinsik maupun faktor ekstrinsik. Solusi faktor intrinsik meliputi penyesuaian jenis olahraga yang ditawarkan agar lebih beragam, sehingga siswa memiliki lebih banyak pilihan yang sesuai dengan minat peserta didik. Selain itu, membangun lingkungan yang inklusif dan mendukung menjadi prioritas agar siswa merasa nyaman dan percaya diri dalam mengembangkan keterampilan olahraga. Upaya lainnya adalah menumbuhkan rasa tujuan dan manfaat olahraga, dengan menghubungkan aktivitas dengan perkembangan fisik, mental, dan sosial siswa, sehingga lebih memahami pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari. Sekolah juga berupaya melibatkan orang tua dalam mendukung minat dan motivasi siswa di rumah, dengan harapan bahwa dorongan dari keluarga dapat memperkuat semangat siswa dalam berpartisipasi. Solusi Faktor Ekstrinsik meliputi dukungan dari orang tua melalui komunikasi yang lebih baik mengenai pentingnya olahraga bagi perkembangan anak menjadi langkah awal. Sekolah juga berusaha meningkatkan fasilitas olahraga dengan menyediakan sarana yang lebih memadai dan aman bagi siswa, sehingga mereka dapat berlatih dengan lebih nyaman dan efektif. Selain itu, untuk menumbuhkan semangat dan apresiasi terhadap partisipasi siswa, sekolah merancang program pemberian penghargaan atau pengakuan bagi siswa yang aktif dalam kegiatan olahraga, sehingga mereka merasa dihargai dan lebih termotivasi untuk terus berpartisipasi.

Pembahasan

Minat dan motivasi peserta didik dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri 2 Selat Penuguan Kabupaten Banyuasin memiliki peran penting dalam keberhasilan program tersebut. Motivasi, sebagai dorongan dasar yang mendorong seseorang untuk bertindak, dapat berasal dari dalam diri individu (motivasi intrinsik) maupun dari lingkungan luar (motivasi ekstrinsik). Berdasarkan hasil penelitian, secara keseluruhan, motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler olahraga berada pada kategori baik, dengan persentase sebesar 35%. Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa motivasi intrinsik siswa, yang dipengaruhi oleh faktor fisik, minat, bakat, dan motif, termasuk dalam kategori cukup baik, dengan persentase yang sama, yaitu 35%. Sementara itu, motivasi ekstrinsik yang dipengaruhi oleh lingkungan, keluarga, sarana dan prasarana, serta peran pelatih juga masuk dalam kategori cukup baik dengan angka 35%. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa memiliki motivasi yang baik, masih terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat partisipasi mereka dalam kegiatan olahraga.

Beberapa faktor yang menghambat minat dan motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler olahraga dapat dikategorikan menjadi faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik meliputi kurangnya rasa percaya diri, perbedaan minat terhadap jenis olahraga, kurangnya bakat, rendahnya komitmen untuk berlatih, kekhawatiran terhadap cedera, kelemahan fisik dan mental, serta belum adanya tujuan yang jelas dalam berolahraga. Sementara itu, faktor ekstrinsik mencakup kurangnya dukungan orang tua, keterbatasan fasilitas olahraga,

lingkungan yang kurang mendukung, benturan dengan kegiatan akademik, minimnya kompetisi rutin, serta kurangnya variasi dalam jenis olahraga yang ditawarkan. Dari berbagai hambatan tersebut, yang paling dominan adalah keterbatasan waktu akibat padat nya jadwal akademik, kurangnya dukungan orang tua yang memengaruhi semangat siswa, serta fasilitas olahraga yang kurang memadai. Kurangnya motivasi yang berasal dari guru atau pembimbing, minimnya keterkaitan dengan kurikulum, serta kurangnya kesadaran akan manfaat olahraga juga turut menjadi kendala dalam meningkatkan partisipasi siswa.

Faktor internal seperti minat pribadi dan kepuasan diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap partisipasi peserta didik dalam kegiatan olahraga (Putra et al., 2024). Sementara itu, Abinaskholani et al., (2024) menyoroti peran faktor eksternal seperti dukungan dari teman sebaya, orang tua, dan guru dalam memotivasi peserta didik untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Kajian literatur juga menunjukkan adanya perbedaan minat dan motivasi peserta didik berdasarkan jenis kelamin, usia, dan latar belakang sosial ekonomi.

Untuk mengatasi berbagai faktor penghambat tersebut, diperlukan berbagai solusi yang melibatkan sekolah, orang tua, dan masyarakat. Salah satu langkah yang dapat dilakukan adalah menyesuaikan jenis olahraga agar lebih bervariasi sesuai dengan minat siswa, serta menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung agar mereka lebih percaya diri dalam berolahraga (Afdhol & Pilitan, 2024; Rahmatulloh et al., 2024). Selain itu, menumbuhkan kesadaran akan manfaat olahraga bagi perkembangan fisik, mental, dan sosial siswa juga penting untuk meningkatkan motivasi mereka. Dukungan orang tua juga harus ditingkatkan dengan komunikasi yang lebih baik mengenai pentingnya aktivitas olahraga dalam perkembangan anak. Penyediaan fasilitas yang memadai dan aman akan membantu menciptakan kenyamanan bagi siswa, sehingga mereka lebih termotivasi untuk berpartisipasi.

Selain itu, peran guru pembimbing juga harus diperkuat melalui pelatihan dan peningkatan keterampilan agar mereka dapat mengelola kegiatan olahraga dengan lebih menarik dan menyenangkan. Integrasi antara kegiatan olahraga dan kurikulum akademik juga perlu diperhatikan agar siswa merasa bahwa olahraga memiliki relevansi dalam pembelajaran mereka. Sosialisasi mengenai pentingnya gaya hidup sehat serta program olahraga yang menarik dapat membantu meningkatkan kesadaran siswa akan manfaat olahraga. Meningkatkan rasa percaya diri siswa melalui berbagai pilihan olahraga yang sesuai dengan kemampuan mereka juga menjadi langkah yang efektif. Menciptakan lingkungan sosial yang mendukung, memperbanyak pilihan ekstrakurikuler olahraga, serta memberikan pendidikan mengenai manfaat olahraga dalam kehidupan sehari-hari dapat meningkatkan partisipasi siswa secara signifikan. Dengan adanya kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan masyarakat, hambatan yang ada dapat diatasi, sehingga minat dan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat terus berkembang.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga memiliki peran penting dalam pembentukan karakter dan pengembangan keterampilan fisik peserta didik (Misran & Robiah, 2024; Mustofa, 2024). Namun, minat dan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ini sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri mereka maupun dari lingkungan sekitarnya. Penelitian ini mengungkap bahwa meskipun motivasi siswa tergolong baik, masih terdapat berbagai faktor penghambat yang dapat memengaruhi partisipasi mereka dalam kegiatan olahraga. Temuan ini relevan dengan penelitian sebelumnya yang menyoroti peran motivasi intrinsik dan ekstrinsik dalam keberhasilan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik (Miftah & Syamsurijal, 2024; Muhammad et al., 2024).

Studi yang dilakukan oleh Afrillan et al., (2024) Nurjanah et al., (2024) tentang motivasi dalam olahraga menemukan bahwa siswa dengan motivasi intrinsik yang tinggi lebih cenderung bertahan dalam aktivitas olahraga dibandingkan mereka yang hanya terdorong oleh faktor ekstrinsik. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian ini yang menunjukkan bahwa faktor seperti minat, bakat, dan tujuan pribadi berkontribusi pada motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Temuan dalam penelitian ini memperkuat teori motivasi yang dikembangkan oleh Self-Determination Theory (Evans, 2024; Wang, 2024), yang menyatakan bahwa individu cenderung lebih termotivasi ketika mereka merasa kompeten, memiliki otonomi, dan mendapatkan dukungan sosial. Namun, penelitian ini juga mengungkap beberapa kendala unik yang belum banyak dibahas dalam penelitian sebelumnya, seperti benturan jadwal akademik dengan kegiatan olahraga serta kurangnya variasi dalam pilihan ekstrakurikuler. Faktor-faktor ini menunjukkan perlunya strategi yang lebih fleksibel dalam mengelola ekstrakurikuler agar tidak berbenturan dengan kewajiban akademik siswa.

Dampak dari penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam merancang program ekstrakurikuler yang lebih menarik dan mendukung kebutuhan siswa. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Salah satunya adalah ruang lingkup yang terbatas pada satu sekolah, sehingga hasilnya belum tentu dapat digeneralisasikan ke sekolah lain dengan kondisi yang berbeda. Selain itu, penelitian ini lebih banyak berfokus pada faktor-faktor motivasi tanpa melihat secara mendalam bagaimana intervensi tertentu dapat meningkatkan motivasi siswa secara signifikan. Oleh karena itu, penelitian lanjutan yang lebih luas dan melibatkan intervensi langsung, seperti pemberian insentif atau program olahraga yang lebih variatif, dapat menjadi langkah selanjutnya untuk memahami cara terbaik dalam meningkatkan partisipasi siswa dalam ekstrakurikuler olahraga.

KESIMPULAN

Motivasi intrinsik, dukungan lingkungan, dan fleksibilitas waktu berperan penting dalam keterlibatan siswa dalam menentukan ekstrakurikuler yang dipilih. Partisipasi lingkungan dan peran keluarga berpengaruh terhadap minat dan motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi sekolah dalam merancang kebijakan ekstrakurikuler yang lebih fleksibel dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Saran, Sekolah perlu mengembangkan kebijakan yang lebih fleksibel dalam penjadwalan ekstrakurikuler agar tidak berbenturan dengan jadwal akademik siswa. Variasi dalam jenis kegiatan olahraga perlu ditingkatkan agar siswa memiliki lebih banyak pilihan sesuai dengan minat dan bakat. Orang tua juga memiliki peran penting dalam mendorong anak untuk aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler dengan memberikan dukungan dan komunikasi yang terbuka mengenai manfaat olahraga. Bagi peneliti selanjutnya, studi lebih lanjut dapat dilakukan dengan ruang lingkup yang lebih luas, mencakup berbagai sekolah dengan karakteristik berbeda. Penelitian eksperimental yang menguji efektivitas intervensi tertentu dalam meningkatkan motivasi siswa dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai strategi optimal dalam pengelolaan ekstrakurikuler olahraga. Dengan implementasi strategi yang tepat, diharapkan partisipasi siswa dalam ekstrakurikuler olahraga dapat meningkat, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada perkembangan fisik, sosial, dan psikologis peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abinaskholani, R., & Nurrachmad, L. (2024). Komunikasi Interpersonal Manajemen, Pelatih, dan Atlet Bolabasket Putri dalam Meningkatkan Motivasi Berprestasi. In *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA* (Vol. 14, Issue 5, pp. 344–350). STKIP Taman Siswa Bima. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i5.1955>
- Afdhol, M., & Pilitan, R. B. (2024). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola Mini Di Sdn 041/Vi Rantang Panjang V Kecamatan Tabir. In *Jurnal Muara Olahraga* (Vol. 6, Issue 2, pp. 1–15). Universitas Muhammadiyah Muara Bungo. <https://doi.org/10.52060/jmo.v6i2.2256>
- Afrillan, M. B., Lengkana Anggi Setia, & Supriyadi, T. (2024). Meningkatkan Motivasi Siswa Melalui Model Pembelajaran Kompetisi Kelompok dalam Pembelajaran Atletik dengan Menggunakan Permainan Sirkuit Formula 1. In *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)* (Vol. 7, Issue 2, pp. 577–586). IPM2KPE. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i2.9732>
- Awandi, H., & Tofikin. (2024). Kemampuan Servis Atas Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Bolavoli Madrasah Aliyah Fathul Anwar Kecamatan Tambusai. In *JURNAL SPORT ROKANIA* (Vol. 4, Issue 2, pp. 15–27). Universitas Rokania. <https://doi.org/10.56313/jsr.v4i2.381>
- Chiu, T. K. F. (2024). A classification tool to foster self-regulated learning with generative artificial intelligence by applying self-determination theory: a case of ChatGPT. *Educational Technology Research and Development*, 72(4), 2401–2416. <https://doi.org/10.1007/s11423-024-10366-w>
- Dyana, K. K. I., Suprapmanto, J., & Pradesa, K. (2024). Dampak Sumber Belajar Digital pada Minat dan Motivasi Belajar Siswa di Era 5.0. In *Jurnal BELAINDIKA (Pembelajaran dan Inovasi Pendidikan)* (Vol. 6, Issue 2, pp. 129–136). Nusa Putra University. <https://doi.org/10.52005/belaindika.v6i2.184>
- Evans, P. (2024). Cognitive Load Theory and Its Relationships with Motivation: a Self-Determination Theory Perspective. In *Educational Psychology Review* (Vol. 36, Issue 1). <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09841-2>
- Fadluoh, F. M., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). Dukungan Orang Tua dan Motivasi Berprestasi Anak Usia Muda dalam Olahraga: Sebuah Studi Korelasi dalam Cabang Olahraga Renang. In *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan* (Vol. 9, Issue 1, pp. 87–99). The Institute for Research and Community Services (LPPM) ITB. <https://doi.org/10.5614/jskk.2024.9.1.8>
- Hariyadi, K., & Dewi, I. I. (2024). Faktor Dominan yang Mempengaruhi Partisipasi Siswa dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga. In *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga* (Vol. 4, Issue 3, pp. 423–428). MAN Insan Cendekia Jambi. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i3.424>
- Irawan, D. C., Aziz, M. Z., & Wibisono, I. G. A. B. (2024). Hubungan antara motivasi siswa dengan efektivitas pembelajaran pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. In *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)* (Vol. 3, Issue 2, pp. 105–115). Kementerian Pemuda dan Olahraga. <https://doi.org/10.54284/jopi.v3i2.303>

- Kurniawan, R., & Sugiarto, T. (2024). Hubungan Persepsi dan Motivasi Diri Terhadap Minat Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Menjadi Guru PJOK. In *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Ilmu Pendidikan* (Vol. 3, Issue 3, pp. 118–134). Universitas Maritim AMNI Semarang. <https://doi.org/10.58192/sidu.v3i3.2434>
- Lee, K. W. (2024). Driving the dual learning process of management knowledge: A social cognitive theory perspective. *International Journal of Management Education*, 22(1). <https://doi.org/10.1016/j.ijme.2024.100940>
- Lestari, A., & Hidayat, H. (2025). Korelasional antara Minat Belajar, Pengetahuan Awal dan Literasi Digital terhadap Motivasi Belajar Siswa. In *ANWARUL* (Vol. 5, Issue 1, pp. 45–57). Darul Yasin Al Sys. <https://doi.org/10.58578/anwarul.v5i1.4584>
- Lestari, N., Aprisa, M. T., & Dewi, D. E. C. (2024). Eksplorasi Strategi Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif; Studi Perbandingan Metode Tesis Di Kalangan Akademisi. In *Irsyaduna: Jurnal Studi Kemahasiswaan* (Vol. 4, Issue 3, pp. 380–388). STIT Al-Urwatul Wutsqo Jombang. <https://doi.org/10.54437/irsyaduna.v4i3.1848>
- Lisyawati, E., Magfiroh, I., Olivia, S., Nadia, N., Marwah, M., & Wardani, D. P. (2024). Penguatan Profil Pelajar Pancasila Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Di Smpit Darul Mutaqin Parung Bogor Jawa Barat. In *PRAXIS: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* (Vol. 3, Issue 2, pp. 56–66). Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia. <https://doi.org/10.47776/praxis.v3i2.1388>
- Miftah, M., & Syamsurijal, S. (2024). Pengembangan Indikator Pembelajaran Aktif, Inovatif, Komunikatif, Efektif, dan Menyenangkan untuk Meningkatkan Minat dan Motivasi Belajar Siswa. In *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan* (Vol. 4, Issue 1, pp. 95–106). Information Technology and Science (ITScience). <https://doi.org/10.47709/educendikia.v4i01.3954>
- Misran, M., & Robiah. (2024). Implementasi Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Membentuk Karakter Religius Siswa di SMPN 04 Bantan. In *Kaisa: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* (Vol. 4, Issue 1, pp. 49–57). Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Bengkalis. <https://doi.org/10.56633/kaisa.v4i1.881>
- Muhammad, K., Rahmat, A., & Carsiwan, C. (2024). Permainan Tradisional Terhadap Minat Belajar Siswa dalam Aktivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sytematic Literature Review. In *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)* (Vol. 7, Issue 2, pp. 260–269). IPM2KPE. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i2.8037>
- Mustofa, A. (2024). Strategi Pemasaran Pendidikan Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler. In *At Tadbir: Islamic Education Management Journal* (Vol. 2, Issue 1, pp. 56–65). STIT Al-Urwatul Wutsqo Jombang. <https://doi.org/10.54437/attadbir.v2i1.1598>
- Nurgana, P. G., Solikhin, A. O., & Syamsudar, B. (2024). Hubungan Motivasi terhadap Physical Activity dan Olahraga Prestasi pada Mahasiswa dan Mahasiswi STKIP Pasundan Cimahi. In *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* (Vol. 7, Issue 6, pp. 5473–5478). Ainara. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i6.4701>
- Nurjanah, & Hidayat, P. W. (2024). Penerapan Model Contextual Teaching Learning Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Hasil Belajar Ipa Dikelas V/A Sdn 036/Vi Rantau Panjang III. In *Jurnal Muara Olahraga* (Vol. 6, Issue 2, pp. 102–112). Universitas Muhammadiyah Muara Bungo. <https://doi.org/10.52060/jmo.v6i2.2262>
- Permatasari, P. S. D. A., & Wibowo, S. (2024). Analisis Motivasi Belajar Siswa Mata Pelajaran PJOK Ditinjau dari Gender, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi. In *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)* (Vol. 7, Issue 2, pp. 460–471). IPM2KPE. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i2.8820>
- Pham, L. X. (2024). Factors Affecting Social Entrepreneurial Intention: An Application of Social Cognitive Career Theory. *Entrepreneurship Research Journal*, 14(2), 515–543. <https://doi.org/10.1515/erj-2021-0316>
- Pratiwi, Y. I., Handayani, I., & Suharyo, S. (2024). Pelatihan Karya Ilmiah Dengan Metode Data Kualitatif Dan Kuantitatif Di SMA Sultan Agung 1 Semarang. In *TEMATIK* (Vol. 4, Issue 2, p. 47). Universitas Semarang. <https://doi.org/10.26623/tmt.v4i2.10064>
- Putra, R., Subakti, S., & Lahinda, J. (2024). Tingkat Kecemasan Dan Minat Dalam Mengikuti Pembelajaran Pjok Materi Senam Lantai Di Sdn Satap Mantar. In *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram* (Vol. 11, Issue 1, p. 193). LPPM IKIP Mataram. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v11i1.11758>

-
- Rahmatulloh, R. F., Rizhardi, R., & Riyoko, E. (2024). Minat Siswa Kelas XI Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Negeri 22 Palembang. In *Jurnal Pendidikan, Bahasa dan Budaya* (Vol. 3, Issue 3, pp. 63–71). Politeknik Pratama Purwokerto. <https://doi.org/10.55606/jpbb.v3i3.3833>
- Ramadan, A., Anggara, N., & Rachman, A. (2024). Survey Keterampilan Passing Bawah Bolavoli pada Peserta Ekstrakurikuler. In *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA* (Vol. 14, Issue 2, pp. 81–87). STKIP Taman Siswa Bima. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i2.1658>
- Salsyahbilla, V. K. (2024). Aktivitas Pengembangan Skill, Minat, dan Bakat Cabang Olahraga Atletik pada Anak-anak. In *Nuras : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 4, Issue 3, pp. 111–117). Lembaga Penelitian dan Pemberdayaan Masyarakat - LITPAM. <https://doi.org/10.36312/nuras.v4i3.279>
- Wang, X. (2024). Exploring Chinese EFL learners' engagement with large language models: A self-determination theory perspective. *Learning and Motivation*, 87. <https://doi.org/10.1016/j.lmot.2024.102014>
- Yulianti, M., & Fadillah, M. F. (2024). Korelasi antara Motivasi Belajar dan Prestasi Belajar BolaVoli Siswa SMA N 2 Bangkinang Kota. In *Jendela Olahraga* (Vol. 9, Issue 1, pp. 127–136). Universitas PGRI Semarang. <https://doi.org/10.26877/jo.v9i1.15861>