

Profil Motivasi Atlet pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SDN 2 Citalang Kabupaten Purwakarta

Taufiq Hidayat¹, Arief Rachman², Asri³, Jeki Purnama Putra⁴

^{1,2,3,4}Universitas Kartamulia, Purwakarta

taufiqh000322@gmail.com¹

Abstract

Motivation is a key psychological factor that drives athletes to perform consistently and achieve optimal results. This study aims to describe the motivation profile of students participating in football extracurricular activities at SDN 2 Citalang, Purwakarta Regency. A quantitative descriptive survey method was employed with a total sampling of 25 student-athletes. The research instrument was a motivation questionnaire consisting of 30 items across three indicators: intrinsic motivation (items 1–10), extrinsic motivation (items 11–20), and training commitment (items 21–30), measured using a Likert scale. Validity was confirmed and reliability was tested using Cronbach's Alpha. Results show: intrinsic motivation mean = 4.2 (High category), extrinsic motivation mean = 3.8 (Moderate), and training commitment mean = 3.5 (Moderate). The overall mean total score was 109.6 (SD = 14.8), categorised as High. Category distribution: 4 students (16%) Very High, 10 students (40%) High, 8 students (32%) Moderate, 2 students (8%) Low, and 1 student (4%) Very Low. Intrinsic motivation is the dominant driver, while training commitment requires targeted improvement through structured coaching programme..

Keywords:

Motivation

Football

Extracurricular

Elementary School

Intrinsic

Abstrak

Motivasi merupakan faktor psikologis utama yang mendorong atlet untuk berlatih secara konsisten dan mencapai prestasi yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil motivasi atlet pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SDN 2 Citalang Kabupaten Purwakarta. Metode yang digunakan adalah survei deskriptif kuantitatif dengan teknik total sampling sebanyak 25 siswa. Instrumen penelitian berupa angket motivasi yang terdiri dari 30 butir pernyataan yang mencakup tiga indikator: motivasi intrinsik (butir 1–10), motivasi eksternal (butir 11–20), dan komitmen latihan (butir 21–30), diukur menggunakan skala Likert. Validitas instrumen telah diuji dan reliabilitas diuji menggunakan Cronbach's Alpha. Hasil penelitian menunjukkan: rerata motivasi intrinsik = 4,2 (kategori Tinggi), motivasi eksternal = 3,8 (Sedang), dan komitmen latihan = 3,5 (Sedang). Rerata total skor keseluruhan adalah 109,6 (SD = 14,8), termasuk dalam kategori Tinggi. Distribusi kategori: 4 siswa (16%) Sangat Tinggi, 10 siswa (40%) Tinggi, 8 siswa (32%) Sedang, 2 siswa (8%) Rendah, dan 1 siswa (4%) Sangat Rendah. Motivasi intrinsik menjadi pendorong yang paling dominan, sedangkan komitmen latihan perlu mendapat perhatian lebih melalui program pembinaan yang terstruktur.

Corresponding Author:

Taufiq Hidayat
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kartamulia
taufiqh000322@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan cabang olahraga paling populer di dunia yang juga mendapat tempat istimewa di Indonesia, termasuk di tingkat sekolah dasar. Melalui kegiatan ekstrakurikuler sepak bola, peserta didik tidak hanya memperoleh keterampilan teknis bermain, tetapi juga mengembangkan karakter, jiwa sportivitas, dan kemampuan bekerja sama secara tim (Komarudin, 2021). Pengembangan bakat sepak bola sejak dini sangat strategis mengingat potensi besar yang dimiliki Indonesia dalam dunia persepakbolaan.

Motivasi merupakan fondasi psikologis utama yang menentukan konsistensi, ketekunan, dan kualitas performa atlet dalam jangka panjang. Menurut Ryan, Richard M.; Deci, (2020), motivasi terbagi dalam dua dimensi utama: motivasi intrinsik yang bersumber dari dalam diri individu seperti rasa senang, kepuasan, dan minat personal; serta motivasi ekstrinsik yang didorong oleh faktor luar seperti hadiah, penghargaan, dan pengakuan sosial. Keseimbangan antara kedua dimensi ini sangat menentukan keberlanjutan partisipasi seorang atlet muda.

Studi-studi terkini menunjukkan bahwa motivasi intrinsik merupakan prediktor terkuat bagi keberlanjutan partisipasi olahraga pada anak usia sekolah (Hagger, Martin S.; Chatzisarantis, 2020). Siswa yang termotivasi secara intrinsik cenderung lebih gigih menghadapi tantangan, lebih menikmati proses latihan, dan memiliki performa yang lebih konsisten dibanding siswa yang hanya bergantung pada motivasi ekstrinsik. Temuan ini menekankan pentingnya memahami profil motivasi sebagai dasar dalam merancang program pembinaan yang efektif.

Observasi awal yang dilakukan di SDN 2 Citalang Kabupaten Purwakarta menunjukkan adanya variasi tingkat motivasi yang cukup signifikan di antara peserta ekstrakurikuler sepak bola. Sebagian siswa tampak sangat antusias mengikuti setiap sesi latihan, namun tidak sedikit pula yang menunjukkan kehadiran yang tidak konsisten dan kurang bersemangat saat sesi latihan berlangsung. Kondisi ini mengindikasikan adanya perbedaan profil motivasi yang perlu dipetakan secara empiris agar dapat ditangani secara tepat.

Penelitian tentang profil motivasi atlet di tingkat sekolah dasar di Indonesia masih relatif terbatas, khususnya pada konteks ekstrakurikuler sepak bola di daerah Kabupaten Purwakarta (Amalia & Rasyid, 2022). Sebagian besar penelitian motivasi olahraga di Indonesia masih berfokus pada atlet kompetitif tingkat menengah atas atau perguruan tinggi, sehingga terdapat kesenjangan literatur yang perlu diisi untuk usia sekolah dasar. Penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan memberikan gambaran yang komprehensif tentang profil motivasi siswa ekstrakurikuler sepak bola SDN 2 Citalang.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan profil motivasi atlet pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SDN 2 Citalang Kabupaten Purwakarta secara menyeluruh, (2) mengidentifikasi distribusi kategori motivasi siswa berdasarkan tiga indikator utama yaitu motivasi intrinsik, motivasi eksternal, dan komitmen latihan, serta (3) memberikan rekomendasi berbasis data kepada pembina dan pelatih untuk mengoptimalkan program ekstrakurikuler sepak bola.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode survei deskriptif kuantitatif. Pendekatan deskriptif bertujuan untuk menggambarkan kondisi atau fenomena yang ada secara sistematis dan faktual berdasarkan data yang dikumpulkan (Sugiyono, 2022). Metode survei dipilih karena memungkinkan pengumpulan data dari seluruh populasi secara efisien menggunakan instrumen angket yang terstandar (Siyoto, Sandu; Sodik, 2021).

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SDN 2 Citalang Kabupaten Purwakarta yang berjumlah 25 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Teknik ini dipilih karena jumlah populasi tergolong kecil sehingga pengambilan data secara keseluruhan dapat meningkatkan validitas dan representativitas temuan penelitian (Arikunto, 2021).

Instrumen penelitian berupa angket motivasi yang terdiri dari 30 butir pernyataan yang mencakup tiga indikator utama: (1) Motivasi Intrinsik (butir 1–10), mencakup aspek *joy of play*, kebanggaan pribadi, dan minat internal; (2) Motivasi Eksternal (butir 11–20), mencakup pengaruh hadiah, pujian pelatih, dan dukungan orang tua; serta (3) Komitmen Latihan (butir 21–30), mencakup kedisiplinan, tanggung jawab, dan konsistensi kehadiran. Pengukuran dilakukan menggunakan skala *Likert 5 poin*, dari Sangat Setuju (5) hingga Sangat Tidak Setuju (1).

Tabel 1. Skala Likert Penilaian Angket Motivasi Atlet

Pilihan Jawaban	Pernyataan Positif	Pernyataan Negatif
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Ragu-ragu (R)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Sebelum digunakan, instrumen telah diuji validitasnya menggunakan korelasi *product moment* Pearson dengan hasil seluruh butir pernyataan dinyatakan valid (r -hitung > r -tabel). Uji reliabilitas dilakukan menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* dengan hasil koefisien reliabilitas sebesar 0,856 yang tergolong sangat reliabel (Yusup, 2022). Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif persentase dengan pengkategorian berdasarkan norma penilaian yang diadaptasi dari (Azwar, 2020).

Tabel 2. Kriteria Pengkategorian Skor Motivasi Atlet

No	Rentang Skor (Persentase)	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	81% – 100%	Sangat Tinggi	4	16%
2	61% – 80%	Tinggi	10	40%
3	41% – 60%	Sedang	8	32%
4	21% – 40%	Rendah	2	8%
5	0% – 20%	Sangat Rendah	1	4%

3. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 25 siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SDN 2 Citalang Kabupaten Purwakarta, diperoleh gambaran profil motivasi yang komprehensif. Nilai rerata total skor motivasi adalah 109,6 dengan standar deviasi 14,8. Data lengkap rerata per indikator disajikan pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Rerata Skor Motivasi per Indikator

No	Indikator	Rerata	Kategori
1	Motivasi Intrinsik	4,2	Tinggi
2	Motivasi Eksternal	3,8	Sedang
3	Komitmen Latihan	3,5	Sedang
	Rerata Keseluruhan (Total Skor 109,6)	3,83	Tinggi

Berdasarkan Tabel 3, dapat diketahui bahwa motivasi intrinsik memiliki rerata tertinggi sebesar 4,2 yang termasuk dalam kategori Tinggi, diikuti oleh motivasi eksternal dengan rerata 3,8 (Sedang), dan komitmen latihan dengan rerata 3,5 (Sedang). Secara keseluruhan, distribusi kategori motivasi siswa menunjukkan bahwa 4 siswa (16%) berada pada kategori Sangat Tinggi, 10 siswa (40%) Tinggi, 8 siswa (32%) Sedang, 2 siswa (8%) Rendah, dan 1 siswa (4%) Sangat Rendah. Dengan demikian, mayoritas siswa (56%) berada pada kategori Tinggi dan Sangat Tinggi.

Tingginya rerata motivasi intrinsik (4,2) sejalan dengan temuan Ryan, Richard M.; Deci, (2020), Putra & Astuti, Puji, Suwanta, Deni Maulana, Kusuma, (2024) yang menyatakan bahwa anak-anak pada usia sekolah dasar memiliki kecenderungan kuat untuk terlibat dalam aktivitas olahraga yang mereka sukai secara sukarela, terutama karena adanya rasa senang dan kepuasan dalam proses bermain. Kondisi ini merupakan modal psikologis yang sangat berharga bagi pengembangan prestasi jangka panjang. Menurut Komarudin (2021), Putra et al., (2025) atlet muda yang memiliki motivasi intrinsik yang kuat cenderung lebih tahan terhadap tekanan kompetisi dan lebih mampu mempertahankan konsistensi performa.

Namun, rerata motivasi eksternal yang hanya mencapai 3,8 (Sedang) mengindikasikan bahwa dukungan dari lingkungan eksternal seperti apresiasi sekolah, penghargaan pelatih, dan ekspektasi orang tua belum dioptimalkan secara maksimal. Penelitian Hagger, Martin S.; Chatzisarantis (2020), Putra et al., (2023) menunjukkan bahwa motivasi eksternal yang tepat dosis dan kontekstual justru dapat memperkuat motivasi intrinsik apabila dikemas dalam bentuk *positive reinforcement* yang tidak bersifat mengontrol. Oleh

karena itu, pelatih dan orang tua perlu merancang bentuk apresiasi yang bersifat informatif dan mendukung otonomi siswa.

Aspek yang paling perlu mendapat perhatian adalah komitmen latihan dengan rerata 3,5 (Sedang). Hasil ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara antusiasme bermain dengan kedisiplinan mengikuti jadwal latihan secara konsisten. Amalia, Fitri Rahayu; Rasyid (2022) menemukan fenomena serupa pada atlet pelajar tingkat sekolah dasar, di mana faktor ketidakstabilan emosi usia anak-anak, godaan aktivitas lain, dan kurangnya pemahaman tentang pentingnya kedisiplinan latihan menjadi penyebab utama rendahnya komitmen.

Temuan ini memiliki implikasi praktis yang penting. Prasetyo, Yudik; Widodo (2023), Putra, Kusmaidi, et al., (2023) merekomendasikan penerapan pendekatan latihan berbasis permainan yang menyenangkan namun tetap terstruktur sebagai strategi untuk meningkatkan komitmen latihan pada anak usia sekolah dasar. Pendekatan ini terbukti efektif dalam menjembatani antara kesenangan bermain yang tinggi dengan kebutuhan disiplin latihan yang sistematis. Selain itu, program pelibatan orang tua secara aktif juga terbukti meningkatkan konsistensi kehadiran siswa dalam sesi latihan (Budiwanto, 2021).

Apabila dibandingkan dengan penelitian sejenis, hasil penelitian ini menunjukkan profil motivasi yang relatif lebih baik. Penelitian Gustian (2020) pada atlet pelajar sepak bola di Kalimantan Barat menemukan rerata motivasi keseluruhan dalam kategori Sedang, sementara penelitian ini menunjukkan mayoritas siswa berada pada kategori Tinggi. Perbedaan ini kemungkinan dipengaruhi oleh dukungan lingkungan keluarga yang lebih kondusif dan tradisi sepak bola yang kuat di Kabupaten Purwakarta.

Keterbatasan penelitian ini meliputi ukuran sampel yang relatif kecil ($n=25$) dan penggunaan instrumen self-report yang berpotensi menghasilkan social desirability bias. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode triangulasi dengan observasi langsung dan wawancara mendalam kepada pelatih dan orang tua guna mendapatkan gambaran yang lebih holistik tentang profil motivasi atlet muda.

4. KESIMPULAN DAN SARAN/REKOMENDASI

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa profil motivasi atlet pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SDN 2 Citalang Kabupaten Purwakarta secara keseluruhan berada dalam kategori Tinggi dengan rerata total skor 109,6 ($SD = 14,8$). Motivasi intrinsik merupakan indikator yang paling dominan dengan rerata 4,2 (Tinggi), diikuti motivasi eksternal dengan rerata 3,8 (Sedang), dan komitmen latihan dengan rerata 3,5 (Sedang). Distribusi kategori menunjukkan 16% siswa Sangat Tinggi, 40% Tinggi, 32% Sedang, 8% Rendah, dan 4% Sangat Rendah.

4.2 Saran/Rekomendasi

Berdasarkan temuan tersebut, beberapa saran yang dapat diberikan adalah: (1) pelatih perlu merancang program latihan berbasis permainan yang menyenangkan untuk mempertahankan sekaligus meningkatkan motivasi intrinsik siswa; (2) sekolah hendaknya mengembangkan sistem apresiasi yang lebih sistematis untuk memperkuat motivasi eksternal siswa; (3) perlu dirancang program khusus peningkatan komitmen latihan yang melibatkan orang tua secara aktif; dan (4) penelitian lanjutan dengan metode longitudinal diperlukan untuk memantau perkembangan motivasi siswa dari waktu ke waktu.

5. UCAPAN TERIMA KASIH (JIKA ADA)

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah dan seluruh civitas SDN 2 Citalang Kabupaten Purwakarta yang telah memberikan izin dan dukungan penuh dalam pelaksanaan penelitian ini, serta kepada dosen pembimbing di Program Studi Psikologi Olahraga Universitas Kartamulia atas bimbingan dan arahannya selama proses penyelesaian artikel ini.

REFERENSI

- Amalia, Fitri Rahayu; Rasyid, A. (2022). Motivasi berprestasi dan komitmen latihan pada atlet pelajar sepak bola sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 11(2), 45–58.
- Apriani, Dina; Kuswanto, H. (2023). Analisis faktor psikologis yang mempengaruhi performa atlet pelajar dalam ekstrakurikuler olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(1), 23–34.

- Arikunto, S. (2021). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2020). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Budiwanto, S. (2021). *Metodologi penelitian dalam ilmu keolahragaan*. Universitas Negeri Malang Press.
- Burhaein, Erick; Ibrahim, Bachtiar Krisna; Pavlovic, R. (2020). The relationship of limb muscle power, balance, and coordination with instep kick ability: A study of junior soccer athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(5), 265–270.
- Deci, Edward L.; Ryan, R. M. (2020). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Gustian, U. (2020). Pentingnya perhatian, konsentrasi, dan motivasi dalam menunjang penampilan atlet pelajar. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 1–12.
- Hadi, Sapto; Perdima, Freddy Eko; Suganda, M. A. (2022). Pengembangan model pembinaan ekstrakurikuler sepak bola berbasis psikologi olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7(1), 10–21.
- Hagger, Martin S.; Chatzisarantis, N. L. D. (2020). Self-determination theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 83–107.
- Komarudin. (2021). *Psikologi olahraga: Latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Nugraha, Andri Setia; Widodo, P. B. (2021). Hubungan motivasi intrinsik dengan konsistensi latihan pada atlet pelajar sepak bola. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 48(1), 15–26.
- Nurchahyo, F. (2021). Aktivitas fisik, motivasi, dan prestasi akademik siswa sekolah dasar. *Medikora*, 20(2), 89–98.
- Prasetyo, Yudik; Widodo, A. (2023). Bola, Pendekatan latihan berbasis permainan untuk meningkatkan komitmen latihan atlet muda sepak. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), 75–88.
- Purnomo, E., Padang, U. N., & Hamka, J. P. (2022). *Cypriot Journal of Educational Personal meaning approach : An alternative for increasing students ' interest in learning*. 17(12), 4658–4671.
- Putra, J. P., & Astuti, Puji, Suwanta, Deni Maulana, Kusuma, A. B. (2024). Integrasi Model Latihan Pencak Silat berbasis Olympic Movement. *Journal of s.p.o.r.T, B*.
- Putra, J. P., Astuti, P., Giovanni, K., Candra, O., & Gustiawati, R. (2025). *Olympic Movement Based Pencak Silat Training Model Block and Random Methods*. 5(1), 22–37. <https://doi.org/10.53863/mor.v5i1.1536>
- Putra, J. P., Kusmaedi, N., Mulyana, M., & Ma, A. (2023). *Effect of Limb Hand Coordination on the Combination of Punches and Kicks of Martial Arts Athletes*. 3(1), 11–25. <https://doi.org/10.53863/mor.v3i1.606>
- Putra, J. P., Kusmaedi, N., & Ma, A. (2023). *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Coaching and Development of Pencak Silat Sports Based on Living Respect Values in Positive Youth Development*. 7(3), 566–576.
- Ryan, Richard M.; Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.
- Setiani, Agustina; Pratama, B. Y. (2021). *Dasar metodologi penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Setiani, Agustina; Pratama, B. Y. (2023). Pengukuran multidimensional motivasi atlet pelajar dalam konteks pendidikan jasmani dan olahraga. *Jurnal Keolahragaan*, 11(2), 145–157.
- Siyoto, Sandu; Sodik, M. A. (2021). *Dasar metodologi penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Williams, Jean M.; Krane, V. (2021). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. McGraw-Hill Education.
- Yusup, F. (2022). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif dalam bidang ilmu keolahragaan. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 11(1), 17–28.