

## **Tanggapan Santri Terhadap Manfaat Olahraga dalam Membentuk Kepribadian**

(Penelitian pada Pasantren Misbahuddin Kecamatan Kembang Tanjong Kabupaten Pidie)

<sup>1</sup>M. Arif Fadhillah, <sup>2</sup>M. Yahya, <sup>3</sup>Muhammad

<sup>1,2,3</sup>Universitas Jabal Ghafur

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai tanggapan santri dalam melakukan kegiatan berolahraga dan mengetahui faktor-faktor yang menjadi kendala bagi santri pondok pesantren Misbahuddin sehingga kurang termotivasi melakukan kegiatan olahraga. Pengambilan data dilakukan dengan angket (kuesioner), dan sumber data berasal dari individu-individu yang ditemui. Data dari angket dianalisis menggunakan analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk motivasi intrinsik, faktor kebutuhan fisiologis memiliki indikator memelihara kesehatan sebesar 89,75% dan indikator kebutuhan sebesar 83,60%. Faktor kebutuhan rasa aman memiliki indikator terhindar dari penyakit sebesar 81,10%. Faktor kebutuhan aktualisasi diri memiliki indikator menyalurkan energi sebesar 80,84% dan indikator untuk latihan sebesar 85,54%. Untuk motivasi ekstrinsik, faktor kebutuhan sosial memiliki indikator berhubungan dengan konsep sebesar 82,52% dan indikator berhubungan dengan orang lain sebesar 77,35%. Kemudian, faktor kebutuhan akan penghargaan memiliki indikator mencapai hasil sebesar 72,27%. Hasil penelitian ini memberikan gambaran mengenai tanggapan santri terhadap manfaat olahraga dalam membentuk kepribadian dan faktor-faktor yang memengaruhi motivasi santri dalam berolahraga.

**Kata Kunci: Tanggapan Santri, Olahraga, Kepribadian**

### **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan gaya hidup yang bertujuan untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan jasmani, mengingat sebagian besar manusia disibukkan oleh aktivitas dan pekerjaan mereka. Sehingga waktu hampir tidak ada waktu untuk melakukan olahraga. Masyarakat harus sadar betapa pentingnya olahraga untuk menunjang dan memberikan kontribusi positif bagi tatanan kehidupan mereka. Adapun unsur-unsur yang melibatkan aktifitas olahraga sebagai berikut: 1) ketrampilan fisik, 2) kompetensi institusional, dan 3) kombinasi antara motivasi instrinsik dan ekstrinsik pada setiap pelaku olahraga (Husdarta, 2010:90).

Sedangkan hal positif yang ditimbulkan karena seringnya melakukan aktivitas olahraga salah satunya adalah: 1) dengan olahraga akan merangsang pertumbuhan dan perkembangan baik dari segi biologis maupun keterampilan seseorang. 2) dari segi sosial olahraga akan mampu memberikan dan mengajarkan untuk saling menghargai, menjalin tali persaudaraan, menimbulkan rasa tanggung jawab dan salah satunya adalah saling toleransi antar agama. 3) dari segi psikologi olahraga dapat melatih mental dan emosi dengan baik yang bertujuan untuk menjaga kesegaran rohani karena kesegaran jasmani terbagi menjadi dua aspek yaitu kesehatan jasmani dan rohani yang saling berkaitan satu dengan yang lain.

Program olahraga di pondok pesantren semestinya ditempatkan secara proposional, karena telah digariskan dalam hadist rasulallah SAW bahwa “Allah akan lebih menyukai kepada mu'min yang kuat daripada yang lemah”. (Husdarta, 2010:102). Maka dari itulah olahraga sangat dianjurkan dalam ajaran islam karena dalam olahraga memiliki analisa gerak yaitu: 1) kekuatan, 2) kecepatan, 3) kelincahan, 4) keseimbangan, 5) daya tahan, 6) koordinasi, 7) kelenturan. Karena sebab inilah Rasulullah SAW mendukung berbagai jenis olahraga yakni berkuda, berenang dan memanah yang telah di sunahkan yang dapat menghimpun kekuatan fisik sebagai kekuatan perang pada zaman nabi.

Sedangkan pada masa sekarang olahraga sangatlah penting untuk melangsungkan kehidupan masyarakat karena perkembangan olahraga dalam perspektif sejarah mempunyai arti dan nilai karena berada dalam konteks semua kehidupan sosial seperti politik, ekonomi, agama, sosial, pendidikan dan kebudayaan (Husdarta, 2010:18). Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani (M.Yahya dan Amirzan, 2019:79).

Perkembangan yang sangat pesat di dalam dunia olahraga memberikan rangsangan yang sangat kuat terhadap motivasi berolahraga bagi seseorang sehingga slogan “memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat” adalah slogan yang sangat memotivasi semua orang, ini di karenakan motivasi berolahraga

memiliki fungsi sebagai dorongan pengerak dalam diri seseorang untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam meraih hasil dalam aktifitas berolahraga dan kebutuhan hidup.

Motivasi adalah Perbuatan atau perilaku yang didorong oleh kekuatan dalam maupun luar individu disebut motif. Motivasi berasal dari bahasa latin yaitu *movere* yang mengandung arti *to move*. Jadi motivasi berarti menggerakkan atau mendorong untuk bergerak. Ketika pelatih mengeluh karena atletnya tidak termotivasi untuk latihan, atlet tersebut harus dibantu pelatih untuk menggetrakkan dan meningkatkan motivasinya (Anshel dalam Komarudin, 2015: 23). Senada dengan Anshel di ungkapkan oleh Husdarta yaitu Motivasi sebagai proses aktualisasi generator pengerak internal didalam individu untuk menimbulkan aktivitas, menjamin kelangsungannya dan menentukan arah atau haluan aktivitas terhadap pencapaian tujuan yang telah ditetapkan.(Husdarta, 2010:31). Berdasarkan kedua pendapat tersebut menunjukkan bahwa motivasi merupakan pengerak atau dorongan dalam kehidupan individu untuk bertindak laku dan menentukan arah untuk mencapai tujuan yang telah di tetapkan.

Minat adalah suatu keinginan yang timbul dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu. Menurut Slameto (2010:180) minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu di luar diri. Semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, semakin besar minat. Sedangkan menurut Sardiman (2009:76) Minat diartikan sebagai suatu kondisi yang terjadi apabila seseorang melihat ciri-ciri atau arti sementara situasi yang di hubungkan dengan keinginan-keinginan atau kebutuhan-kebutuhan sendiri.

Pondok Pesantren Misbahuddin Kecamatan Kembang Tanjong Kabupaten Pidie merupakan suatu lingkungan dan tempat tinggal seseorang yang ingin mendalami ilmu agama sehingga pondok pesantren tersebut memiliki visi “tertanamnya aqidah ahlisunnah waljama’ah demi terwujudnya santri atau pesantren didik yang unggul dalam intelektualisasinya dan berakhlakul kharimah”. Adapun misi pondok tersebut: 1) Menyelenggarakan pendidikan yang berorientasi pada nilai-nilai ahlisunnah waljama’ah. 2) Meningkatkan kualitas pendidikan

sesuai dengan tuntutan zaman. 3) Melaksanakan kajian dan penelitian ilmu-ilmu agama (tafaqquh fiddin), ilmu pengetahuan lain dan teknologi.

Pondok Pesantren Misbahuddin Kecamatan Kembang Tanjong Kabupaten Pidie didirikan oleh Tgk. Safaruddin tahun 2010. Hingga sekarang pesantren ini diasuh oleh Tgk. Safaruddin. Sarana prasarana berolahraga bagi para santri untuk melakukan kegiatan berolahraga menyesuaikan dengan peralatan dan lapangan yang ada di desa Pasi Lhok dibawah naungan yayasan Pondok Pesantren Misbahuddin Kecamatan Kembang Tanjong Kabupaten Pidie yakni alat seperti bola, raket, matras dan net yang seadanya serta satu buah tanah lapang dan satu buah lapangan bola voli, bisa dikatakan fasilitas olahraga disana kurang memenuhi standar. Santri adalah sebutan bagi seseorang yang mengikuti pendidikan agama Islam di pesantren, biasanya menetap di tempat tersebut hingga pendidikannya selesai. Dalam keseharian seorang santri banyak di habiskan untuk mengaji dan sekolah formal. karena sesuai dengan misi (*commited*) awal yang diembannya untuk membumikan dan menyebarkan nilai-nilai islam, pesantren senantiasa hadir untuk membebaskan masyarakat dari kebodohan dan ketertindasan, dengan tetap mengacu pada kebutuhan masyarakat (Baddrut Tamam, 2015:30).

Berdasarkan hasil observasi awal pada tanggal 23 desember 2023 dengan Tgk. Ismail, keseharian santri Pondok Pesantren Misbahuddin yakni kegiatan dimulai dari pukul 04.00 WIB hingga sekitar pukul 23.00 WIB dihabiskan untuk sekolah formal dan belajar agama kecuali terdapat waktu-waktu tertentu yang libur dan biasanya diwaktu itu para santri mengisinya kesehariannya dengan hiburan, salah satunya dengan berolahraga. Dalam seminggu santri pondok pesantren Misbahuddin hanya diberi kesempatan satu hari libur sekolah formal dan mengaji, biasanya waktu ini digunakan untuk melakukan aktivitas refreshing yang salah satunya dengan berolahraga yaitu di hari jum'at tetapi masih sering santri memanfaatkan hari liburnya untuk bertemu orang tua di karnakan hari libur tersebut adalah hari yang di jadwal pondok pesantren sebagai hari besuk orang tua santri

**Tabel 1. Jadwal Kegiatan Harian**

| WAKTU      | KEGIATAN                                        |
|------------|-------------------------------------------------|
| 4.00       | Bangun tidur                                    |
| 4.00-05.00 | Shalat tahajud dan shalat subuh berjama'ah      |
| 5.00-06.00 | Pengajian kitab oleh pengasuh pondok pesantren  |
| 6.00-06.45 | Sarapan dan berangkat sekolah                   |
| 6.45-07.00 | Shalat dhuha                                    |
| 7.00-12.00 | Kegiatan belajar mengajar (KBM)                 |
| 2.00-13.00 | Shalat dhuhur berjama'ah dan makan siang        |
| 3.00-14.00 | Kegiatan belajar mengajar (KBM)                 |
| 4.00-15.00 | Istirahat                                       |
| 5.00-16.00 | Shalat ashar berjama'ah                         |
| 6.00-17.00 | Pengajian al-qur'an                             |
| 7.00-17.30 | Persiapan sholat mangrib                        |
| 7.00-19.00 | Shalat mangrib berjama'ah istighosah            |
| 9.00-19.30 | Shalat isya' berjama'ah                         |
| 9.30-20.00 | Pengajian kitab                                 |
| 0.00-20.30 | Makan malam                                     |
| 0.30-22.00 | Belajar bersama/diskusi dan kajian kitab kuning |
| 2.00-04.00 | Istirahat dan tidur                             |

Sumber: Hasil observasi, 2023

Berdasarkan hasil observasi yang ke dua pada tanggal 23 Desember 2023 kepada dua santri putri yakni Aura dan Munawarah, menurut Aura olahraga

hanyalah kegiatan yang membuang-buang waktu saja dan aktifitas berat sehari-harinya sudah cukup untuk mengeluarkan keringat. Senada dengan Aura menurut Munawarah kegiatan kerja bakti yang dilakukan di pondok pesantren sama saja dengan kegiatan berolahraga karena mengeluarkan keringat sehingga mereka berangapan bahwa kalo diri mereka melakukan aktifitas berat yang dapat mengeluarkan keringat itu sama saja dengan berolahraga sehingga mereka berangapan kalo mereka melakukan kegiatan kerjabakti setiap pagi kalo dalam bahasa santri “*roan*” sama saja berolahraga dan itu yang membuat mereka berangapan kalo berolahraga membuang-buang waktu saja sehingga salahnya pendapat santri dalam berolahraga sehingga menganggap berolahraga kurang penting.

Berdasarkan hasil observasi ketiga kepada dua santri putra yakni Rijal dan Maulana pada tanggal 01 September 2023, menurut Rijal olahraga itu penting dan sudah menjadi hobinya tetapi kurangnya ada fasilitas dan waktu untuk berolahraga sehingga itu yang membuat aktifitas berolahraganya jarang dilakukan senada dengan Rijal menurut Maulana kesibukan mengaji dan sekolah formal sehari-hari yang padat mengakibatkan kurangnya aktifitas berolahraga. Berdasarkan dua pendapat tersebut keseharian mereka adalah sekolah formal dan mengaji mereka hanya mendapatkan jatah berolahraga di sekolah formalnya saja. Menurut mereka masih kurang karna mereka punya semangat untuk berolahraga tetapi faktor dari pihak yayasan yang kurang memperhatikan fasilitas berolahraga sehingga tidak adanya kegiatan berolahraga di karenakan sarana dan prasarana yang kurang sehingga mengakibatkan santri tidak ada wadah untuk mengembangkan potensi berolahraganya. Berdasarkan pengalaman yang di alami sendiri oleh peneliti yang juga seorang santri pondok pesantren bahwa memang santri memiliki kesibukan dalam dirinya yakni mengaji dan sekolah formal sehingga dalam kesehariannya santri kurang ada waktu untuk melakukan kegiatan berolahraga sehingga dapat mempengaruhi pendapat santri terhadap pentingnya berolahraga itu sendiri, tidak hanya kegiatannya yang padat saja terkadang dukungan dari pihak yayasan pondok pesantrenpun juga kurang mementingkan kegiatan berolahraga santri- santrinya padahal banyak sekali kegiatan berolahraga yang di gelar untuk mencari bakat-

bakat santri di bidang olahraga yang di selenggarakan oleh lembaga pendidikan seperti Liga santri.

Dari hasil observasi dan penjelasan tersebut banyak faktor-faktor yang mempengaruhi pendapat pentingnya berolahraga santri untuk melakukan kegiatan berolahraga salah satunya santri kurang memperdulikan tentang berolahraga kurangnya waktu bermain pun salah satu masalah yang terjadi bagi santri untuk melakukan kegiatan olahraga sehingga pendapat penting berolahraga santri di Pondok Pesantren Misbahuddin Kecamatan Kembang Tanjong Kabupaten Pidie berbeda-beda sesuai persepsi yang di ambil oleh santri tersebut .

Pendapat pentingnya berolahraga santri sangatlah bermacam-macam menjadi sangatlah menarik untuk diteliti dan dipelajari sehingga disini peneliti akan meneliti pendapat pentingnya berolahraga bagi santri. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Tanggapan Santri Terhadap Manfaat Olahraga dalam Membentuk Kepribadian”**

## TEORI

### Tanggapan Santri

Tanggapan adalah proses pengenalan terhadap objek (benda, manusia, gagasan) gejala dan peristiwa melalui panca indra sehingga dengan serta mereka aktif memberi makna dan nilai kepada suatu obyek dengan menonjolkan sifat khas dari suatu obyek sehingga hasil tanggapan bisa berupa persepsi atau penilaian yang berbeda dari individu (Jalaluddin Rahmat, 2005:558).

Santri merupakan sebutan bagi para siswa yang belajar mendalami agama di Pondok Pesantren. Dalam menjalani kehidupanya, pada umumnya mereka mengurus sendiri keperluan sehari-hari dan mereka mendapat fasilitas yang sama antara santri yang satu dengan lainnya.

Tanggapan Santri yang penulis maksud dalam penelitian ini adalah sebagai respon terhadap manfaat olahraga dalam membentuk kepribadian pada Pasantren Misbahuddin Kecamatan Kembang Tanjong Kabupaten Pidie.

## **Olahraga**

Olahraga adalah usaha mengolah latihan raga/tubuh manusia untuk menjadi sehat dan kuat (Husdarta, 2010:145). Olahraga yang penulis maksud adalah kegiatan olahraga yang dilakukan oleh santri Pasantren Misbahuddin Kecamatan Kembang Tanjong Kabupaten Pidie.

## **Kepribadian**

Kepribadian merupakan organisasi dinamis dalam individu sebagai sistem psikofisis untuk menentukan dengan cara yang khas dalam penyesuaian dirinya dengan lingkungan (Suryabrata, 2003). Kepribadian yang penulis maksud adalah sikap dan motivasi santri dalam berolahraga.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui gambaran dari variabel yang diamati. Populasi penelitian adalah seluruh santri pondok pesantren Misbahuddin yang berjumlah 255 santri. Teknik sampling yang digunakan adalah accidental sample dengan jumlah sampel 200 santri (78% dari populasi). Jenis penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket (kuesioner) tertutup untuk mengungkap data tentang motivasi berolahraga. Instrumen penelitian berupa angket yang disusun dengan langkah mendefinisikan konsep, menyidik faktor, dan menyusun butir pertanyaan (Iqbal at al.,2022). Konsep yang diukur adalah motivasi, baik motivasi intrinsik maupun ekstrinsik.

Variasi hasil perhitungan dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti alat ukur yang belum baku, keadaan objek, situasi pengukuran, penyelenggaraan, pembacaan hasil, dan variabel yang tidak relevan. Untuk mendapatkan hasil yang baik, dibutuhkan alat ukur yang valid (mengukur apa yang seharusnya diukur) dan reliabel (konsisten/stabil). Pengukuran sikap dapat dilakukan dengan beberapa metode, antara lain observasi, kuesioner, wawancara, sosiometri, dan tes. Untuk pengukuran sikap secara langsung yang berstruktur, terdapat beberapa model,

seperti model Borgadus (mengukur jarak sosial antargolongan), model Thurstone (pertanyaan disusun dari favorable ke unfavorable), dan model Likert (metode summated ratings dengan pilihan jawaban bertingkat).

Validitas instrumen diuji dengan validitas konstruk menggunakan analisis butir dengan rumus korelasi product moment. Sementara reliabilitas instrumen diuji dengan rumus Alpha Cronbach untuk menunjukkan konsistensi atau keandalan instrumen. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase untuk menggambarkan fenomena dengan kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Data deskriptif persentase dihitung dengan menentukan skor maksimum, minimum, presentase maksimum, minimum, rentang, dan interval kelas, kemudian menyajikan data dalam kategori presentase sesuai interval yang ditetapkan.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskripsi, yaitu untuk mengetahui deskripsi atau gambaran dari variabel yang diamati. Adapun pengungkapan variabelnya dengan menggunakan angket. Variabel yang diamati adalah motivasi berolahraga para santri pondok Pesantren Misbahuddin yang diukur melalui 30 butir soal angket untuk mengungkap kondisi motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Berikut ini akan dipaparkan hasil perhitungan deskripsi persentase mengenai tanggapan berolahraga para santri pondok Pesantren Misbahuddin.

### **Motivasi Santri Pondok Pesantren Misbahuddin**

Berdasarkan hasil analisis deskriptif presentase dari data yang diperoleh dilapangan, diperoleh skor rata-rata sebesar 123 dengan persentase 82% dan termasuk kategori sangat tinggi. Ditinjau dari motivasi berolahraga setiap santri pondok Pesantren Misbahuddin dapat diperoleh hasil seperti yang akan disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 2. Distribusi Motivasi Berolahraga Para Santri Pondok Pesantren Pesantren Misbahuddin**

| No     | Rentang Persentase                   | Kriteria      | Frekuensi | Persentase |
|--------|--------------------------------------|---------------|-----------|------------|
| 1      | $80,05\% < \text{skor} \leq 100\%$   | Sangat Tinggi | 124       | 62%        |
| 2      | $60,09\% < \text{skor} \leq 80,04\%$ | Tinggi        | 68        | 34%        |
| 3      | $40,13\% < \text{skor} \leq 60,08\%$ | Sedang        | 7         | 3.5%       |
| 4      | $20,17\% < \text{skor} \leq 40,12\%$ | Rendah        | 1         | 0.5%       |
| 5      | $0,2\% < \text{skor} \leq 20,16\%$   | Sangat Rendah | 0         | 0          |
| Jumlah |                                      |               | 200       | 100%       |

Sumber: Data penelitian 2023

Berdasarkan hasil analisis deskriptif presentase yang tertuang pada tabel 4.1 diatas, diketahui bahwa terdapat 124 orang atau 62% yang memiliki motivasi berolahraga di pondok pesantren Misbahuddin dengan kategori sangat tinggi, 68 orang atau 34% yang memiliki motivasi berolahraga dipondok pesantren Misbahuddin dengan kategori tinggi, 7 orang atau 3.5% yang memiliki motivasi berolahraga dipondok pesantren Misbahuddin dengan kategori sedang, 1 orang atau 0.5% yang memiliki motivasi berolahraga dipondok pesantren Misbahuddin dengan kategori rendah, dan tidak ada yang memiliki motivasi berolahraga dipondok pesantren Misbahuddin dengan kategori sangat rendah. Dengan demikian menunjukkan bahwa secara umum motivasi berolahraga para santri pondok Pesantren Misbahuddin dalam kategori sangat tinggi.

Kemudian hasil tersebut diuraikan lagi menjadi motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik, apabila ditinjau dari motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik yang mendorong para santri berolahraga di pondok Pesantren Misbahuddin maka dapat diperoleh hasil sebagai berikut:

### Presentase Motivasi Intrinsik

Berdasarkan hasil analisis deskriptif presentase menunjukkan bahwa skor rata-rata motivasi intrinsik santri pondok Pesantren Misbahuddin sebesar 83.8 dengan presentase sebesar 84% dan termasuk dalam kategori sangat tinggi. Persentase motivasi intrinsik setiap para santri pondok Pesantren Misbahuddin dapat diperoleh hasil seperti yang akan disajikan pada tabel berikut:

**Table 4.2 Distribusi Motivasi Intrinsik Santri Pondok Pesantren Misbahuddin**

| No     | Rentang Persentase            | Kriteria      | Frekuensi | Persentase |
|--------|-------------------------------|---------------|-----------|------------|
| 1      | 80,05% < % skor $\leq$ 100%   | Sangat Tinggi | 132       | 66%        |
| 2      | 60,09% < % skor $\leq$ 80,04% | Tinggi        | 59        | 29.5%      |
| 3      | 40,13% < % skor $\leq$ 60,08% | Sedang        | 8         | 4%         |
| 4      | 20,17% < % skor $\leq$ 40,12% | Rendah        | 1         | 0.5%       |
| 5      | 0,2% < % skor $\leq$ 20, 16%  | Sangat Rendah | 0         | 0          |
| Jumlah |                               |               | 200       | 100%       |

Sumber: Data Penelitian 2023

Berdasarkan hasil analisis deskriptif presentase yang tertuang pada tabel 4.2 dan, diketahui bahwa terdapat 132 orang atau 66% yang memiliki motivasi intrinsik dengan kategori sangat tinggi, 59 orang atau 29.5% yang memiliki motivasi intrinsik dengan kategori tinggi, 8 orang atau 4% yang memiliki motivasi intrinsik dengan kategori sedang, 1 orang atau 0.5% yang memiliki motivasi intrinsik dengan kategori rendah, dan tidak ada yang memiliki motivasi intrinsik dengan kategori sangat rendah. Dengan demikian menunjukkan bahwa secara umum motivasi intrinsik para santri pondok Pesantren Misbahuddin dalam kategori sangat tinggi. Apabila ditinjau dari tiap indikator motivasi intrinsik para santri pondok Pesantren Misbahuddin yang terdiri dari memelihara kesehatan, kebutuhan, terhindar dari penyakit, menyalurkan energi, dan untuk latihan. Maka dapat diperoleh hasil analisis yang tersaji pada tabel berikut:

**Tabel 3. Deskripsi Tiap Indikator Motivasi Intrinsik**

| No | Indikator               | Presentase | Kriteria      |
|----|-------------------------|------------|---------------|
| 1  | Memelihara Kesehatan    | 89.75%     | Sangat tinggi |
| 2  | Kebutuhan               | 83.60%     | Sangat tinggi |
| 3  | Terhindar dari Penyakit | 81.10%     | Sangat tinggi |
| 4  | Menyalurkan Energi      | 80.84%     | Sangat tinggi |
| 5  | Untuk latihan           | 85.54%     | Sangat tinggi |

Sumber: Data Penelitian 2023

Tabel diatas menunjukkan bahwa faktor intrinsik yang paling dominan memotivasi para santri pondok Pesantren Misbahuddin adalah memelihara kesehatan (89.75%), kemudian diikuti untuk latihan (85.54%), kemudian diikuti kebutuhan (83.60%), kemudian diikuti terhindar dari penyakit (81.10%) dan yang terakhir menyalurkan energi (80.54%).

### Presentase Motivasi Ekstrinsik

Berdasarkan hasil analisis deskriptif presentase menunjukkan bahwa skor rata-rata motivasi ekstrinsik santri pondok Pesantren Misbahuddin sebesar 39.2 dengan presentase sebesar 78% dan termasuk dalam kategori tinggi. Persentase motivasi ekstrinsik setiap para santri pondok Pesantren Misbahuddin dapat diperoleh hasil seperti yang akan disajikan pada tabel berikut:

**Table 4. Distribusi Motivasi Ekstrinsik Santri Pondok Pesantren Misbahuddin**

| No | Rentang Persentase       | Kriteria      | Frekuensi | Persentase |
|----|--------------------------|---------------|-----------|------------|
| 1  | 80,05% < % skor ≤ 100%   | Sangat Tinggi | 91        | 45.5%      |
| 2  | 60,09% < % skor ≤ 80,04% | Tinggi        | 94        | 47%        |
| 3  | 40,13% < % skor ≤ 60,08% | Sedang        | 14        | 7%         |

|        |                        |               |     |      |
|--------|------------------------|---------------|-----|------|
| 4      | 20,17% < skor ≤ 40,12% | Rendah        | 1   | 0.5% |
| 5      | 0,2% < skor ≤ 20,16%   | Sangat Rendah | 0   | 0    |
| Jumlah |                        |               | 200 | 100% |

Sumber: Data Penelitian 2023

Berdasarkan hasil analisis deskriptif presentase yang tertuang pada tabel 4.4 diatas, diketahui bahwa terdapat 91 orang atau 45.5% yang memiliki motivasi ekstrinsik dengan kategori sangat tinggi, 94 orang atau 47% yang memiliki motivasi intrinsik dengan kategori tinggi, 14% orang atau 7% yang memiliki motivasi intrinsik dengan kategori sedang, 1 orang atau 0.5%) yang memiliki motivasi ekstrinsik dengan kategori rendah, dan tidak ada yang memiliki motivasi ekstrinsik dengan kategori sangat rendah. Dengan demikian menunjukkan bahwa secara umum motivasi ekstrinsik para santri pondok Pesantren Misbahuddin dalam kategori tinggi.

Apabila ditinjau dari tiap indikator motivasi ekstrinsik para santri pondok Pesantren Misbahuddin yang terdiri dari berhubungan dengan orang lain, berhubungan dengan konsep, dan mencapai hasil. Maka dapat diperoleh hasil analisis yang tersaji pada tabel berikut:

**Tabel 5. Deskripsi Tiap Indikator Motivasi Ekstrinsik**

| No | Indikator                     | Presentase | Kriteria      |
|----|-------------------------------|------------|---------------|
| 1  | Berhubungan dengan orang lain | 77.35%     | Tinggi        |
| 2  | Berhubungan dengan konsep     | 82.52%     | Sangat Tinggi |
| 3  | Mencapai hasil                | 72.27%     | Tinggi        |

Sumber: Data Penelitian 2023

Tabel diatas menunjukkan bahwa faktor ekstrinsik yang paling dominan memotivasi para santri pondok Pesantren Misbahuddin adalah berhubungan dengan konsep (82.52%), kemudian diikuti berhubungan dengan orang lain (77.35%) dan yang terakhir mencapai hasil (72.27%).

### **Faktor-faktor Kendala Santri Kurang Termotivasi Melakukan Kegiatan Olahraga**

Beberapa faktor yang menjadi kendala santri pondok pesantren Misbahuddin sehingga kurang termotivasi untuk melakukan kegiatan olahraga yaitu: 1) Kurangnya dukungan dari pihak pengurus pondok pesantren Misbahuddin dalam menunjang segala sesuatunya yang berkaitan dengan kegiatan olahraga. 2) Peraturan atau tata tertib yang diterapkan di pondok pesantren Misbahuddin masih belum mengarah ke bidang olahraga. 3) Kurangnya bahkan masih sangat minimnya pengetahuan santri dalam keolahragaan terutama manfaat dari kegiatan olahraga tersebut sehingga para santri beranggapan bahwa olahraga hanya kegiatan yang membuang-buang waktu saja dan membuat badan lelah serta pegal-pegal padahal sebaliknya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali Mohammad. 1993. Strategi Penelitian Pendidikan. Bandung: Angkasa.
- Amirzan, M. Y. (2019). Tanggapan Siswa Terhadap Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Dalam Pengembangan Prestasi Dan Potensi Diri. Jurnal Sosial Humaniora Sigli, 2(1), 79-87.
- Duncan, Lindsay R, dkk. 2010. Exercise motivation: a cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise. 7(7), 2
- Ghozali, I. 2016. Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gunarso, Singgih D. 1989. Psikologi Olahraga. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Hamoko, Jefri Hendri. 2015. Survei Minat dan Motivasi Siswa Putri Terhadap Mata Pelajaran Penjasorkes di SMK Se-Kota Salatiga Tahun 2013. 4(4), 1730
- Hanafi, Syahdeli. 2016. Budaya Pesantren Salaf: Studi Ketahanan Pesantren Salafi di Provinsi Banten. 33(1), 8
- Husdarta, H.J.S. 2010. Psikologi Olahraga. Bandung: Alfabeta.
- Husdarta, H.J.S. 2010. Sejarah dan Filsafat Olahraga. Bandung: Alfabeta.
- Husdarta. 2009. Manajemen Pendidikan Jasmani. Bandung :Alfabeta
- Iqbal, M., Muhammad, M., & Zaiturrahmi, Z. (2022). Curriculum Merdeka Belajar Kampus Merdeka Planning Management System Components In Improving The Quality Of Graduates In Era 5.0. Jurnal Ilmu Sosial Mamangan, 11(1), 80-87.
- Jalaluddin Rahmat. (2005). Psikologi Komunikasi, (Bandung: Remaja Rosada Karya,
- Komarudin. 2015. Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Mardiana Ade, Purwadi, dan Indra Satya Wira. 2012. Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Banten: Universitas Terbuka
- Mukhit, Abdul. 2012. Prilaku Siswa Setelah Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani. 1(1), 2

- Rifai'i, Achmad dan Catharina Tri Anni. 2015. Psikologi Pendidikan. Semarang: Pusat Pengembangan MKU dan MKDK LP3 Universitas Negeri Semarang
- Sardiman. 2009. Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Shaleh, Abdul Rahman & Muhibb Abdul Wahab. 2004.
- Slameto. 2010. Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Sudjana. (2005). Metode Statistika Edisi ke-6. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi. 2010. Prosedur Pendekatan Penelitian Praktik. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Sulaiman.2009. Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan Pendekatan Sistem. Semarang: CV. Swadaya Manunggal
- Supriyanto Wahyu dan Rini Iswandiri. 2017. Kecenderungan Sivitas Akademika dalam Memilih Sumber Referensi untuk Penyusunan Karya Tulis Ilmiah di Perguruan Tinggi. 13(1), 82
- Tamam Baddrut. 2015. Pesantren Nalar dan Tradisi: Geliat Santri Menghadapi ISIS, Terorisme, dan Transnasionalisme Islam. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- TicJepara. 2017. About Jepara:  
<http://tic.jepara.go.id/component/k2/itemlist/category/33-tentang-jepara> (di akses tanggal 2 Maret 2019).
- Tolib, Abdul. 2015. Pendidikan di Pondok Pesantren Modern. 1(1), 63
- Valianto, Budi dan Dewi Hamda. 2017. Survei Minat Masyarakat Untuk Menggunakan Fasilitas Olahraga di Universitas Negeri Medan. 1(2), 43
- Yildiz, Ali, dkk. 2019. Investigating the Psychometric Properties of Sport Motivation Scale-II. 54(1), 34