

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Motivasi**

###### **2.1.1.1 Pengertian Motivasi**

Motivasi merupakan faktor yang sangat penting di dalam diri seorang atlet. Motivasi memberi semangat seorang atlet dalam kegiatan-kegiatan olahraganya. Motivasi timbul dari dorongan-dorongan yang asli atau perhatian yang diinginkan. Menurut kamus besar bahasa Indonesia (2016) motivasi adalah “Kecenderungan yang timbul pada diri seseorang secara sadar atau tidak sadar melakukan tindakan dengan tujuan tertentu atau usaha-usaha yang menyebabkan seseorang atau kelompok orang tergerak untuk melakukan sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang dikehendaki” (hlm.27).

Menurut Hamzah (2015) Istilah motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu rebut bertindak atau berbuat. Motif tidak dapat diamati secara langsung, tapi dapat diinterpretasikan dalam tingkah lakunya, berupa rangsangan, dorongan, atau pembangkit tenaga munculnya suatu tingkah laku tertentu.

Djamarah (2016) mengatakan bahwa motivasi adalah “Kekuatan pendorong yang ada dalam diri seorang individu untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu dalam rangka mencapai suatu tujuan” (hlm.41). Djiwandono (2016) mengemukakan bahwa motivasi adalah “Keseluruhan daya penggerak dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan itu dan memberikan arah pada kegiatan, maka tujuan yang dikehendaki oleh siswa dapat tercapai” (hlm.328). Motivasi adalah sebagai pendorong peserta didik dalam belajar. Intensitas kegiatan sudah barang tentu dipengaruhi oleh motivasi. Peserta didik yang ingin mengetahui sesuatu dari apa yang dipelajarinya adalah sebagai tujuan yang ingin

dicapai. Karena peserta didik mempunyai tujuan ingin mengetahui sesuatu itulah akhirnya peserta didik terdorong untuk mempelajarinya.

Sedangkan menurut Uno (2019) motivasi adalah “Dorongan yang menggerakkan seseorang bertindak laku, dorongan ini berada pada diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan dorongan atau pembangkit tenaga munculnya satu tingkah laku tertentu” (hlm. 3). Pendapat lain dari Sudarwan (dalam Siti, 2015) mengartikan “Motivasi sebagai kekuatan, dorongan seseorang atau sekelompok tekanan atau mekanisme psikologi yang mendorong seseorang atau sekelompok orang untuk mencapai prestasi tertentu sesuai apa yang dikehendaknya” (hlm. 74). Motivasi pada prinsipnya merupakan daya dorong atau keinginan untuk melakukan sesuatu, dimana keinginan tersebut dilakukan secara sadar guna mencapai tujuan. Keinginan yang dimaksud adalah keinginan atau dorongan untuk melakukan suatu aktivitas kerja.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi mengandung makna sebagai kekuatan yang muncul dalam diri seseorang yang mendorong seseorang atau sekelompok untuk mencapai tujuan yang diinginkannya. Dengan timbulnya motivasi pada individu, maka akan mempunyai semangat untuk melaksanakan aktivitas dalam mencapai kebutuhannya baik motivasi itu berasal dari dalam diri individu itu sendiri atau dari luar individu itu. Motivasi sangat penting dalam melaksanakan kegiatan olahraga.

#### **2.1.1.2 Teori-teori Motivasi**

Menurut Widayat (2015) dalam motivasi ada beberapa teori tentang motivasi menurut para ahli, antara lain:

##### **1) Teori motivasi Abraham Maslow (Teori Kebutuhan)**

Abraham Maslow mengartikan bahwa pada dasarnya semua manusia memiliki kebutuhan pokok. Ia menunjukkannya dalam 5 tingkat yang berbentuk piramid. Dimulai dorongan dari tingkatan terbawah.

Lima tingkat kebutuhan itu dikenal dengan sebutan Hirarki Kebutuhan Maslow, dimulai dari kebutuhan biologis dasar sampai motif psikologis yang lebih kompleks. Kebutuhan pada suatu tingkat paling tidak harus terpenuhi sebagian sebelum kebutuhan pada tingkat berikutnya menjadi penentu tindakan penting:

- (a) Kebutuhan fisiologis (rasa lapar, rasa haus dan sebagainya)
- (b) Kebutuhan rasa aman (merasa aman dari semua bahaya)
- (c) Kebutuhan akan rasa cinta dan rasa memiliki (berafaliasi dengan orang lain, diterima, dimiliki)
- (d) Kebutuhan akan penghargaan (berprestasi, berkompetensi dan mendapatkan dukungan serta pengakuan)
- (e) Kebutuhan aktualisasi diri (kebutuhan kognitif: mengetahui, memahami dan menjelajahi; kebutuhan estetik: keserasian, keteraturan dan keindahan; kebutuhan aktualisasi diri: mendapatkan kepuasan diri dan menyadari potensinya).

## 2) Teori Motivasi Herzberg ( Teori Dua Faktor)

Herzberg mengungkapkan ada dua jenis faktor yang mendorong seseorang untuk berusaha mencapai kepuasan dan menjauhan diri dari ketidakpuasan. Dua faktor itu disebut faktor higiene (faktor ekstrinsik) dan faktor motivator (faktor instrinsik).

- (a) Faktor higiene yaitu motivasi seseorang untuk keluar dari ketidakpuasan, termasuk didalamnya adalah hubungan antarmanusia, imbalan, kondisi lingkungan dan sebagainya (faktor ekstrinsik).
- (b) Faktor motivator yaitu motivasi seseorang untuk berusaha mencapai kepuasan, yang termasuk didalamnya adalah achievement, pengakuan, kemajuan tingkat kehidupan, dan sebagainya (faktor instrinsik)

## 3) Teori Motivasi Vroom (teori harapan)

Teori dari Vroom tentang *cognitive theory of motivation* menjelaskan mengapa seseorang tidak akan melakukan sesuatu yang ia yakini dan ia dapat melakukannya, sekalipun hasil dari pekerjaan itu sangat ia inginkan.

Menurut Vroom, tinggi rendahnya motivasi seseorang ditentukan oleh tiga komponen, yaitu:

- (a) Ekspektasi (harapan) keberhasilan pada suatu tugas
- (b) Instru mentalis, yaitu penilaian tentang apa yang akan terjadi jika berhasil dalam melakukan suatu tugas (keberhasilan tugas untuk mendapatkan outcome tertentu)
- (c) Valensi, yaitu respon terhadap outcome seperti perasaan positif, netral dan negatif. Motivasi ini tinggi jika usaha menghasilkan suatu yang melebihi harapan. Motivasi rendah jika menghasilkan kurang dari yang diharapkan.

#### 4) Teori Motivasi Achievement Mc Clelland (Teori Kebutuhan Berprestasi)

Teori yang dikemukakan oleh Mc Clelland (1961) menyatakan bahwa ada tiga hal, yaitu:

- (a) *Need for achievement* (kebutuhan akan prestasi)
- (b) *Need for affiliation* (kebutuhan akan hubungan sosial atau hampir sama dengan socialneed-nya Maslow)
- (c) *Need for power* (dorongan untuk mengatur)

#### 5) Teori Motivasi Clayton Alderfer (Teori “ERG”)

Clayton Alderfer menyatakan teori motivasi ERG yang didasarkan pada kebutuhan manusia akan keberadaan (existence), hubungan (*relatedness*) dan pertumbuhan (*growth*). Teori ini sedikit beda dengan teori Maslow. Disini Clayton Alderfer menyatakan bahwa jika kebutuhan yang lebih tinggi belum dapat dipenuhi maka manusia akan kembali pada gerak yang fleksibel dari pemenuhan kebutuhan dari waktu ke waktu dan dari situasi ke situasi.

#### 6) Teori Penetapan Tujuan (Goal Setting Theory)

Edwin Locke menyatakan bahwa dalam penetapan tujuan memiliki empat

- (4) mekanisme motivasional, yaitu:
  - (a) Tujuan-tujuan mengarahkan perhatian
  - (b) Tujuan-tujuan mengatur upaya

- (c) Tujuan-tujuan meningkatkan persistensi
- (d) Tujuan-tujuan menunjang strategi dan rencana kegiatan

Sedangkan menurut Sardiman (2017) ada beberapa teori tentang motivasi, yakni:

- 1) Teori Insting. Teori ini tindakan setiap diri manusia diasumsikan seperti tingkah jenis binatang. Tindakan manusia itu dikatakan selalu berkait dengan insting atau pembawaan
- 2) Teori Fisiologis. Teori ini semua tindakan manusia itu berakar pada usaha memenuhi kepuasan dan kebutuhan organik atau kebutuhan untuk kepentingan fisik. Atau disebut sebagai kebutuhan primer, seperti kebutuhan tentang makanan, minuman, dan udara.
- 3) Teori Psikoanalitik. Teori ini mirip dengan teori insting, tetapi lebih ditekankan pada unsur-unsur kejiwaan yang ada pada diri manusia.

### **2.1.2 Motivasi Olahraga**

Sarlito (2016) menjelaskan bahwa “Motivasi merupakan istilah yang lebih umum, yang menunjukkan kepada seluruh proses gerakan itu, termasuk situasi yang mendorong, dorongan yang timbul dalam diri individu, tingkah laku yang ditimbulkan oleh situasi tersebut dan tujuan atau akhir dari gerakan atau perbuatan”. Menurut George dalam Moekijat (2014), motivasi adalah “Keinginan di dalam diri seseorang yang mendorong untuk bertindak”. Harold (Moekijat, 2004) menjelaskan bahwa, “Motivasi menunjukkan dorongan atau usaha untuk memenuhi atau memuaskan suatu kebutuhan atau untuk mencapai suatu tujuan.

Jadi motivasi olahraga menurut Gunarsa (2014) adalah “Keseluruhan daya penggerak (motif-motif) di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki” (hlm.33). Menurut Pelletier, dkk (2015) mengemukakan beberapa tipe motivasi atlet, yaitu:

- 1) Motivasi intrinsik untuk mengetahui adalah motivasi intrinsik yang melibatkan atlet untuk terlibat dalam aktifitas untuk kesenangan akan belajar atau berusaha untuk mengetahui hal baru.
- 2) Motivasi intrinsik untuk mencapai atau menyelesaikan adalah motivasi intrinsik yang melibatkan atlet dalam aktifitas untuk kesenangan akan mencoba untuk melampaui diri sendiri untuk mencapai tujuan atau menyelesaikan masalah.
- 3) Motivasi intrinsik untuk mendorong pengalaman adalah motivasi intrinsik yang melibatkan atlet dalam aktifitas yang berhubungan dengan panca indera dan kesenangan estetis.
- 4) Motivasi ekstrinsik untuk mengenal regulasi adalah motivasi ekstrinsik yang melibatkan partisipasi di dalam aktifitas, yang bertujuan untuk kepentingan hasil dari perilaku.
- 5) Motivasi ekstrinsik untuk introjected adalah motivasi ekstrinsik yang memulai atlet berpikir alasan apa yang membuat atlet melakukan aksi dalam olahraga.
- 6) Motivasi ekstrinsik untuk regulasi eksternal adalah motivasi ekstrinsik yang berupa memperoleh hadiah (medali, piala, pujian, uang) dan menghindari paksaan (tekanan sosial, seperti dari pelatih, teman se-tim, dan penonton).
- 7) Tidak termotivasi adalah keadaan dimana atlet merasa tidak mampu dan tidak mampu mengendalikan bakat dan pada akhirnya kehilangan motivasi yang sangat penting.

### **2.1.3 Karakteristik Siswa Tingkat SMA**

Usia remaja anak SMA adalah usia pertumbuhan untuk fisiknya, cara bersosial, daya fikir untuk tingkat pengetahuan dan lain-lain. Di masa remaja awal ini merupakan salah satu periode unik dan khusus yang ditandai dengan perubahan-perubahan perkembangan yang tidak terjadi dalam tahap-tahap lain dalam rentang kehidupan. Menurut Syamsu, Yusuf (2014),

Masa remaja merupakan masa yang banyak menarik perhatian kerana sifat-sifat khasnya dan peranannya yang menentukan dalam kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa. Masa ini dapat diperinci lagi menjadi beberapa masa sebagai berikut: a) Masa Praremaja (remaja awal), masa praremaja biasanya berlangsung hanya dalam waktu relatif singkat. Masa ini ditandai oleh sifat-sifat negatif pada remaja sehingga sering kali masa ini disebut masa negatif dengan gejala seperti tidak tenang, kurang suka bekerja, dan pesimistik. b) Masa Remaja (remaja madya), pada masa ini mulai tumbuh dalam diri remaja dorongan untuk hidup, kebutuhan akan datang teman yang dapat memahami dan menolongnya, teman yang dapat turut merasakan suka dan dukanya. Pada masa ini, sebagai masa mencari sesuatu yang dapat dipandang bernilai. c) Masa Remaja Akhir, setelah seorang

remaja dapat menentukan pendirian hidupnya, pada dasarnya dia telah mencapai masa remaja akhir. (hlm.26)

Maka dari itu, telah terpenuhilah tugas-tugas perkembangan masa remaja yaitu menemukan pendirian hidup dan masuklah individu ke dalam masa dewasa. Menurut Dimiyati, Mahmud (2019),

Individu seseorang dikatakan memasuki usia remaja bisa melalui beberapa tahap perubahan-perubahan biologis sebagai berikut: a. cepatnya perubahan badan, hal ini berakibat tinggi dan berat badan meningkat. b. berkembangnya kelenjar kelamin. c. berkembangnya karakteristik-karakteristik kelamin sekunder, perkembangan tampak pada perubahan alat kelamin. d. perubahan-perubahan pada komposisi badan khususnya mengenai jumlah dan distribusi lemak dan otot. e. perubahan dalam sistem peredaran darah dan pernafasan yang menyebabkan bertambahnya kekuatan dan ketahanan tubuh. (hlm.42).

Menurut Zulkifli (2015) “Bila ditinjau dari segi perkembangan biologis, yang dimaksud remaja ialah mereka yang berusia 12 sampai 21 tahun” (hlm.64). Sedangkan menurut Djiwandono (2012), remaja adalah

Masa perkembangan remaja dimulai dengan masa puber, yaitu umur kurang lebih 12-14 tahun. Masa puber atau permulaan remaja adalah suatu masa saat perkembangan fisik dan intelektual berkembang sangat cepat. Pertengahan masa remaja adalah masa yang lebih stabil untuk menyesuaikan diri dan berintegrasi dengan perubahan permulaan remaja, kira-kira umur 14 tahun sampai 16 tahun. Remaja akhir yang kira-kira 18 tahun sampai umur 20 tahun ditandai dengan transisi untuk memulai bertanggung jawab, membuat pilihan, dan kesempatan untuk mulai menjadi dewasa. Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan antara masa anak-anak dan dewasa, berlangsung antara usia 0-19 tahun. Masa remaja terdiri dari masa remaja awal yaitu antara usia 10-14 tahun, masa remaja pertengahan yaitu antara usia 14- 17 tahun dan masa remaja akhir antara usia 17-19 tahun. (hlm.93)

Menurut Ali, Mohammad (2016)

Pada masa remaja banyak terjadi perubahan baik dalam biologis maupun sosialnya. Karakteristik umum perkembangan remaja adalah bahwa remaja merupakan peralihan dari masa anak menuju masa dewasa sehingga seringkali menunjukkan sifat seperti kegelisahan, kebingungan, karena terjadi suatu pertentangan, mengkhayal dan aktifitas berkelompok. (hlm.19)

Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja mempunyai berbagai macam ciri pada masa ini disebut sebagai fase yang sangat unik. Secara umum ciri-ciri remaja menurut Zulkifli (2015), adalah sebagai berikut:

a. Pertumbuhan fisik mengalami perubahan dengan cepat, terlihat pada tungkai, tangan dan otot-otot tubuh berkembang pesat. b. Perkembangan seksual, seperti pada laki-laki alat reproduksi sperma mulai memproduksi dan wanita mulai sudah mendapatkan mensruasi. c. Cara berfikir kausalitas yaitu menyangkut hubungan sebab akibat (berfikir kritis). d. Emosi yang meluap-luap. e. Mulai tertarik pada lawan jenis. f. Menarik perhatian lingkungan, seperti berusaha mendapatkan status dan peranan dalam suatu perkumpulan. g. Terkait dengan kelompoknya Masa remaja terdiri dari: a. Masa *pueral* merupakan masa terakhir dari masa sekolah, anak tidak suka lagi diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi ia belum termasuk dalam golongan orang dewasa. b. Masa pubertas masih dalam masa peralihan, dalam masa ini perubahan kejiwaan sukar diteliti karena perasaannya sangat tertegun dan kekuatannya sangat pasif. Mereka gelisah sikapnya tidak tertentu dan kurang senang terhadap keadaan lingkungan. Dalam masa ini timbul juga masa saat merindu puja yaitu masa saat mengagumi hal-hal apapun dan berusaha untuk mendapatkan kepuasan. c. Masa pubertas disebut sebagai masa bangkitnya kepribadian ketika minatnya lebih ditujukan kepada perkembangan pribadi sendiri. Diantara sifat itu adalah: a) Pendapat lama ditinggalkan. b) Keseimbangan jiwanya terganggu. c) Suka menyembunyikan isi hati. d) Masa bangunnya perasaan kemasyarakatan. e) Perbedaan sikap pemuda (melindungi) dengan sikap gadis (ingin dilindungi). d. Masa adolesen adalah masa perubahan yang terjadi secara bervariasi, lebih menonjolkan perbedaan perseorangan sehingga sukar mencari sifat-sifat umum. Kerena perhatiannya pada hal-hal tentang masalah kehidupan. Jika pada masa pubertas idealisnya terhadap kelompoknya, tetapi pada masa adolesen ia menghargai nilai-nilai (estetis, etis, ekonomi, sosial). (hlm.65).

#### **2.1.4 Kegiatan Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler atau sering juga disebut dengan “ekskul” di sekolah merupakan kegiatan tambahan di luar jam sekolah yang diharapkan dapat membantu membentuk karakter peserta didik sesuai dengan minat dan bakat masing-masing. Banyak hal yang dapat dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler. Mulai dari kegiatan pembentukan fisik dengan berolah raga, pembinaan kreatifitas berolah rasa dengan kesenian dan keterampilan sampai dengan pembangunan dan pengembangan mentalitas peserta didik melalui kegiatan keagamaan atau kerohanian dan kegiatan lain sejenisnya. Hasil penelitian Mary Rombokas (2015) di Iowa State University yang dikutip Rachel Hollrah menyebutkan bahwa “Peserta didik yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler memperoleh nilai yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Ada lima hal yang menjadi poin kunci dalam

penelitiannya yaitu akademik, *character building*, *skills*, *student risk*, dan *social*” (hlm.2) Kelima hal tersebut memberikan kesimpulan yang positif terhadap kegiatan ekstrakurikuler. Artinya, dari lima hal itu saja sudah memberikan gambaran tentang manfaat yang bisa diperoleh melalui kegiatan ekstrakurikuler.

#### **2.1.4.1 Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler**

Secara terminologi sebagaimana tercantum dalam Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 060/U/1993 dan Nomor 080/U/1993, kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah, dan dirancang secara khusus agar sesuai dengan faktor minat dan bakat siswa. Bahkan lebih jauh lagi dijelaskan dalam Surat Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 226/C/Kep/O/1992 bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan di sekolah ataupun di luar sekolah. Menurut Moh. Uzer Usman dan Lilis Saetyowati (2013) mengemukakan bahwa “Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki oleh peserta didik dari berbagai bidang studi” (hlm.22). Menurut John M. Echols dan Hassan Shadily (2012) Istilah ekstrakurikuler terdiri atas dua kata yaitu “ekstra” dan “kurikuler” yang digabungkan menjadi satu kata “ekstrakurikuler”. Dalam bahasa Inggris disebut dengan *extracurricular* dan memiliki arti di luar rencana pelajaran” (hlm.227).

Ekstrakurikuler di sekolah merupakan kegiatan yang bernilai tambah yang diberikan sebagai pendamping pelajaran yang diberikan secara intrakurikuler. Bahkan menurut Arikunto (2013) kegiatan ekstrakurikuler adalah “Kegiatan tambahan, di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan” (hlm.76). Berdasarkan beberapa definisi tersebut dapat dimaknai bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program yang dilaksanakan di luar jam pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas

wawasan pengetahuan dan kemampuan peserta didik. Inilah makna secara sederhana yang bisa dipahami dari berbagai definisi yang dikemukakan para ahli.

#### **2.1.4.2 Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler**

Pengembangan sekolah melalui kegiatan kurikuler atau intrakurikuler merupakan upaya untuk mempersiapkan peserta didik agar memiliki kemampuan intelektual, emosional, spiritual, dan sosial. Secara sederhana pengembangan aspek-aspek tersebut bertujuan agar peserta didik mampu menghadapi dan mengatasi berbagai perkembangan dan perubahan yang terjadi dalam lingkungan pada lingkup terkecil dan terdekat, hingga lingkup yang terbesar. Luasnya jangkauan kompetensi yang diharapkan itu meliputi aspek intelektual, sikap emosional, dan keterampilan menjadikan kegiatan ekstrakurikuler sangat diperlukan guna melengkapi ketercapaian kompetensi yang diprogramkan dalam kegiatan intrakurikuler tersebut. Sebagai kegiatan tambahan dan penunjang, kegiatan ekstrakurikuler tidak terbatas pada program untuk membantu ketercapaian tujuan kurikuler saja, tetapi juga mencakup pemantapan dan pembentukan kepribadian yang utuh termasuk pengembangan minat dan bakat peserta didik. Dengan demikian program kegiatan ekstrakurikuler harus dirancang sedemikian rupa sehingga dapat menunjang kegiatan kurikuler, maupun pembentukan kepribadian yang menjadi inti kegiatan ekstrakurikuler.

Dari sisi ini dapat dikatakan bahwa tujuan program kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan peserta didik, mengenal hubungan antar berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Paling tidak, selain mengembangkan bakat dan minat peserta didik, ekstrakurikuler diharapkan juga mampu memupuk bakat yang dimiliki peserta didik. Dengan aktifnya peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler, secara otomatis mereka telah membentuk wadah-wadah kecil yang di dalamnya akan terjalin komunikasi antar anggotanya dan sekaligus dapat belajar dalam mengorganisir setiap aktivitas kegiatan ekstrakurikuler. Beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler baik secara perorangan maupun kelompok diharapkan dapat meraih prestasi yang optimal, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Rohmat Mulyana (2014)

mengemukakan bahwa “Inti dari pengembangan kegiatan ekstrakurikuler adalah pengembangan kepribadian peserta didik. Karena itu, profil kepribadian yang matang atau kaffah merupakan tujuan utama kegiatan ekstrakurikuler”.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat penulis tegaskan bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan, pembinaan sikap dan nilai serta kepribadian yang pada akhirnya bermuara pada penerapan akhlak mulia.

#### **2.1.4.3 Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler bagi peserta didik dapat berbentuk kegiatan pada seni, olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari peserta didik itu sendiri. Dewa Ketut Sukardi dan Desak Made Sumiati mengemukakan bahwa “Jenis kegiatan ekstrakurikuler ada yang bersifat sesaat seperti karyawisata atau bakti sosial, ada pula yang sifatnya berkelanjutan seperti Pramuka, Palang Merah Remaja (PMR) dan sebagainya”. Perluasan jenis dan ragam kegiatan ekstrakurikuler hendaklah melalui berbagai pertimbangan dan pemikiran yang didasarkan pada aspek pengembangan wawasan dan skill serta bakat dan minat peserta didik. Konsekuensinya akan mengarah pada pencapaian prestasi peserta didik dan berimbas pada prestise sekolah. Setidaknya, ada 13 jenis kegiatan ekstrakurikuler yang dapat dipilih sekolah untuk mengembangkannya, yaitu:

- 1) Pramuka
- 2) Palang Merah Remaja (PMR)
- 3) Patroli Keamanan Sekolah (PKS)
- 4) Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)
- 5) Lomba Penelitian Ilmiah Remaja (LPIR)
- 6) Sanggar Sekolah
- 7) Koperasi Sekolah
- 8) Olahraga Prestasi dan Rekreasi
- 9) Kesenian Tradisional atau Modern
- 10) Cinta alam dan Lingkungan Hidup
- 11) Kegiatan Bakti Sosial

12) Peringatan Hari-hari Besar

13) Jurnalistik

Secara yuridis pengembangan kegiatan ekstrakurikuler memiliki landasan hukum yang kuat. Selain Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan yang telah dikemukakan sebelumnya, dalam Surat Keputusan Menteri Pendidikan Nasional R.I. Nomor 125/U/2002 tentang Kalender Pendidikan dan Jumlah Jam Belajar Efektif di Sekolah, Bab V pasal 9 ayat (2) dicantumkan “Pada tengah semester 1 dan 2 sekolah melakukan kegiatan olahraga dan seni (Porseni), karyawisata, lomba kreativitas atau praktik pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan bakat, kepribadian, prestasi dan kreativitas siswa dalam rangka mengembangkan pendidikan anak seutuhnya”.

Pada bagian lampiran Surat Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 125/U/2002 tanggal 31 Juli 2002 dicantumkan bahwa liburan sekolah atau madrasah selama bulan Ramadhan diisi dan dimanfaatkan untuk melaksanakan berbagai kegiatan yang diarahkan pada peningkatan akhlak mulia, pemahaman, pendalaman dan amaliah agama termasuk kegiatan ekstrakurikuler lainnya yang bermuatan moral dan nilai-nilai akhlak mulia. Jadi, kegiatan ekstrakurikuler meliputi kegiatan rutin mingguan dan kegiatan sewaktu-waktu termasuk pada waktu liburan sekolah yang terangkum dalam berbagai kegiatan berupa olahraga, kesenian dan kerohanian atau keagamaan. Kegiatan tersebut diprogramkan sesuai dengan kondisi sekolah masing-masing dan pelaksanaannya dapat diselenggarakan di sekolah ataupun di luar sekolah sesuai dengan bentuk dan jenis kegiatan yang akan dilakukan. Perencanaan program kegiatan dan kerjasama yang baik dari berbagai pihak sangat diperlukan dalam proses pembinaan peserta didik melalui kegiatan ekstrakurikuler.

### **2.1.5 Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga**

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan dan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki dari berbagai bidang studi.

Menurut Depdiknas (2015), ekstrakurikuler adalah “Kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan” (hlm.16). Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan-kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program ekstrakurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu yang berkaitan dengan kebutuhan materi pelajaran tertentu. Ekstrakurikuler menurut kerangka dasar kurikulum Depdiknas: kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan belajar di luar intrakurikuler yang diselenggarakan secara kontekstual dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan untuk memenuhi tuntutan penguasaan kompetensi mata pelajaran, pembentukan karakter bangsa, dan peningkatan kecakapan hidup yang alokasi waktunya diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan dan kondisi sekolah, madrasah atau daerah.

Dalam jurnalnya Hadi Putra dkk (2013) mengatakan, “Kegiatan ekstrakurikuler adalah sarana untuk pengembangan diri siswa, sedangkan olahraga adalah setiap aktivitas fisik berupa permainan baik itu melawan unsur-unsur alam, diri sendiri, orang lain, atau sekelompok orang, dan biasanya bersifat kompetitif”. Jadi kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu upaya pembinaan olahraga bagi pelajar, hal ini sangat penting agar pembibitan dan pembinaan olahraga di kalangan pelajar akan meningkat terus dan yang diharapkan dapat menghasilkan prestasi yang baik. Salah satu faktor yang menentukan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler adalah keikutsertaan siswa-siswinya. Hal ini jelas karena siswa-siswilah yang menjadi subyek kegiatan tersebut. Kegiatan ekstrakurikuler tidak akan terlaksana jika tidak ada siswa-siswi yang mengikuti. Kesiediaan siswa-siswi untuk mengikuti suatu kegiatan olahraga adalah sangat tergantung pada motivasi siswa-siswi yang bersangkutan.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah beragam, diantaranya adalah: sepak bola, bola voli, bulu tangkis, futsal, bola basket, tenis meja, sepak takraw, dan lain-lain. Biasanya kegiatan ekstrakurikuler ini diadakan dan disesuaikan dengan minat, bakat, potensi, serta fasilitas yang ada di sekolah.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat diketahui bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah untuk menyalurkan bakat, minat dan kegemaran siswa dalam berolahraga, memperdalam dan meningkatkan pengetahuan serta kemampuan dalam berolahraga, menanamkan rasa disiplin dan rasa tanggung jawab. Sedangkan ekstrakurikuler olahraga berarti adalah kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah untuk menyalurkan bakat, minat dan kegemaran siswa dalam berolahraga. Jenis kegiatan ekstrakurikuler olahraga diantaranya adalah sepak bola, bola voli, bulu tangkis, futsal, bola basket, tenis meja, sepak takraw, dan lain-lain. Selain untuk meningkatkan keterampilan bermain dalam olahraga di luar mata pelajaran pendidikan jasmani, adanya kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga bertujuan agar siswa dapat memperdalam dan meningkatkan pengetahuan serta kemampuan, menanamkan rasa disiplin dan rasa tanggung jawab.

#### **2.1.6 Hubungan Motivasi dengan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga**

Melalui olahraga orang berharap dapat mencapai kepuasan. Kepuasan tersebut bentuknya beraneka ragam, dan bagi atlet salah satu bentuk kepuasan yang pertama adalah tercapainya prestasi yang setinggi-tingginya atau suatu kemenangan dalam pertandingan. Harapan untuk sukses dalam mencapai prestasi atau memenangkan pertandingan tersebut tidak selalu tercapai, sehingga dapat meninggalkan masalah-masalah emosional.

Banyak siswa belajar, yang utama justru mencapai angka/nilai yang baik. Sehingga siswa biasanya yang dikejar adalah nilai ulangan atau nilai-nilai pada raport angkanya baik-baik” (hlm.92). Angka-angka yang baik itu bagi para siswa merupakan motivasi yang sangat kuat. Tetapi ada juga, bahkan banyak siswa bekerja atau belajar hanya ingin mengejar motivasi ekstrinsiknya. Ini menunjukkan motivasi yang dimilikinya kurang berbobot bila dibandingkan dengan siswa yang menginginkan angka baik. Namun demikian semuanya itu harus diingat oleh guru bahwa tercapainya angka-angka seperti itu belum merupakan hasil belajar yang bermakna. Oleh karena itu, langkah selanjutnya yang ditempuh oleh guru adalah bagaimana cara memberikan angka-angka dapat dikaitkan dengan values yang terkandung didalam setiap pengetahuan yang diajarkan kepada para siswa sehingga tidak sekedar kognitif saja tetapi juga keterampilan dan afeksinya.

Persaingan atau kompetisi dapat digunakan sebagai alat motivasi untuk belajar mendorong belajar siswa. Persaingan, baik persaingan individual maupun persaingan kelompok dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. *Ego-involvement*, menumbuhkan pada siswa agar merasakan pentingnya tugas dan menerimanya sebagai tantangan sehingga bekerja keras dengan mempertaruhkan harga diri, adalah sebagai salah satu bentuk motivasi yang cukup penting. Seseorang akan berusaha dengan segenap tenaga untuk mencapai prestasi yang baik dengan menjaga harga dirinya. Penyelesaian tugas dengan baik adalah simbol kebanggaan dan harga diri, begitu juga si subyek belajar. Para siswa akan belajar dengan keras bisa jadi karena harga dirinya (Sardiman A.M, 2012,hlm.93). Mengetahui hasil, dengan mengetahui hasil pekerjaan, apalagi kalau terjadi kemajuan, akan mendorong siswa untuk agar lebih giat belajar. Semakin mengetahui grafik hasil belajar meningkat, maka ada motivasi pada diri siswa untuk terus belajar, dengan suatu harapan hasilnya terus meningkat. Pujian, apabila siswa yang sukses yang berhasil menyelesaikan tugas dengan baik, perlu diberikan pujian. Pujian itu adalah berbentuk *reinforcement* yang positif sekaligus merupakan motivasi yang baik. Oleh karena itu supaya pujian ini merupakan motivasi, pemberiannya harus tepat. Dengan pemberian yang tepat serta sekaligus akan membangkitkan harga diri. Hukuman sebagai *reinforcement* yang negatif tetapi kalau diberikan secara tepat dan bijak bisa menjadi alat motivasi. Oleh karena itu guru harus memahami prinsip-prinsip pemberian hukuman”

Hasrat untuk belajar, berarti ada unsur kesengajaan, ada maksud untuk belajar. Hal ini akan lebih baik, bila dibandingkan segala sesuatu kegiatan yang tanpa maksud. Hasrat untuk belajar berarti pada diri siswa itu memang ada motivasi untuk belajar, sehingga sudah barang tentu hasilnya akan lebih baik. Rumusan tujuan yang diakui dan diterima oleh siswa, akan merupakan alat motivasi yang sangat penting. Sebab dengan memahami tujuan yang harus dicapai, akan dirasa sangat berguna dan menguntungkan, maka akan timbul gairah untuk terus belajar.

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Berdasarkan pembahasan yang telah dikemukakan, penulis menentukan suatu penelitian yang sama dan relevan yaitu

- 1) Tri Indriono. (2014). Motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII di SMP Negeri 4 Depok Kab. Sleman. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggunakan metode survei. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 4 Depok Kab. Sleman. Bantul yang berjumlah 60 siswa. Teknik pengambilan sampelnya dengan menggunakan angket, dengan uji validitas menggunakan rumus teknik bagian total *product moment* dengan koefisien sebesar 0,893 dan uji reliabilitas menggunakan rumus *alpha cronbach* dengan koefisien sebesar 0,920. Pengujian normalitas menggunakan bantuan program SPSS 12.0 *For Windows Evaluation Version edisi Cornelius Trihendrati* 2004, dengan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil penelitian Tri Indriono menunjukkan bahwa jumlah sampel 60 siswa diketahui bahwa motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Depok Sleman adalah tidak ada siswa dengan kategori sangat rendah dan rendah, sebanyak 8 siswa (13,33%) mempunyai motivasi dengan kategori sedang, sebanyak 45 siswa (75%) mempunyai motivasi dengan kategori tinggi dan sebanyak 7 siswa (11,66%) mempunyai motivasi dengan kategori sangat tinggi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diatas diketahui bahwa sebagian besar siswa termasuk dalam kategori tinggi (75%).
- 2) Putri Deviani (2017). Motivasi Olahraga Siswa Laki-Laki kelas VIII Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Di SMP Negeri 2 Gamping Tahun 2016/2017. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggunakan metode survei. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Gamping Tahun Ajaran 2016/2017.

Bantul yang berjumlah 198 siswa. Teknik pengambilan sampelnya dengan menggunakan angket, dengan uji validitas menggunakan rumus teknik bagian total *product moment* dengan koefisien sebesar 0,893 dan uji reliabilitas menggunakan rumus *alpha cronbach* dengan koefisien sebesar 0,978. Hasil penelitian Putri Deviani menunjukkan Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang Motivasi Olahraga Siswa Laki-Laki kelas VIII dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 2 Gamping Tahun Ajaran 2016/2017 didapat skor terendah (minimum) 54,00, skor tertinggi (maksimum) 101,00, rerata (mean) 77,63, nilai tengah (median) 78,00, nilai yang sering muncul (mode) 71,00, standar deviasi (SD) 8,63.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah. Beberapa ekstrakurikuler di sekolah diantaranya adalah bola voli, sepak bola, futsal dan bulu tangkis. Pada dasarnya siswa laki-laki lebih senang berolahraga daripada siswa perempuan, sehingga dalam hal ini mempengaruhi para siswa laki-laki untuk memilih ekstrakurikuler olahraga. Siswa perempuan akan lebih tertarik mengikuti ekstrakurikuler musik atau menari dibanding ekstrakurikuler olahraga. Dengan kurangnya siswa perempuan yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga, maka kepercayaan diri dan motivasi diri siswa perempuan pada ekstrakurikuler olahraga cenderung akan lebih rendah daripada siswa laki-laki. Berdasarkan paparan tersebut maka diharapkan terdapat perbedaan motivasi olahraga siswa laki-laki dan perempuan pada ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Cineam Kabupaten Tasikmalaya.

#### **2.4. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka konseptual yang telah dipaparkan diatas, maka hipotesis dari penelitian ini adalah:

H<sub>a</sub>: Terdapat Perbedaan Motivasi Olahraga Siswa Laki-Laki dan Perempuan pada Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Negeri 1 Cineam Kabupaten Tasikmalaya.

H<sub>0</sub>: Tidak Terdapat Perbedaan Motivasi Olahraga Siswa Laki-Laki dan Perempuan pada Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Negeri 1 Cineam Kabupaten Tasikmalaya.