

## **ANALISIS TINGKAT MOTIVASI INTRINSIK DAN EKSTRINSIK PADA SISWA USIA 14-16 TAHUN MENGIKUTI SEKOLAH SEPAK BOLA AMANDA KABUPATEN LUMAJANG**

**Muhammad Novian Iqbal Fanani**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya  
Muhammadfanani16060484029@mhs.unesa.ac.id

**Mokhamad Nur Bawono, Heri Wahyudi, Achmad Widodo**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

### **Abstrak**

Motivasi adalah sebuah dorongan dalam melakukan suatu hal, terdapat dua faktor motivasi yaitu motivasi intrinsik yang berasal dari dalam diri, dan motivasi ekstrinsik yang berasal dari luar diri. Baik motivasi intrinsik maupun ekstrinsik sama-sama dibutuhkan agar dapat tercipta suatu dorongan yang kuat dalam mencapai tujuan. Penelitian ini bertujuan agar dapat menganalisis tingkat motivasi para siswa dalam mengikuti sekolah sepak bola Amanda Kabupaten Lumajang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat motivasi baik dari faktor intrinsik maupun ekstrinsik dalam mengikuti sekolah sepak bola Amanda Kabupaten Lumajang. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif kualitatif, dilakukan dengan menggunakan survei, dan teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan instrumen yaitu kuesioner berbentuk angket yang disebarakan melalui *google form* lalu dikirimkan kepada responden yaitu siswa usia 14-16 tahun sekolah sepak bola Amanda Kabupaten Lumajang sebanyak 23 siswa yang kemudian hasil dari penelitian tersebut akan disajikan dalam bentuk persentase. Hasil dari penelitian analisis tingkat motivasi intrinsik dan ekstrinsik pada siswa usia 14-16 tahun mengikuti sekolah sepak bola Amanda kabupaten Lumajang dengan persentase yang diperoleh yaitu 43% pada kategori sedang. Motivasi intrinsik siswa mengikuti sekolah sepak bola Amanda kabupaten Lumajang dengan persentase yang diperoleh yaitu 48% pada kategori sedang. Sedangkan motivasi ekstrinsik pada siswa mengikuti sekolah sepak bola Amanda kabupaten Lumajang dengan persentase yang diperoleh yaitu 43% pada kategori sedang.

**Kata Kunci:** motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, sepak bola.

### **Abstract**

*Motivation is an encouragement to do something, with two motivational factors: intrinsic motivation from within and extrinsic motivation from outside. Both intrinsic and extrinsic motivation are necessary to create a strong drive to achieve goals. This study aims to analyze the level of motivation of students attending the Amanda soccer school in Lumajang Regency. The study aims to determine the level of motivation from both intrinsic and extrinsic factors at the Amanda soccer school in Lumajang Regency. The study used qualitative descriptive analysis, a survey, and data collection through a questionnaire distributed via Google Form to 23 students aged 14-16 at the Amanda soccer school in Lumajang Regency. The results will be presented as percentages. The analysis showed that the level of intrinsic and extrinsic motivation in students aged 14-16 attending the Amanda soccer school in Lumajang Regency is at a moderate level, with 43% for intrinsic motivation and 48% for extrinsic motivation.*

**Keyword:** intrinsic motivation, extrinsic motivation, football

Universitas Negeri Surabaya

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah aktivitas fisik yang menggabungkan berbagai gerakan dan fungsi tubuh yang dilakukan secara teratur, terencana, dan disengaja untuk meningkatkan fungsi tubuh. Menurut M. Sajoto (1995: 5), tujuan manusia dalam melakukan olahraga terdiri dari empat dasar, yaitu: olahraga pendidikan, yang mengacu pada ranah pendidikan; olahraga prestasi, memiliki fokus dalam kegiatan kejuaraan dan ranah prestasi; olahraga rekreasi, memiliki fokus dalam ranah kesehatan baik jiwa maupun raga; olahraga profesional, menekankan tercapainya keuntungan material atau prestasi.

Faktor penunjang dalam olahraga antara lain ada komponen fisik, motivasi dan fasilitas penunjang olahraga. Komponen fisik dalam olahraga ada sembilan komponen. Terdapat dua macam motivasi, yaitu motivasi intrinsik yang berasal dari dalam dan ekstrinsik yang berasal dari luar. Fasilitas pada olahraga banyak macamnya tergantung yang dibutuhkan dalam cabang olahraga tersebut. Motivasi menjadi hal yang harus diutamakan karena akan menjadi motor bagi pelaku dalam melaksanakan aktivitas olahraga.

Menurut Hamzah B. Uno (2008), motivasi merupakan suatu dorongan yang menciptakan adanya rangsangan dari dalam, ataupun dari luar diri sendiri, hingga muncul keinginan untuk berubah atau melakukan sesuatu, dengan tujuan sebagai berikut: menarik orang untuk terlibat dalam aktivitas berbasis kebutuhan. Dalam situasi ini, motivasi berfungsi sebagai mesin yang mendorong semua kebutuhan untuk dipenuhi, memilih jalan menuju tujuan yang ingin dicapai, dan memutuskan arah kegiatan yang akan diambil.

Motivasi membuat seseorang memiliki tujuan, dalam jurnal Alexandre Garcia-Mas, Dkk, tujuan pribadi atlet (meningkatkan, bersenang-senang, perbandingan sosial, dll.) didorong oleh tiga kebutuhan psikologis primer: kebutuhan akan otonomi, atau asa untuk memulai diri sendiri pada pengaturan tindakan seorang (DE Charms, 1968); kebutuhan akan kompetensi, yang menyiratkan bahwa individu ingin berinteraksi secara efektif dengan lingkungannya (Harter, 1978; Putih, 1959); serta kebutuhan akan keterkaitan, itu berarti keinginan untuk merasa terhubung dengan orang lain yang signifikan (Ryan, 1993).

Sedangkan definisi motivasi sebagai suatu hal yang berperan memberikan dorongan aktivitas pada seseorang, dan menumbuhkan tingkah laku dan

mengarahkan ke tujuan yang diinginkan, menurut Utsman Najati yang dikutip oleh Abdurrahman Saleh dan Muhibb Abdul Wahab. Dari kutipan diatas dapat dijelaskan bahwa motivasi memiliki tiga komponen, yaitu menggerakkan, pada pengertian ini motivasi akan menumbuhkan kekuatan pada seseorang, hal ini membuat seseorang memiliki keinginan untuk bertindak untuk memperoleh hasil, misalnya dorongan dalam hal pikiran, kemudian respons afektif dan kecenderungan mendapat apa yang ia senangi. Dorongan yang mengarahkan, maksudnya adalah motivasi tersebut memberikan arah terhadap tingkah laku. Kesimpulannya, motivasi tersebut memberikan gambaran akan sebuah tujuan, yang kemudian seseorang akan mengarahkan tingkah lakunya terhadap sesuatu yang ingin ia tuju. Mendorong, berarti motivasi dari lingkungan seseorang turut berpengaruh terhadap dorongan seseorang sebagai penguat seseorang mencapai sesuatu yang dia tuju.

Motivasi dapat dikatakan sebagai suatu tingkah laku yang ditentukan oleh suatu kebutuhan atau keinginan seseorang agar tercapai sebuah tujuan dan memberikan dorongan terhadap seseorang untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Dapat juga diartikan timbulnya keinginan dan respons dalam diri untuk mencapai sebuah tujuan. Menurut Martin Handoko (1992:9), dijelaskan bahwa motivasi sebagai suatu faktor penggerak atau tenaga yang terdapat dalam diri seseorang yang dapat menimbulkan, memberi arah, dan mengorganisasi tingkah laku seseorang. Dapat disimpulkan, kekuatan rohani yang muncul dan menggerakkan pemikiran untuk memberi semangat melakukan aktivitas dalam mencapai tujuan yang ada dalam pikiran kita.

Menurut Oemar Hamalik (2013: 160), tujuan motivasi adalah proses memperoleh sesuatu, yang akan mengarah pada kepuasan setelah tercapai. Ngalm Purwanto (1998: 73) menegaskan bahwa tujuan motivasi adalah untuk menggerakkan atau menyadarkan seseorang sehingga timbul keinginan dan kesiapannya untuk mencapai sesuatu guna mencapai hasil atau tujuan yang spesifik. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan motivasi adalah memperkuat keinginan seseorang untuk meraih sesuatu ketika bila sesuatu tersebut terlihat semakin nyata pada gambaran seseorang. Tujuan motivasi yang tergambar nyata atau jelas akan menambah kekuatan dorongan seseorang dalam meraih hal tersebut, dengan demikian

seseorang yang memberi motivasi harus mengenal dan memahami seseorang yang akan diberi motivasi.

Terdapat dua jenis motivasi, jika berbicara jenis-jenis motivasi, terdapat motivasi yang berasal dari diri seseorang, motivasi ini disebut motivasi intrinsik, dan terdapat juga motivasi yang berasal dari sekitar, baik itu keluarga, teman maupun lingkungan sekitar, motivasi ini disebut motivasi ekstrinsik. Motivasi yang berhubungan dengan mental atau pikiran seseorang lebih mengarah ke motivasi intrinsik, motivasi yang berasal dari dalam diri ini seperti mental seseorang minat dan bakat seseorang atau rasa keingintahuan akan suatu hal yang ia senangi, dan seseorang tersebut termotivasi bukan dari pihak luar entah itu hukuman atau paksaan. Kemudian jika motivasi ekstrinsik adalah sebuah motivasi yang disebabkan saat keinginan seseorang untuk menerima imbalan atau terhindar dari hukuman, motivasi ini bisa dibilang motivasi yang muncul karena sugesti dari luar atau lingkungan sekitar. (Robert C. Beck, 1990).

John W. Santrock (2014: 165) mendefinisikan motivasi menjadi faktor yang berguna untuk memberi energi kepada seseorang, membimbing seseorang, dan mempertahankan perilaku seseorang. Menurut Singgih D. Gunarsa, (2008: 47) Motivasi adalah kekuatan atau energi yang dapat datang dari dalam atau luar dan berfungsi sebagai katalisator untuk melakukan sesuatu atau bertindak dengan cara tertentu. Perumusan singkat dalam kaitan olahraga, diberikan oleh G. H. Sage (1977) sebagai berikut, definisi motivasi yang sederhana mencakup fokus arah dan intensitas dari sebuah usaha seseorang.

Kerangka kerja yang dikenal sebagai kerangka Multilevel Maslow atau *Maslow's hierarchy of needs*, digunakan untuk mengatur sistem kebutuhan yang berfungsi sebagai dasar munculnya motivasi perilaku, yaitu: (1) Kebutuhan psikologi, yakni: makan dan minum. (2) Kebutuhan keamanan, yaitu: perasaan nyaman dan aman, bebas melakukan sesuatu, dan tidak mendapat ancaman. (3) Kebutuhan kasih sayang dan rasa dihargai: merasa dihargai dan diterima dalam interaksi sosial. (4) Kebutuhan disegani atau diakui: pencapaian, kemenangan atau prestasi, dan kesuksesan. (5) Kebutuhan kognitif: rasa keingintahuan, keinginan akan hasil, dan pengertian tentang suatu hal. (6) Kebutuhan keindahan: tentang sebuah keteraturan, keindahan suatu hal, dan juga seni. (7) Kebutuhan untuk aktualisasi diri: realisasi dari potensi yang

dimiliki seseorang dan kepuasan diri tentang suatu hal.

Motivasi intrinsik merupakan motivasi atau dorongan yang bersumber dari diri seseorang atau setiap individu, karena setiap individu memiliki motivasi atau dorongan pada hal-hal yang ia inginkan atau yang menjadi tujuannya, maka dari itu motivasi intrinsik bisa dibilang tanpa faktor dorongan dari luar, menurut Syaiful Bahri Djamarah (2008: 149). Motivasi intrinsik bisa dikatakan suatu dorongan yang timbul dari dalam diri individu untuk memberikan semangat terhadap diri dalam mencapai tujuan yang diinginkan, dan yang pasti seseorang yang memiliki motivasi akan melakukan tingkah laku untuk meraih tujuan yang ingin dicapai. Dalam proses latihan atlet yang memiliki motivasi intrinsik dapat kita lihat pada kedisiplinan-nya pada waktu latihan, memberikan perhatian lebih ketika pelatih memberikan program latihan dan akan memiliki rasa keinginan yang tinggi untuk mencapai apa yang menjadi tujuannya, bukan untuk mendapatkan pujian, atau sekadar *reward* dari seseorang.

Motivasi yang dipengaruhi oleh kekuatan atau dorongan dari luar diri seseorang seperti lingkungan maupun keluarga, disebut dengan motivasi ekstrinsik. Martin Handoko (1992: 90-91), berpendapat mengenai motivasi ekstrinsik, disebutkan bahwa motivasi tersebut adalah dapat muncul ketika terdapat dorongan dan terdapat sumber rangsangan dari luar diri seseorang. Bisa dijabarkan bahwa motivasi tak hanya dapat muncul dari pribadi, karena dapat juga motivasi atau dorongan timbul karena adanya rangsangan dari luar baik itu lingkungan, teman, guru maupun keluarga atau bahkan media sosial. Menurut (Deci dan Ryan, 1987) yang dikutip oleh Lien hart, Lingkungan yang mendukung otonomi dapat mendorong atlet untuk menjadi mandiri, bertanggung jawab, dan mendorong kebutuhan untuk mengontrol perilaku mereka. Sedangkan menurut Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosh dan Thogersen Ntoumani (2011) yang dikutip oleh Lien hart mengemukakan lingkungan yang menghalangi kompetensi mungkin berupa umpan balik yang tidak konsisten dan kurangnya kejelasan dalam harapannya. Lingkungan yang menghalangi hubungan memberi jalan untuk hubungan yang tidak sehat atau penolakan. Maka dari itu sebenarnya terdapat motivasi yang positif maupun negatif jika kita melihat dari lingkungan sekitar dari para siswa atau atlet.



Karakter pada usia 14 – 16 tahun merupakan usia pada masa transisi dari anak-anak menuju masa remaja akan mulai mencari jati dirinya, pada masa remaja dapat ditandai dengan sejumlah karakteristik penting, Menurut Desmita (2010: 37-38), remaja dapat dibedakan dengan sejumlah ciri-ciri yang signifikan. Ciri-ciri remaja adalah ketika mereka dapat mengembangkan interaksi yang matang dengan teman sebaya, mampu menerima dan memperoleh peran sosial sebagai pria atau wanita, percaya diri pada fisik yang dimiliki dan menggunakan fisiknya dengan porsi yang cukup, memiliki sikap emosional yang mandiri dari orang tua dan orang dewasa lainnya, dapat memilih dan memilah serta menyiapkan untuk jenjang di kehidupan masa depan sesuai dengan keinginan atau minat dan kemampuan yang dimiliki, dapat memikirkan hal positif untuk jenjang hubungan yang lebih dewasa atau jenjang pernikahan, memiliki pengetahuan serta kemampuan penalaran, dan prinsip-prinsip kewarganegaraan yang diperlukan untuk menjadi warga negara, serta nilai-nilai dan prinsip-prinsip moral yang seharusnya menjadi pedoman perilaku, mampu untuk berkembang dan mempelajari wawasan keagamaan dan dapat mengembangkan sifat dan perilaku religius. Dari penjelasan diatas dapat kita tarik kesimpulan masa remaja adalah masa pertumbuhan baik dari tampilan, fisik, pola pikir dan juga rohani untuk tumbuh dan berkembang menuju keinginan untuk sempurna atau lebih baik.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang banyak digemari oleh orang-orang, sepak bola adalah sebuah cabang olahraga yang menggunakan aktivitas fisik dan menggunakan anggota tubuh yang hampir semuanya digunakan. Sepak bola adalah salah satu cabang dalam olahraga yang menggunakan serangkaian gerak yang teratur yang menggunakan hampir seluruh bagian tubuh yang terdapat pada pemainnya. Menurut Joseph A, Luxbacher (2008:2) mengatakan dalam pertandingan sepak bola terdapat dua tim yang tiap timnya terdapat 11 pemain termasuk penjaga gawang. Tiap tim memiliki tujuan untuk menjaga atau mempertahankan gawang dari serangan lawan, dan tiap tim berusaha untuk melakukan serangan agar dapat mencetak gol ke gawang lawan. Jadi bisa ditarik kesimpulan bahwa permainan sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang, dan dimainkan pada sebuah lapangan rumput. Tujuan dari permainan sepak bola untuk dapat

memenangkan pertandingan dengan cara mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga serta mempertahankan gawang tim dari serangan lawan, permainan sepak bola boleh menggunakan hampir seluruh anggota tubuh kecuali tangan peraturan ini untuk para pemain, kecuali penjaga gawang yang bisa menggunakan seluruh anggota tubuh saat berada dalam kotak penalti. Permainan ini mengutamakan kerja sama tim untuk memperoleh kemenangan dengan cara yang jujur untuk bisa mencetak gol ke gawang lawan, permainan sepak bola berjalan dengan waktu normal 2x45 menit.

Soekatamsi (1998:12) jika ingin mendapatkan kerja sama tim yang bagus, sebuah tim harus memiliki pemain yang dapat menguasai serta mampu memahami pola strategi yang telah diberikan pelatih serta memahami teknik-teknik dasar serta keterampilan dalam bermain sepak bola. Tim yang mampu mendominasi permainan sangat memiliki peluang untuk memenangkan pertandingan apalagi ditambah dengan penguasaan teknik yang baik dari setiap pemainnya.

Sepak bola kelompok junior sangat diperhatikan saat ini karena selain untuk mengenalkan olahraga sejak dini sekaligus untuk memiliki pengalaman berolahraga dan juga untuk menghindari dari pergaulan yang kurang baik, oleh sebab itu banyak orang tua mengikutsertakan anaknya dalam sebuah club cabang olahraga. Dalam naungan club juga akan dapat terlihat bagaimana karakter siswa oleh pihak club, karena dalam sepak bola para siswa juga harus terbiasa dengan menjaga sikap dan tak mudah terprovokasi.

Pada masa ini sepak bola junior semakin berkembang, dapat dibuktikan dengan adanya akademi yang semakin banyak bermunculan, tak hanya akademi dari dalam negara, akademi dari luar negeri pun turut muncul dalam kerja sama dengan asosiasi sepak bola di Indonesia guna mencari bibit-bibit unggul pemain sepak bola muda. Terdapat beberapa akademi luar negeri, contohnya sekolah sepak bola Chelsea FC, SSI Arsenal, Liverpool International Football Academy, FC Barcelona Escola Indonesia, Sekolah Sepak bola Real Madrid, serta akademi Boca Junior, dan masih banyak lagi. Selain akademi ada juga berbagai kompetisi untuk sepak bola junior yang diselenggarakan, seperti Danone Nation Cup yang diselenggarakan setiap tahunnya.

Sebuah klub sepak bola, khususnya usia dini atau junior sudah banyak yang berdiri di

Indonesia ini. Tiap klub sepak bola tidak hanya terfokus pada program latihan, tetapi juga mengajarkan tentang disiplin, dan membangun rasa kekeluargaan agar rasa tiap pemainnya semakin baik. Tidak sedikit kasus tentang seorang atlet yang merasa enggan berlatih karena pelatihnya atau karena manajemen dari klubnya, motivasi dari tiap pemain bisa naik ataupun turun karena pengelolaan club.

Saat ini para generasi muda lebih asyik dengan bermain smartphone dan dirasa kurang dalam melakukan aktivitas fisik, kini lapangan yang ada mulai sepi dikunjungi oleh para generasi muda, banyak para orang tua yang menginginkan buah hatinya suatu saat menjadi seseorang yang berprestasi, namun bagaimana dengan dorongan yang timbul pada diri siswa dalam mengikuti olahraga perlu dibahas agar dapat mengerti apa yang bisa dilakukan, baik orang tua maupun lingkungan sekitar.

Sekolah Sepak bola Amanda adalah salah satu SSB yang ada pada paguyuban sekolah sepak bola kabupaten Lumajang. SSB Amanda memiliki beberapa kategori kelompok usia yang dibina, dari usia dibawah 10 tahun, usia 11-12, usia 13-14, usia 14-16, usia 16-20, kelompok perempuan dan kelompok senior. Amanda bisa dibilang memiliki prestasi yang baik dengan menorehkan beberapa catatan juara. SSB Amanda Kabupaten Lumajang memiliki siswa yang begitu banyak dari setiap kategori usianya, beberapa siswa ada yang masuk SSB karena orang tuanya, karena teman-temannya, karena melihat prestasi club, atau dengan motivasi lain untuk ikut club.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti akan meneliti Motivasi Siswa Kelompok Umur 14-16 Tahun Mengikuti Sekolah Sepak Bola Amanda Kabupaten Lumajang untuk dilakukan analisis dan akan dijadikan hasil dari penelitian tersebut menjadi sebuah artikel ilmiah saat selesai di analisis. Peneliti akan melakukan analisis data mengenai motivasi baik itu motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik pada siswa sekolah sepak bola Amanda FC Kabupaten Lumajang untuk usia 14-16 tahun dalam mengikuti sekolah sepak bola Amanda FC Kabupaten Lumajang.

Peneliti juga menggunakan penelitian terdahulu sebagai referensi penulisan penelitian, dalam penelitiannya pada penelitian Afri Setiawan yang berjudul "Motivasi Siswa SMAN 1 Bobotsari Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola" yang dari hasil analisisnya bahwa motivasi

siswa kelas 10 dan 11 untuk mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dengan rata-rata persentase 44% pada kategori sedang, untuk motivasi intrinsik rata-rata mendapat persentase 36% berada pada kategori sedang, sedangkan untuk motivasi ekstrinsik rata-rata mendapat persentase 44% dan berada pada kategori sedang.

Dengan adanya hasil analisis ini nantinya diharapkan untuk menjadi bahan evaluasi atau masukan untuk pihak SSB Amanda dalam peningkatan sarana dan prasarana atau pola latihan dan juga mengetahui motivasi para siswa dalam mengikuti SSB Amanda Kabupaten Lumajang khususnya untuk kelompok usia 14-16 tahun, dan meningkatkan minat berlatih kembali, bahkan bisa lebih aktif dalam mengikuti sesi latihan agar dapat meraih prestasi yang lebih banyak lagi baik pada tingkat kabupaten, provinsi maupun nasional.

## **METODE**

Pada penelitian ini, penelitian mengenai motivasi intrinsik dan ekstrinsik siswa, menggunakan penelitian deskriptif kualitatif, yang menggambarkan kondisi dari suatu hal atau peristiwa yang diteliti yaitu motivasi yang dimiliki oleh siswa SSB kelompok usia 14-16 Tahun sebagai objek yang diteliti, tujuan dari penelitian yang dilakukan agar dapat memahami motivasi para siswa baik intrinsik maupun ekstrinsik yang selanjutnya akan dijadikan data pada penelitian ini.

Teknik yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan cara menganalisis data yang didapat dengan cara menyebarkan angket atau kuesioner kepada responden. Berpacu pada pendapat Suharsimi Arikunto (1993; 124-125), angket dapat dikategorikan menjadi dua berdasarkan tata cara untuk menjawab, yang pertama terdapat angket yang dimana responden dapat menentukan jawabannya sendiri dan bisa dikatakan jawabannya akan lebih detail, yang kedua terdapat jenis angket tertutup, yang maksudnya adalah jawaban dari setiap pertanyaan sudah di sediakan pilihan jawaban, dan selanjutnya responden akan memilih jawaban yang paling mendekati kondisi yang ia rasakan.

Dari penjelasan angket diatas, pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis angket tertutup, yang selanjutnya responden akan memilih jawaban tentang kondisi yang dirasa mendekati dengan kondisinya.

Populasi serta sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah para siswa sekolah sepak

bola Amanda dengan rentang usia 14 sampai 16 tahun, dan untuk populasinya terdapat 23 siswa dari sekolah sepak bola Amanda. Peneliti menggunakan teknik *total sampling* untuk menentukan jumlah sampel yang akan digunakan.

Teknik analisis data yakni hasil angket seberapa antusias dan seberapa sesuai motivasi para siswa dalam mengikuti sekolah sepak bola, teknik analisis data dengan mengumpulkan data yang dikumpulkan berdasarkan *total sampling*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif.

Kisi-kisi angket atau pertanyaan/pernyataan akan digunakan dalam menyusun butir-butir pernyataan yang akan dimasukkan kedalam angket, peneliti memiliki kisi-kisi yang nantinya akan dijadikan sebagai sebuah pedoman pembuatan pernyataan penelitian tentang analisis tingkat motivasi intrinsik dan ekstrinsik pada siswa usia 14-16 tahun mengikuti sekolah sepak bola Amanda kabupaten Lumajang.

#### A. Faktor intrinsik

**Tabel 2.1 Kisi-kisi pertanyaan faktor intrinsik.**

Variabel	Indikator	No. Butir	
		Positif	negatif
Motivasi Mengikuti Sekolah Sepak bola	a. Penguasaan keterampilan sepak bola	1,2,3	4
	b. Pemahaman tentang sepak bola	5,6,8	7
	c. Emosional Pemain	9,10	
	d. Rasa Sosial	12	11
	e. Menjadi cabang Olahraga favorit	13,14	
Jumlah		14	

#### B. Faktor ekstrinsik

**Tabel 2.2 Kisi-kisi pertanyaan faktor ekstrinsik.**

Variabel	Indikator	No. Butir	
		Positif	negatif
Motivasi Mengikuti Sekolah Sepak bola	a. Apresiasi	15,16	17
	b. Kolega	18,20	19
	c. Pelatih	21,22	23
	d. Sarana dan prasarana SSB	24,25,26	27

e. Zona atau wilayah tempat tinggal	28,30	29
Jumlah	16	

Skala Likert menjadi dasar dari sistem penilaian. Ada empat potensi tanggapan pada skala Likert yang dimodifikasi, yaitu “Tidak Setuju” (TS), “Kurang Setuju” (KS), “Ragu” (R), “Setuju” (S), dan “Sangat Setuju (SS)”. Untuk poin jawaban ragu-ragu dalam pilihan jawaban akan dihilangkan supaya jawaban lebih sesuai. Penilaian dari setiap butir pernyataan sebagai berikut.

**Tabel 2.3 penilaian jawaban tiap pertanyaan.**

Alternatif jawaban	Positif	Negatif
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Kurang Setuju	2	3
Tidak Setuju	1	4

Dalam menguji validitas setiap butir, maka skor pada setiap pertanyaan diharapkan berkorelasi pada jumlah skor total. Indeks korelasi yang lebih besar dari r tabel dengan tingkat signifikan 5% atau 0,05 menunjukkan bahwa suatu item valid. Rumus korelasi *product moment* digunakan untuk membantu uji validitas, berdasarkan dari Pearson pada komputer program SPSS. 16 (Suharsimi Arikunto. 2007: 171) yaitu:

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{XY}$  = Koefisien validitas

$n$  = jumlah objek

$\sum X$  = jumlah skor item

$\sum Y$  = Jumlah skor total

$\sum XY$  = Jumlah kali skor item dengan skor total

$\sum X^2$  = Jumlah kuadrat skor item

$\sum Y^2$  = Jumlah kuadrat skor total

Sumber: Suharsimi Arikunto (2007: 171)

Reliabilitas instrumen: Sebuah instrumen dianggap reliabel jika dapat memberikan hasil yang akurat dan konsisten dengan kenyataan. Rumus *Alpha Cronbach* pada SPSS.16 digunakan untuk melakukan uji reliabilitas, Suharsimi Arikunto (2007:180), yaitu:

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma^2 b}{\sigma^2 t} \right]$$

Keterangan:

$r_{11}$  = reliabilitas instrumen

$k$  = Banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma^2 b$  = jumlah varian butir



$\sigma^2 t$  = varian total

Sumber: Suharsimi Arikunto (2007: 180)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini memperoleh sebuah hasil dari analisis tingkat motivasi intrinsik dan ekstrinsik pada siswa dari sekolah sepak bola Amanda kabupaten Lumajang pada usia 14-16 tahun. Pengolahan data dilakukan secara manual. Sebanyak 30 pertanyaan yang digunakan untuk mengukur data dalam penelitian ini memiliki rentang skor 1-4. Keseluruhan hasil dari data yang terkumpul akan dikonversi ke dalam bentuk persentase dan akan dijelaskan secara rinci dalam bentuk paragraf.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, berdasarkan angket yang telah diterima dari responden akan dijadikan bahan untuk dinilai tentang seberapa besar motivasi para siswa untuk mengikuti sekolah sepak bola Amanda. Indikator penilaian terdapat tiga faktor, mulai dari motivasi keseluruhan, motivasi intrinsik dan ekstrinsik dan berikut adalah hasil dari analisis data yang telah dilakukan.

**Tabel 3.1 Hasil Analisis Deskriptif Data Penelitian**

Data	Min	Max	Rata-Rata
Motivasi	89	114	97,48
Motivasi Intrinsik	45	56	50,61
Motivasi Ekstrinsik	39	58	46,87

#### 1. Motivasi Siswa

Pada penelitian ini untuk faktor motivasi siswa memperoleh hasil terbesar dengan nilai 114, dan terendah dengan nilai 89, jadi dari nilai tersebut memiliki rata-rata 97.

#### 2. Motivasi Intrinsik

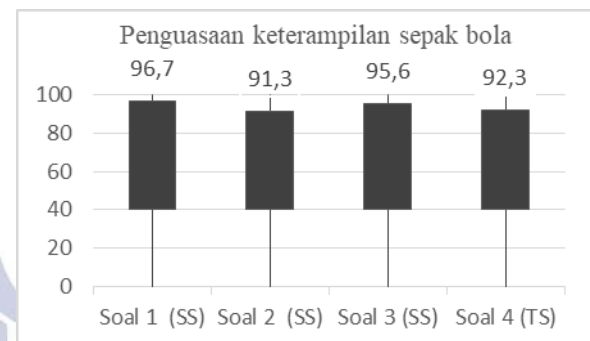
Pada penelitian ini untuk faktor motivasi intrinsik siswa memperoleh hasil terbesar dengan nilai 56, paling rendah dengan nilai 45, dari nilai tersebut memiliki rata-rata 50,5.

#### 3. Motivasi Ekstrinsik

Pada penelitian ini untuk faktor motivasi siswa memperoleh hasil terbesar dengan nilai 58, dan terendah dengan nilai 39, dari nilai tersebut memiliki rata-rata 46,9.

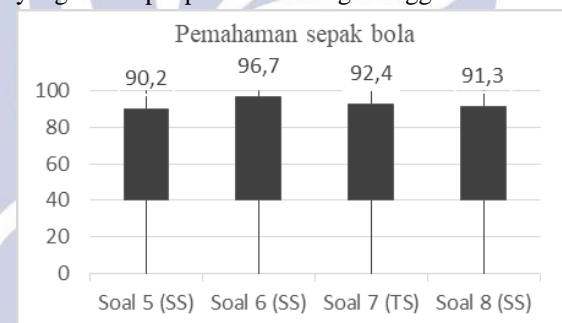
Hasil analisis tiap kategori motivasi dari pertanyaan akan dijabarkan sebagai berikut

#### Motivasi Intrinsik



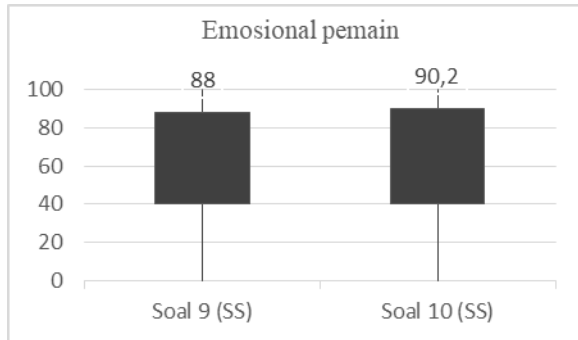
**Grafik 3.1 motivasi intrinsik indikator penguasaan keterampilan sepak bola.**

Berdasarkan diagram diatas dapat dianalisis bahwa pada kategori motivasi intrinsik pada indikator ingin menguasai keterampilan bermain sepak bola pada nomor 1 (menguasai keterampilan bermain sepak bola), 2 (mengulang teknik dasar), 3 (menerapkan teknik) berada pada skala sangat setuju yang mendapat persentase sangat tinggi, dan nomor 4 (kurang tertarik karena kurang menguasai teknik) berada pada skala tidak setuju yang mendapat persentase sangat tinggi.



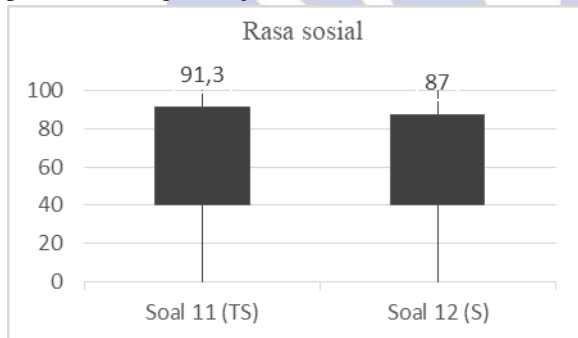
**Grafik 3.2 motivasi intrinsik indikator Pemahaman tentang sepak bola.**

Berdasarkan diagram diatas dapat dianalisis bahwa pada kategori motivasi intrinsik pada indikator ingin menguasai keterampilan bermain sepak bola pada nomor 5 (ingin mengetahui peraturan), 6 (ingin mengetahui strategi), 8 (ingin mengetahui cara menang) berada pada skala sangat setuju yang mendapat persentase sangat tinggi, dan nomor 7 (jarang memperhatikan informasi) berada pada skala tidak setuju yang mendapat persentase sangat tinggi.



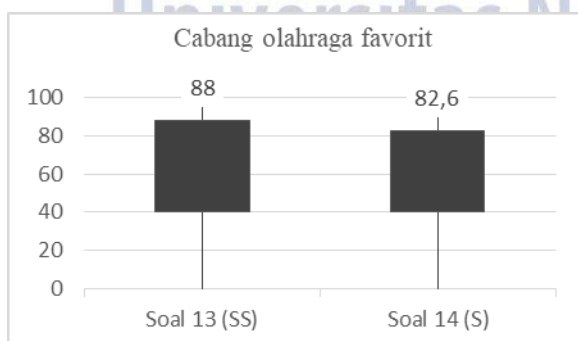
**Grafik 3.3 motivasi intrinsik indikator emosional pemain.**

Berdasarkan diagram diatas dapat dianalisis bahwa pada kategori motivasi intrinsik pada indikator ingin menguasai keterampilan bermain sepak bola pada nomor 9 (mengembangkan sikap pantang menyerah), 10 (mengembangkan sikap sportif) mendapat persentase sangat tinggi pada skala sangat setuju.



**Grafik 3.4 motivasi intrinsik indikator rasa sosial.**

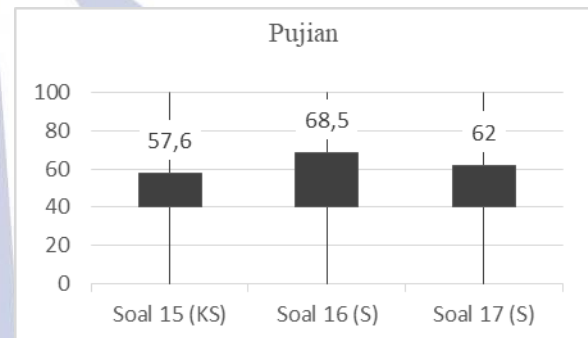
Berdasarkan diagram diatas dapat dianalisis bahwa pada kategori motivasi intrinsik pada indikator ingin menguasai keterampilan bermain sepak bola pada nomor 12 (menumbuhkan kerja sama tim) mendapat persentase sangat tinggi pada skala setuju, dan nomor 11 (kurang tertarik karena kemampuan kurang bagus) mendapat persentase sangat tinggi pada skala tidak setuju.



**Grafik 3.5 motivasi intrinsik indikator cabang olahraga favorit.**

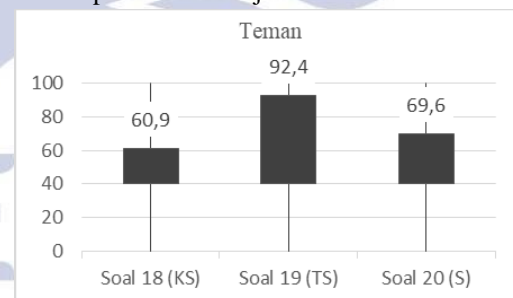
Berdasarkan diagram diatas dapat dianalisis bahwa pada kategori motivasi intrinsik pada indikator ingin menguasai keterampilan bermain sepak bola pada nomor 13 (ingin mendapat kegembiraan) berada pada skala sangat setuju yang mendapat persentase sangat tinggi, nomor 14 (senang bila mencetak gol) mendapat persentase tinggi pada skala setuju.

#### Motivasi Ekstrinsik



**Grafik 3.6 motivasi ekstrinsik indikator Pujian.**

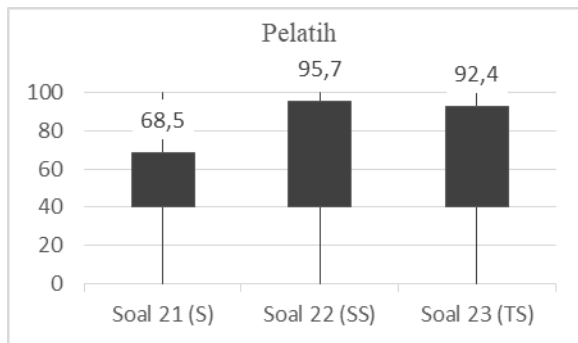
Berdasarkan grafik diatas dapat dianalisis bahwa pada kategori motivasi ekstrinsik pada indikator pujian pada nomor 15 (ingin dipuji oleh guru) mendapat persentase rendah pada skala kurang setuju, 16 (ingin mendapat penghargaan) mendapat persentase cukup pada skala setuju, 17 (ingin mendapat hadiah) mendapat persentase rendah pada skala setuju.



**Grafik 3.7 motivasi ekstrinsik indikator teman.**

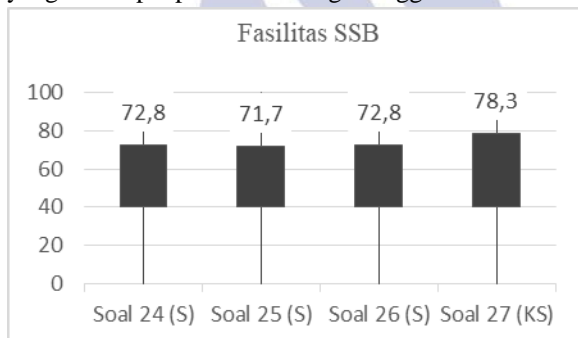
Berdasarkan grafik diatas dapat dianalisis bahwa pada kategori motivasi ekstrinsik pada indikator teman pada nomor 18 (diajak teman akrab) mendapat persentase rendah pada skala kurang setuju, 19 (kurang berminat karena dipaksa) mendapat persentase sangat tinggi pada skala tidak setuju, 20 (mendapat semangat dari teman) mendapat persentase cukup pada skala setuju.





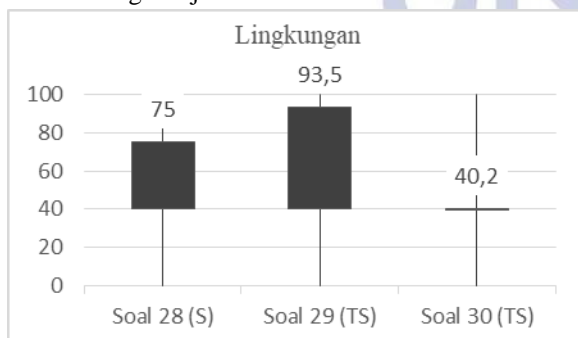
**Grafik 3.8 motivasi ekstrinsik indikator pelatih.**

Berdasarkan grafik diatas dapat dianalisis bahwa pada kategori motivasi ekstrinsik pada indikator teman pada nomor 21 (ingin dikenal pelatih) mendapat persentase cukup pada skala setuju, 22 (tertarik dengan metode melatih) berada pada skala sangat setuju yang mendapat persentase sangat tinggi, 23 (kurang tertarik karena pelatih kurang memahami) berada pada skala tidak setuju yang mendapat persentase sangat tinggi.



**Grafik 3.9 motivasi ekstrinsik indikator fasilitas SSB.**

Berdasarkan grafik diatas dapat dianalisis bahwa pada kategori motivasi ekstrinsik pada indikator teman pada nomor 24 (lapangan cukup baik), 25 (bola cukup banyak), 26 (bola cukup baik) mendapat persentase cukup pada skala setuju, 27 (bola kurang baik) mendapat persentase tinggi pada skala kurang setuju.



**Grafik 3.10 motivasi ekstrinsik indikator lingkungan tempat tinggal.**

Berdasarkan grafik diatas dapat dianalisis bahwa pada kategori motivasi ekstrinsik pada indikator teman pada nomor 28 (banyak yang senang bermain sepak bola) mendapat persentase cukup pada skala setuju, 29 (jauh dari lapangan) mendapat persentase sangat tinggi pada skala tidak setuju, 30 (dorongan dari tetangga) mendapat persentase rendah pada skala kurang setuju.

Peneliti memberikan kategori untuk menilai seberapa besar motivasi yang dimiliki oleh para siswa dalam mengikuti sekolah sepak bola.

**Tabel 3.2 Hasil Persentase Kategori Motivasi**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
> 106	Sangat Tinggi	1	4,35
102 – 105	Tinggi	4	17,40
94 – 101	Sedang	10	43,47
89 – 93	Rendah	8	34,78
< 89	Sangat Rendah	-	-
Jumlah		23	100

Dari hasil diatas dapat dijabarkan bahwa yang memiliki nilai yang sangat tinggi terdapat 1 siswa dengan nilai 114, siswa yang masuk kategori tinggi sebanyak 4 siswa (17,40%), siswa yang masuk kategori sedang sebanyak 10 siswa (43,47%), siswa yang masuk kategori rendah sebanyak 8 siswa (34,78%) dan tidak ada siswa yang masuk dalam kategori sangat rendah.

**Tabel 3.3 Hasil Persentase Motivasi Intrinsik**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
> 56	Sangat Tinggi	3	13,05
52 – 55	Tinggi	4	17,40
49 – 51	Sedang	11	47,80
46 – 48	Rendah	4	17,40
< 45	Sangat Rendah	1	4,35
Jumlah		23	100

Dari hasil motivasi intrinsik diatas dapat dijabarkan bahwa yang memiliki nilai yang sangat tinggi terdapat 3 siswa (13,05%), siswa yang masuk kategori tinggi sebanyak 4 siswa (17,40%), siswa yang masuk kategori sedang sebanyak 11 siswa (47,80%), siswa yang masuk kategori rendah sebanyak 4 siswa (17,40%) dan siswa yang masuk kategori sangat rendah terdapat 1 siswa (4,35%).

**Tabel 3.4 Hasil Persentase Motivasi Ekstrinsik**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
> 53	Sangat Tinggi	1	4,35
49 – 52	Tinggi	7	30,43
44 – 48	Sedang	10	43,47
41 – 43	Rendah	4	17,40
< 40	Sangat Rendah	1	4,35
Jumlah		23	100

Dari hasil motivasi ekstrinsik diatas dapat dijabarkan bahwa yang memiliki nilai yang sangat tinggi terdapat 1 siswa dengan nilai 58, siswa yang masuk kategori tinggi sebanyak 7 siswa (30,43%), siswa yang masuk kategori sedang sebanyak 10 siswa (43,47%), siswa yang masuk kategori rendah sebanyak 4 siswa (17,40%) dan siswa yang masuk kategori sangat rendah terdapat 1 siswa (4,35%).

**Tabel 3.5 Hasil Rata-Rata Persentase Tiap Kategori**

Data	Persentase	Skala
Motivasi Intrinsik	48%	Sedang
Motivasi Ekstrinsik	43%	Sedang
Motivasi Siswa	43%	Sedang

Dari tabel 3.5 menunjukkan motivasi keikutsertaan para siswa usia 14-16 tahun mengikuti sekolah sepak bola Amanda FC adalah lebih besar dari motivasi intrinsik yaitu sebesar 48% dibandingkan dari motivasi ekstrinsik yaitu sebesar 43%

#### **Pembahasan**

Tujuan dari penelitian ini agar dapat diketahui seberapa tinggi motivasi dari siswa usia 14-16 tahun mengikuti sekolah sepak bola Amanda FC, data diperoleh melalui angket dan akan di analisis dengan deskriptif kualitatif.

Penelitian ini telah dilakukan sebaik mungkin seperti yang diharapkan, namun peneliti sadar apabila terdapat kekurangan pada penelitian yang telah dilakukan, karena hasil dari penelitian ini hanya berdasarkan hasil angket tertutup sehingga jawaban para responden kebanyakan yang dirasa paling mendekati atau yang sebaiknya, bukan sepenuhnya apa yang sebenarnya ada dalam persepsi yang dimiliki. Maka bisa dikatakan bahwa kelemahan kuesioner atau angket tertutup bukan jawaban yang menggambarkan apa yang dirasakan sebenarnya oleh responden.

Setelah selesai di analisis, peneliti memperoleh bahwa motivasi siswa dalam mengikuti SSB Amanda masih dalam tergolong sedang yang berarti dorongan yang muncul dari diri sendiri maupun dari luar bisa dikatakan kurang masih kurang untuk mengikuti sekolah sepak bola Amanda.

Sebuah dorongan yang menjadi kekuatan baik dari dalam maupun dari luar untuk mencapai tujuan yang diinginkan disebut dengan motivasi.

Menurut (Hamzah B. Uno, 2008: 1). Sebuah motivasi yang tinggi akan dapat memberikan dorongan yang semakin kuat untuk meraih tujuan, sedangkan jika dalam penelitian diatas motivasi yang diperoleh sebagian besar siswa adalah sedang maka bisa dikatakan beberapa siswa masih memiliki motivasi yang kurang kuat dalam mengikuti sekolah sepak bola.

Sekolah sepak bola merupakan kegiatan yang positif di mana dapat menghindarkan terhadap pergaulan maupun gaya hidup yang kurang baik, dan juga bila memang bertekun bisa sangat membuahkan hasil dengan didapatnya sebuah prestasi, baik prestasi tim maupun prestasi individu, apalagi sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang digemari oleh banyak orang.

Motivasi intrinsik adalah dorongan yang berasal dari dalam dan ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar. Menurut Hamzah B. Uno (2008; 4) motivasi yang tidak memerlukan pemicu dari luar adalah motivasi intrinsik karena motivasi tersebut sudah dimiliki oleh seseorang yang sejalan dengan yang diinginkan. Hasil analisis pada data yang diperoleh peneliti menunjukkan motivasi intrinsik siswa dalam mengikuti sekolah sepak bola masih tergolong dalam kategori sedang. Motivasi intrinsik memiliki pengaruh yang cukup hebat karena motivasi ini muncul melalui diri sendiri, namun dari hasil penelitian ini motivasi intrinsik yang didapat adalah dalam kategori sedang, jadi bisa disimpulkan bahwa para siswa masih memiliki dorongan yang kurang kuat.

Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang berasal dari luar seseorang yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan, keluarga, teman maupun fasilitas. Menurut Hamzah B. Uno (2008:4) sesuatu yang memicu seseorang agar dapat mencapai sebuah tujuan bisa disebut motivasi ekstrinsik. Hasil analisis dari motivasi ekstrinsik yang diperoleh dari hasil penelitian motivasi siswa mengikuti sekolah sepak bola masih berada dalam kategori sedang. Faktor eksternal atau dari luar diri seseorang yang dirasa kurang mendukung dapat mengakibatkan kurangnya dorongan seseorang untuk termotivasi melakukan kegiatan, jadi dapat disimpulkan bahwa motivasi dari luar masih kurang memberikan dorongan pada diri siswa.

Motivasi siswa dalam mengikuti sekolah sepak bola merupakan hasil korelasi antara dua faktor motivasi (intrinsik dan ekstrinsik) dari para siswa. Korelasi motivasi tersebut saling dibutuhkan untuk mendapatkan dorongan yang semakin kuat

untuk mencapai sebuah tujuan, supaya dapat terbentuk motivasi atau dorongan yang kuat dari siswa untuk mengikuti sekolah sepak bola. Dengan harapan dapat mewujudkan tujuan pelaksanaan sekolah sepak bola antara lain, meningkatkan keterampilan bermain sepak bola siswa, mendapatkan kebugaran jasmani, membangun mental yang kuat, mendapat prestasi baik tim maupun individu serta menambah jam terbang calon penerus atlet pada masa mendatang.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil data dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa :

1. Motivasi siswa usia 14-16 tahun dalam mengikuti sekolah sepak bola Amanda FC mendapat kategori sedang sebesar 43%
2. Motivasi intrinsik siswa usia 14-16 tahun dalam mengikuti sekolah sepak bola Amanda FC mendapat kategori sedang sebesar 48%
3. Motivasi ekstrinsik siswa usia 14-16 tahun dalam mengikuti sekolah sepak bola Amanda FC mendapat kategori sedang sebesar 43%

### Saran

Berdasarkan penelitian Analisis Tingkat Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik pada Siswa Usia 14-16 Tahun Mengikuti Sekolah Sepak bola Amanda Kabupaten Lumajang, peneliti akan sedikit memberi saran, berikut saran dari peneliti:

1. Bagi siswa  
Meningkatkan minat dalam mengikuti sekolah sepak bola dapat menjaga diri dari pergaulan yang kurang baik, dan tentunya dapat bermanfaat untuk memiliki kebugaran jasmani, serta dapat meraih prestasi apabila semangat untuk berlatih semakin kuat.
2. Bagi Sekolah Sepak bola Amanda FC, Pelatih.
  - a. Perlunya metode latihan yang bervariasi sehingga para siswa tidak merasa bosan untuk mengikuti latihan sepak bola.
  - b. Penambahan sarana atau perbaikan sarana yang dirasa kurang atau yang perlu untuk diganti supaya para siswa merasa nyaman saat berlatih sepak bola.
  - c. Turut mengikuti berbagai macam turnamen atau kompetisi supaya dapat menarik motivasi berlatih para siswa agar bisa memenangkan pertandingan.
3. Penelitian selanjutnya  
Harapannya supaya lebih mengembangkan hasil dari penelitian ini agar lebih bervariasi,

dengan menambahkan variabel penelitian yang ada, atau melakukan penelitian dengan populasi yang lebih besar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman Shaleh dan Muhibid Abdul Wahab. 2004. *Psikologi: Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*. Jakarta: Frenada Media, 2004.
- Ageng, Dharmawan. 2011. *Motivasi Siswa dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 2 Sleman*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Alexandre Gracia-Mas, Dkk. 2010. *Commitment, Enjoyment and Motivation in Young Soccer Competitive Players*. The Spanish Journal of Psychology, Volume 13. Spanyol: Universidad de las Islas Baleares
- Fitriyanto, Dani. 2017. *Tingkat Motivasi Atlet Mengikuti Latihan Di Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Gustaffson, Henrik, Dkk. 2018. *Motivational Profiles and Burnout in Elite Athletes: A Person-Centered Approach*. Internasional Journal Psychology of Sport and Exercise. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.11.009>
- Hamzah B, Uno. 2008. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Lienhart, Noemie, Dkk. 2020. *Perceived Parental Behaviours and Motivational Processes among Adolescent Athletes in Intensive Training Centres: A Profile Approach*. Internasional Journal Psychology of Sport and Exercise. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101708>
- Martin Handoko. 1992. *Motivasi daya penggerak tingkah laku*. Yogyakarta: Kanisius.
- Martinent, G., Gareau, A., Lienhart, Noé., Nicaise, V., Guillet-Descas, E. 2018. *Emotion profiles and their motivational antecedents among adolescent athletes in intensive training settings*. Internasional Journal Psychology of Sport & Exercise. doi: 10.1016/j.psychsport.2018.01.001.
- Massenberg, A. C., Daniel, S. and Simone, K., 2015. *Social support at the workplace, motivation to transfer and training transfer: a multilevel indirect effects model*.



International Journal of Training and Development.

<https://doi.org/10.1111/ijtd.12054>.

- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Nurwachid, Abdul Tegar. 2021. *Motivasi Siswa Mengikuti Latihan Sekolah Sepak Bola Di Lamongan Soccer Academy (LSA)*. Surabaya: FIO UNESA.
- Oemar, Hamalik. 2013. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Raga P, Bening. 2020. *Analisis Motivasi Orangtua Mengikutsertakan Anaknya Pada Klub Senam Artistik*. Skripsi. Surabaya: FIO UNESA.
- Sardiman AM. 2014. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Setiawan, Arif. 2013. *Motivasi siswa SMA Negeri 1 Bobotsari dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Setiawan, Muclas Budi. 2021. *Identifikasi Motivasi Siswi Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 1 Tulangan*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Surabaya: FIO UNESA.
- Umarella, Fikri Zenedine. 2022. *Analisis Motivasi Atlet SSB Mliwis Tulung Agung dalam Bermain Olah Raga Sepak Bola pada Usia 12-15 Tahun*. Surabaya: FIO UNESA.

