

## MOTIVASI PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMA NEGERI 1 CERME

Mohammad Yusril\*, Hamdani

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

\*mohammad.17060464115@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Pada saat ini, kondisi Negara Indonesia sedang mengalami pandemi *Covid-19* yang berdampak pada dunia pendidikan. Hampir selama 1 tahun pandemi ini berlangsung yang mengakibatkan kegiatan intra sekolah dan ekstrakurikuler sekolah berhenti sementara. Prestasi Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 1 Cerme saat ini tidak produktif lagi dikarenakan sekolah tidak beroperasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Cerme, selain itu juga untuk mengetahui tingkat motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Cerme. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif non eksperimen menggunakan metode survei mengisi angket kuesioner melalui *googleform*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total populasi dengan sebanyak 20 orang yang mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 1 Cerme sebagai responden. Hasil penelitian pengolahan data menunjukkan bahwa motivasi keseluruhan siswa memperoleh hasil persentase 81,20% dengan kategori Baik. Sedangkan motivasi intrinsik siswa memperoleh hasil persentase 86,91% dengan kategori Baik, dan motivasi ekstrinsik siswa memperoleh hasil persentase 75,85% dengan kategori Cukup.

**Kata Kunci:** motivasi; ekstrakurikuler; pencak silat

### Abstract

At this time, the condition of the State of Indonesia is experiencing a Covid-19 pandemic one of which has an impact in the world of education. Almost 1 year pandemic took place which resulted in intraschool and extracurricular activities of the school stopped temporarily. The extracurricular achievements of pencak silat at Senior High School 1 Cerme are no longer productive because the school is no longer operating. This study aims to find out the motivation of extracurricular participants of pencak silat at Senior High School 1 Cerme, in addition to knowing the level of intrinsic motivation and extrinsic motivation of student in following the extracurricular of pencak silat at Senior High School 1 Cerme. This research is a descriptive research with a non-experimental quantitative approach using survey methods to fill questionnaire questionnaires through *googleform*. Sampling techniques in this study is total population with a 20 people who follow the Extracurricular Pencak Silat at Senior High School 1 Cerme as a response. The result of data processing research showed that the overall motivation of student obtained a percentage of 81,20% with the good category. While the intrinsic motivation of students obtained a percentage of 86,91% with the good category, and extrinsic motivation of student obtained a percentage result of 75,85% with the category enough.

**Keywords:** motivation; extracurricular; pencak silat

### PENDAHULUAN

Pada saat ini seluruh dunia sedang terkena wabah pandemi yang sangat serius salah satunya yaitu Negara Indonesia, sehingga berdampak pada seluruh tatanan masyarakat. Bahkan pada seluruh bidang kehidupan yang salah satunya adalah bidang pendidikan. Hal tersebut berdampak pada kegiatan yang diberhentikan dengan sementara waktu, baik itu intrakurikuler sekolah ataupun ekstrakurikuler sekolah sampai situasi dan kondisi sudah

membaik seperti semula. Virus pada wabah ini adalah Corona atau biasa disebut dengan *COVID-19* yang menyerang sistem pernapasan akut parah disebabkan oleh sindrom (*SARS-CoV-2*) yang merupakan masalah Internasional (Bakadia *et al.*, 2020). Kunci utama pada saat pandemi adalah selalu melakukan olahraga dan berpikiran positif dengan selalu bahagia. Beberapa bukti menunjukkan bahwa tingkat stress pada individu dan keluarga terkait pandemi ini dapat memunculkan berbagai

stress mental baru yang dapat mengancam kesehatan yaitu imun tubuh dan kesejahteraan ekonomi (Brown *et al.*, 2020). Memang bukti nyata terdapat pada Negara Inggris yaitu adanya perbedaan tingkat stress yang dialami oleh masyarakat pada saat berlangsungnya pandemi dan sebelum pandemi *COVID-19* berlangsung (Swami *et al.*, 2021).

Maka dari itu agar dapat terhindar dari stres yang berlebihan diharapkan untuk mengisi waktu dengan hal yang positif contohnya seperti berolahraga atau belajar. Pemerintah memberikan tindakan tegas dengan memberikan himbauan untuk tidak bertatap muka atau bertemu (*physical distancing*) pada pelaksanaan pendidikan khususnya tingkat satuan pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan belajar menggunakan teknologi berupa *teleconference* sehingga proses belajar dan mengajar dapat terlaksanakan dengan semaksimal mungkin. Pendidikan berpotensi untuk memberikan dampak yang sangat besar bagi suatu bangsa dengan menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas, salah satunya yaitu pendidikan dengan mata pelajaran olahraga (Maharani, 2019). Pembelajaran Pendidikan Jasmani diharapkan dapat memiliki manfaat yang sangat besar dengan menopang kualitas hidup siswa yang lebih berkualitas dalam bidang kesehatan jasmani pada zaman saat ini maupun dengan zaman yang akan datang (Rokhayati dkk, 2016).

Bela diri Pencak Silat merupakan salah satu mata pelajaran olahraga (PJOK) yang termasuk Kompetensi Dasar terkait suatu materi pembelajaran olahraga bela diri yang diajarkan (Mudianti, Astra & Suwiwa, 2018). Pencak Silat adalah olahraga bela diri asli dari Indonesia yang berguna bagi nusa dan bangsa guna untuk meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pencak Silat sangat baik untuk diajarkan dan dikembangkan kepada siswa satuan pendidikan menengah atas (SMA) melalui mata pelajaran pendidikan jasmani. Pencak Silat dapat dikenalkan dengan konsep untuk membimbing manusia yang berbudi luhur mengetahui benar dan salah sehingga dapat menciptakan karakter yang berakhlak mulia (Saputro dkk, 2018). Bentuk utama yang terdapat dalam Pencak Silat merupakan teknik dasar yang bersifat baku yaitu diantaranya adalah teknik dasar kuda-kuda, teknik dasar pukulan, teknik dasar tendangan, teknik dasar tangkisan dan teknik dasar bantingan. Semua hal tersebut merupakan gerakan yang digunakan untuk bertanding dengan lawan (Hartati, Destriana, & Junior, 2018).

Dalam kegiatan ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 1 Cerme memiliki peserta yang banyak, diharapkan siswa dapat meningkatkan potensi dan motivasi yang dimiliki sehingga dapat meraih prestasi dibidang olahraga. Tidak hanya bidang akademiknya saja yang bagus tetapi pada bidang non akademiknya juga berkualitas. Motivasi,

bakat dan minat siswa di SMA Negeri 1 Cerme terhadap ekstrakurikuler Pencak Silat cukup besar. Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 1 Cerme juga melakukan latihan yang dibimbing dengan pelatih yang kompeten dibidang nya, sehingga dapat menyiapkan program latihan yang baik. Menjadikan siswa sebagai pesilat yang memiliki ketrampilan dan kondisi fisik yang baik bertujuan untuk meningkatkan kualitas dan benar-benar siap dalam menghadapi pertandingan (Kuswanto, 2016). Hal ini dibuktikan dengan banyaknya prestasi siswa SMA Negeri 1 Cerme yang menjadi juara pada kejuaraan Pencak Silat yang sering diselenggarakan oleh instansi Universitas seperti *Unesa Cup*, Sekolah atau Kejuaraan Kabupaten Gresik. Hal tersebut tidaklah lepas dari motivasi, terdapat 2 motivasi yang mempengaruhi dalam suatu kegiatan yang dilakukan yaitu berupa motivasi intrinsik dan ekstrinsik. (Xu *et al.*, 2020). Olahraga memiliki hubungan yang sangat erat terhadap kondisi mental seseorang. Sifat dari melakukan olahraga juga bervariasi yaitu mulai dari ingin membuat tubuh menjadi bugar ataupun mengikuti olahraga yang didorong dengan keinginan untuk berprestasi (Sujari dkk, 2018). Salah satu faktor yang terpenting dalam mencapai sebuah prestasi dalam bidang olahraga membutuhkan kondisi psikis dan mental yang baik, hal tersebut juga tidaklah lepas dari motivasi yang kuat tertanam pada suatu individu (Purnamasari dkk, 2019). Motivasi yang relevan dalam domain olahraga adalah kerangka motivasi dengan teori penentuan nasib terhadap diri sendiri, hal tersebut masuk kedalam motivasi intrinsik (Morela *et al.*, 2019). Selain itu motivasi juga dapat terbentuk oleh adanya kepribadian yang mendorong dari orang lain terhadap suatu individu sehingga terlibat pada sebuah kegiatan, hal tersebut masuk kedalam motivasi ekstrinsik. (Kim *et al.*, 2018). Oleh karena itu kedua faktor tersebut memiliki peranan yang sama besarnya terhadap seseorang dalam melakukan aktivitas dan suatu tujuan yang ingin dicapai. Untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkannya, siswa dipengaruhi oleh 2 faktor utama yaitu dari dalam dirinya sendiri atau dorongan dari luar diri siswa tersebut. Maka dari itu faktor manakah yang lebih kuat atau dominan pada peserta ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 1 Cerme. Dari hal tersebut perlu adanya cara untuk mengatasi permasalahan diatas dengan melakukan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Motivasi Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMA Negeri 1 Cerme.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggunakan pendekatan kuantitatif non eksperimen dengan metode survei menggunakan angket kuesioner melalui *googleform*. Populasi pada penelitian ini adalah

seluruh siswa di SMA Negeri 1 Cerme yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Pencak Silat dengan berjumlah total keseluruhan 20 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total populasi. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21 Desember 2020 pukul 08.00 – 23.59 W.I.B.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket kuesioner melalui uji validitas dan uji reliabilitas terlebih dahulu, yaitu untuk mengukur Motivasi Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 1 Cerme dengan berjumlah 32 pertanyaan. Uji coba instrumen memiliki maksud dan tujuan untuk memperoleh instrumen yang valid dan reliabel. Kualitas dari baik ataupun buruknya suatu instrumen dapat diketahui melalui tingkat kesahihan (validitas) dan tingkat keandalan (reliabilitas) dari suatu instrumen itu sendiri sehingga angket kuesioner dapat mengungkapkan data yang dibutuhkan untuk menjawab permasalahan penelitian sebagaimana yang telah dirumuskan.

Alternatif jawaban menggunakan skala likert. Skala likert dapat memberikan alternatif dari soal instrumen dengan gradasi sangat positif hingga sangat negatif, pertimbangan pemilihan pengukuran ini dapat memudahkan responden dalam memilih jawaban. Penilaian Skala Likert sebagai berikut:

**Tabel 1. Skala Likert – Jawaban Responden**

Jawaban	Skor Nilai
Sangat Setuju (SS)	4
Setuju (S)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1

**Tabel 2. Kisi – Kisi Susunan Instrumen**

Variabel	Indikator	Sub. Indikator	No. Soal	Jumlah
Motivasi Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 1 Cerme	Intrinsik	1. Fisik	1-4	16
		2. Bakat	5-8	
		3. Minat	9-12	
		4. Motif	13-16	
	Ekstrinsik	1. Lingkungan	17-20	16
		2. Keluarga	21-24	
		3. Sarana Prasarana	25-28	
		4. Pelatih	29-32	
<b>Total Pertanyaan</b>				<b>32</b>

Sumber: (Yekti, 2016)

Instrumen dikatakan valid apabila  $r_{hit} \geq r_{tabel}$  (*product moment*) taraf *sig* 5% atau 0,05 dengan N = 30 (Jumlah Responden) yaitu 0,361. Jadi dapat diketahui bahwa instrumen dikatakan valid apabila nilai  $r_{hit} \geq r_{tabel}$  (0,361). Angket telah melakukan uji coba dengan sebanyak 32 pertanyaan terdapat 1 pertanyaan yang tidak valid setelah melakukan uji validitas dengan menggunakan

program SPSS V.20 yaitu terdapat pada item pertanyaan nomor 5. Sehingga terdapat jumlah total 31 pertanyaan yang valid.

Setelah melakukan uji validitas maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji reliabilitas instrumen. Hasil uji reliabilitas dengan menggunakan program SPSS V.20 tersebut diperoleh koefisien keandalan (*rtt*) atau reliabilitas sebesar 0,946. Jadi dapat diketahui bahwa instrumen angket kuesioner tersebut valid dan reliabel dinyatakan layak dalam digunakan untuk pengambilan data.

**Tabel 3. Skala Likert – Kategori Persentase**

Rentang Nilai	Keterangan
76% - 100%	Baik
56% - 75%	Cukup
40% - 55%	Kurang
Kurang dari 39%	Sangat Kurang

Sumber: (Suharsimi, 2006)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dalam penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. Rekapitulasi Jawaban Responden.**

No. Pertanyaan	Jumlah x Bobot	Perhitungan Presentasi	Hasil Presentasi
1.	75	75/80x100	93,75%
2.	76	76/80x100	95%
3.	71	71/80x100	88,75%
4.	70	70/80x100	87,50%
6.	65	65/80x100	81,25%
7.	66	66/80x100	82,50%
8.	64	64/80x100	80%
9.	71	71/80x100	88,75%
10.	72	72/80x100	90%
11.	74	74/80x100	92,50%
12.	65	65/80x100	81,25%
13.	72	72/80x100	90%
14.	66	66/80x100	82,50%
15.	64	64/80x100	80%
16.	72	72/80x100	90%
17.	49	49/80x100	61,25%
18.	59	59/80x100	73,75%
19.	58	58/80x100	72,50%
20.	61	61/80x100	76,25%
21.	51	51/80x100	63,75%
22.	63	63/80x100	78,75%
23.	57	57/80x100	71,25%
24.	51	51/80x100	63,75%
25.	63	63/80x100	78,75%
26.	62	62/80x100	77,50%
27.	59	59/80x100	73,75%
28.	66	66/80x100	82,50%
29.	66	66/80x100	82,50%
30.	67	67/80x100	83,75%
31.	69	69/80x100	86,25%

32.	70	$70/80 \times 100$	87,50%
<b>Total</b>	<b>2.014</b>	<b><math>2,014/2.480 \times 100</math></b>	<b>81,20%</b>

Kesimpulan :

- Motivasi Intrinsik Pertanyaan No.1 – 16  
( $1.043/1.200 \times 100 = 86,91\%$  - Kategori Baik)
- Motivasi Ektrinsik Pertanyaan No. 17 – 32  
( $971/1.280 \times 100 = 75,85\%$  - Kategori Cukup)
- Total Motivasi Keseluruhan  
( $2.014/2.480 \times 100 = 81,20\%$  - Kategori Baik)

Berdasarkan tabel rekapitulasi responden diatas, dapat diketahui bahwa Motivasi Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMA Negeri 1 Cerme berada pada kategori Baik dengan memperoleh hasil persentase 81,20%. Dengan demikian yang lebih dominan dalam mempengaruhi prestasi para siswa adalah motivasi intrinsik Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMA Negeri 1 Cerme dengan memperoleh hasil persentase 86,91% yang menyatakan pada kategori Baik. Sedangkan motivasi ekstrinsik memperoleh hasil persentase 75,85% yang menyatakan pada kategori Cukup. Dari hasil dan pembahasan tersebut dapat diketahui bahwa motivasi peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Cerme dapat dibidang sudah baik dengan berlandaskan motivasi intrinsik lebih dominan dan berpengaruh terhadap prestasi non akademik olahraga pencak silat, tetapi hal tersebut juga tidaklah lepas dari motivasi ekstrinsik dari berbagai sub indikator yang terdapat pada angket kuesioner yang telah diberikan kepada responden berupa dukungan dari keluarga, lingkungan, sarana dan pra sarana beserta pelatih atau guru di sekolah.

Maka dari itu agar Motivasi Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 1 Cerme lebih mudah dipahami oleh pembaca, penulis menyajikan dalam bentuk diagram batang dengan perhitungan persentase sebagai berikut:



**Gambar 1. Diagram Persentase**

Berdasarkan gambar diagram persentase diatas, maka dapat diketahui bahwa hasil motivasi keseluruhan peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Cerme

dipengaruhi oleh dua faktor yang saling berhubungan dan melengkapi untuk terciptanya prestasi yang diraih oleh siswa itu sendiri. Kedua hal tersebut adalah motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Dengan adanya ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Cerme diharapkan seluruh siswa atau peserta ekstrakurikuler dapat menyalurkan bakat dan minatnya agar tetap selalu konsisten dalam meraih prestasi pada cabang olahraga pencak silat. Sub indikator motivasi intrinsik seperti fisik haruslah tetap dilakukan sesuai dengan porsi yang dibutuhkan, selanjutnya bakat dan minat yang saling berhubungan akan dapat dikembangkan atau disalurkan untuk mengharumkan nama sekolah tercinta. Selain itu terdapat motif yang selalu fokus pada tujuan awal seperti ingin menjadi atlet nasional dan internasional agar progres dalam berprestasi tetap terjaga dengan baik.

Sedangkan motivasi ekstrinsik terdapat dari luar diri siswa itu sendiri dapat mempengaruhi dalam berprestasi atau mengikuti ekstrakurikuler pencak silat sebagai olahraga yang terfavorit di sekolah. Selain itu pengaruh dalam lingkungan pun menjadi aspek penentu dalam prestasi yang diraih oleh siswa. Jika pada lingkungan sekitar tidak ada kejuaraan yang dapat diikuti, baik itu dari instansi atau sekolah. Maka dapat dipastikan peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Cerme tidak akan dapat mengeluarkan kemampuannya selama siswa tersebut melakukan latihan. Dalam sub indikator motivasi ekstrinsik yaitu keluarga juga berperan penting dalam mental dan psikis siswa tersebut dalam mengikuti segala kegiatan latihan ataupun pada saat bertanding pada suatu kejuaraan. Peran orang tua yang selalu mendukung anaknya akan dapat berpengaruh cukup besar kepada anak itu sendiri, sehingga dapat mengembangkan bakatnya dengan semaksimal mungkin tanpa adanya tekanan mental dan psikis. Dari sisi sarana dan prasarana juga berpengaruh terhadap kelancaran prestasi siswa, karena jika siswa tidak merasa nyaman pada saat berlatih hal tersebut dapat menghambat kemampuan yang dimiliki oleh siswa itu sendiri. Dari beberapa responden juga menyatakan bahwa pelatih pencak silat di SMA Negeri 1 Cerme sangat profesional dalam melatih, tidak hanya itu saja tetapi sikapnya dalam melatih juga menyenangkan. Sehingga dapat membuat para siswa tidak sabar untuk berlatih pada pertemuan berikutnya yang akan datang.

**PENUTUP**

**Simpulan**

Berdasarkan dari hasil pengambilan data angket kuesioner Motivasi Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMA Negeri 1 Cerme beserta analisis data yang telah dilakukan, penulis dapat menyimpulkan bahwa motivasi keseluruhan memperoleh hasil persentase 81,20% dengan

kategori Baik. Tidak hanya itu saja, melainkan perolehan hasil persentase motivasi intrinsik adalah 86,91% dengan kategori Baik serta motivasi ekstrinsik memperoleh hasil persentase 75,85% dengan kategori Cukup.

#### Saran

1. Saran bagi Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMA Negeri 1 Cerme agar senantiasa menjaga motivasi bahkan meningkatkan motivasi nya dalam berlatih dan meraih prestasi setinggi-tingginya.
2. Saran bagi Sekolah SMA Negeri 1 Cerme supaya memperhatikan bakat dan minat yang dimiliki oleh siswa, agar dapat menjembatani siswa untuk berprestasi dan mengharumkan nama baik sekolah.
3. Saran bagi pelatih dan guru pembina, agar selalu dapat menjadi motivator yang baik bagi siswa nya. Selain itu diharapkan dapat memberikan program latihan yang berkualitas agar siswa dapat meningkatkan bakatnya dengan maksimal

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bakadia, B. M., Boni, B. O. O., Ahmed, A. A. Q., & Yang, G. (2020). The Impact of Oxidative Stress Damage Induced by The Environmental Stressors on COVID-19. *Life Sciences*, 264(10), 1-10.
- Brown, S. M., Doom, J. R., Lechuga-Peña, S., Watamura, S. E., & Koppels, T. (2020). Stress and Parenting During The Global COVID-19 Pandemic. *Child Abuse and Neglect*, 110(2), 1-14.
- Hadi, S. (1992). *Metodologi Research II*. Yogyakarta: Andi Offset 1991.
- Hartati., Destriana., & Junior, M. (2018). Latihan DOT Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius, Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 52-60.
- Mudianti, N. P. N. N., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Project Based Learning Berbantuan Media Kartu Bergambar Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Tendangan Pencak Silat. *E-Journal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 8(2), 1-9.
- Kim, E., Fredline, L., & Cuskelly, G. (2018). Heterogeneity of Sport Event Volunteer Motivations: A Segmentation Approach. *Tourism Management*, 68(4), 375-386.
- Kuswanto, C. W. (2016). Penyusunan Tes Fisik Atlet Pencak Silat Dewasa Kategori Tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 145-154.
- Maharani, D. (2019). *Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 8 Banda Aceh*. Banda Aceh: STKIP Bina Bangsa Getsempena.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Morela, E., Elbe, A. M., Theodorakis, Y., & Hatzigeorgiadis, A. (2019). Sport Participation and Acculturative Stress of Young Migrants in Greece: The Role of Sport Motivational Environment. *International Journal of Intercultural Relations*, 71(4), 24-30.
- Purnamasari, A. D., Kusnandar, K., & Febriani, A. R. (2019). Bentuk Pemicu Kecemasan Atlet Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 62-75.
- Rokhayati, A., Nur, L., Elan., & Gandana, G. (2016). Implementasi Pendekatan Taktis dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Motivasi, Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Motorik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 57-67.
- Saputro, G. E., Hanief, Y. N., Herpandika, R. P., & Saputro, D. P. (2018). Modul Tutorial Sebagai Media Pembelajaran Pencak Silat Untuk Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 130-138.
- Sugiyono, P. (2010). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sujari, S., Shomad, A., & Santoso, D. A. (2018). Perbedaan Motivasi Berpartisipasi dalam Olahraga Antara Suku Osing dan Suku Jawa. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(1), 24-33.
- Swami, V., Horne, G., & Furnham, A. (2021). COVID-19-Related Stress and Anxiety are Associated With Negative Body Image in Adults From The United Kingdom. *Personality and Individual Differences*, 170(9), 1-5.
- Xu, J., Du, J., Wang, C., Liu, F., Huang, B., Zhang, M., & Xie, J. (2020). Intrinsic Motivation, Favorability, Time Management, and Achievement: A Cross-lagged Panel Analysis. *Learning and Motivation*, 72(4), 1-12.
- Yekti, L. H. S. (2016). Motivasi Siswa dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK Negeri 1 Kendal. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 53(9), 1-11