

## **BAB II**

### **MOTIVASI SISWA DALAM MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Motivasi**

###### **a. Pengertian Motivasi**

Istilah motivasi memiliki akar kata dari bahasa latin *movere* yang berarti gerak atau dorongan untuk bergerak. Atau bisa disebut dengan motif yang diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat guna mencapai suatu tujuan.

Lebih lanjut Ahmadi dalam (Suhartini dan Purwanti 2018) menjelaskan bahwa Motivasi adalah suatu kekuatan yang terdapat dalam diri organisme yang menyebabkan itu bertindak atau berbuat. Menurut Dimiyati & Mudjiono dalam (Armanto, 2020), motivasi adalah sebagai dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia, baik dari dalam diri maupun dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya.

Motivasi dapat diartikan sebagai dorongan mental terhadap perorangan atau orang-orang sebagai anggota masyarakat. Sedangkan menurut Oemar Hamalik dalam (Afri Setiawan, 2013), adalah suatu perubahan energi dalam diri (pribadi) seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan. Sejalan dengan pendapat diatas Menurut Sumadi Suryabrata dalam (Suhartini dan Purwanti 2018) menyatakan motivasi suatu keadaan dalam diri individu yang mendorong individu untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu guna mencapai suatu tujuan.

Berdasarkan pengertian mengenai motivasi dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan suatu dorongan yang dimiliki seseorang

untuk melakukan sesuatu, dan juga sebagai pemberi arah dalam tingkah lakunya, salah satunya dorongan seseorang untuk belajar.

## **b. Macam-Macam Motivasi**

Pendapat mengenai klasifikasi motivasi itu ada beberapa macam. Menurut Dimiyati dalam ( Rahmad Hidayat dan A. Heri Riswanto,.2021 ) Motivasi merupakan kekuatan mental individu. Oleh sebab itu motivasi merupakan bagian yang penting dalam suatu Lembaga atau diri seorang. Macam-macam yaitu motivasi adalah sebagai berikut:

### 1) Motivasi Instrinsik

Motivasi instrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsi akan tetapi tidak perlu rangsangan dari luar,karena dari dalam setianp individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Menurut Sardiman dalam (Rahmad Hidayat dan A.Heri Riswanto 2021), motivasi instrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu di rangsang dari luar,karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Misalnya:

- a) Penguasaan Keterampilan
- b) Memperoleh Pengetahuan
- c) Mengembangkan Perilaku Agar berhasil
- d) Keinginan Agar Diterima Orang Lain
- e) Menggemari Olahraga/Cabang Sepak Bola

### 2) Motivasi Ekstrinsik

Motivasi instrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif dan berfungsinya karena adanya pangsangan dari luar dari. Menurut Winkel dalam (Rahmad Hidayat dan A.Heri Riswanto 2021) motivasi ekstrinsik ini tetap di perlukan di sekolah, sebab pengajaran di sekolah tidak semua menarik motivasi siswa atau sesuai dengan kebutuhan siswa. Motivasi ekstrinsik ialah motivasi yang berasal dari diri seorang itu sendiri misalnya :

- a) Pujian/ Penghargaan
- b) Teman
- c) Pembina/ Pendidik
- d) Sarana Dan Prasarana
- e) Kondisi Lingkungan sekitar.

### **c. Motivasi Berprestasi**

Motivasi berprestasi yaitu suatu keinginan untuk berhasil, berusaha keras, dan mengungguli orang lain berdasarkan suatu mutu tertentu. Menurut Najmul Ula, ( 2019 ) Motivasi berprestasi adalah sebagai kekuatan yang berhubungan dengan pencapaian beberapa standar keunggulan atau kepandaian, yang merupakan suatu dorongan yang terdapat didalam diri seorang sehingga ia berusaha dalam semua aktifitas setinggi-tingginya. mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Mempunyai kepercayaan diri dalam menghadapi tugas yang berhubungan dengan prestasi
- 2) Mempunyai sikap yang lebih berprestasi kedepan dan dapat menanggukhan pemuasan untuk medapat penghargaan pada waktu kemudian.
- 3) Lebih mengutamakan pengembangan kemampuan dari pada mencari rasa sempatik dari orang lain.
- 4) Memilih tugas yang kesukarannya tinggi
- 5) Tidak suka membuang-buang waktu
- 6) Lebih tangguh dalam menyelesaikan tugas.

Berdasarkan ciri-ciri motivasi berprestasi peneliti dapat menyimpulkan bahwa motivasi sangat berpengaruh untuk mendapatkan prestasi karena adanya motivasi prestasi pun akan mudah didapatkan khususnya prestasi dalam bidang ekstrakurikuler sepak bola.

## **2. Olahraga Sepak Bola**

### **a. Pengertian Sepak Bola**

Olahraga sepak bola merupakan salah satu olahraga bola besar dimana cabang permainan olahraga sepak bola yang sangat populer dan digemari oleh banyaknya masyarakat diseluruh dunia khususnya Indonesia. Hal ini terbukti bahwa masyarakat dan sekolah sudah banyak menggunakan fasilitas umum untuk bermain sepak bola. Sepak bola tergolong olahraga yang tidak banyak mengeluarkan cukup biaya karena hanya membutuhkan lapangan, sepatu bola, bola dan seragam sepak bola. Menurut Andi Cipta dalam (Agus Kurnia & Purbangkara, 2021) menyatakan bahwa sepak bola adalah suatu permainan olahraga yang dilakukan dengan lari, menyepak bola kesana kemari untuk diperebutkan diantara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam permainan sepak bola dimainkan oleh kedua tim yang saling memenangkan pertandingan, dimana setiap timnya tersebut diisi oleh 11 pemain dan dimainkan dengan waktu 45x2 menit dengan jeda istirahat antara babak pertama dan kedua 15 menit. Selain dimainkan dan ditonton oleh berjuta juta orang, sepak bola jura merupakan permainan beregu dengan mengandalkan kekompakan kerja sama tim sehingga mendapatkan kemenangan dan merupakan salah satu olahraga yang paling populer didunia, sepak bola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari berbagai bentuk baik dari peraturan maupun permainannya Gemael dalam (Agus Kurnia & Purbangkara, 2021).

Permainan sepak bola merupakan suatu usaha untuk menguasai bola dan merebutnya menggunakan kaki kembali apabila bola sedang dikuasai oleh lawan. Oleh karena itu, untuk dapat bermain sepak bola harus bisa menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan sepak bola dengan baik dan benar. Dalam permainan sepak bola, para pemain menggunakan bakat kemahirannya, yaitu dengan kaki, kecuali penjaga

gawang yang bebas menggunakan anggota badannya. Permainan sepak bola dilakukan dalam dua babak, yang masing-masing babak babak pertama dan kedua secara umumnya 45x2 menit. Permainan sepak bola dipimpin oleh wasit sehingga pertandingan terlihat adil dan tidak ada kecurangan dan dibantu oleh dua hakim garis. Pemain diwajibkan menggunakan kostum yang berbeda dengan lawan, serta penjaga gawang memakai kostum yang berbeda dengan tim maupun lawan. Menurut Karim dkk dalam (Galan Dwi Frihanata, 2021) menyatakan bahwa sepak bola dilihat sebagai permainan yang menarik perhatian sebagai daya tarik karena para pemain dihadapkan pada berbagai aktivitas yang umumnya membutuhkan kekuatan, kecepatan, kelincahan, kemantapan, keseimbangan, kemampuan beradaptasi dan tingkat keseriusan yang cukup.

#### **b. Sejarah Perkembangan Sepak Bola**

Sepak Bola Asosiasi (*Association* atau *Soccer*) atau dalam bahasa Indonesia sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola pada umumnya bahan yang digunakan terbuat dari bahan kulit, yang disebut “bola sepak”, dan dimainkan oleh dua tim kesebelasan yang masing-masing berjumlah 11 pemain inti dan mempunyai beberapa pemain cadangan. Memasuki abad ke-21, olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara. Sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola ke gawang lawan. Sejarah olahraga sepak bola (*permainan menendang bola*) dimulai sejak abad ke-2 dan ke-3 sebelum Masehi di Tiongkok. Pada masa Dinasti Han tersebut, masyarakat mengiring bola dari bahan kulit tersebut kemudian menendangnya ke jaring kecil. Permainan serupa juga dimainkan di Jepang dengan sebutan *Kemari*. Di Italia, permainan menendang dan mengiring bola juga banyak digemari oleh masyarakat Italia mulai dari abad ke-16. Sepak bola modern mulai berkembang di Inggris dengan menetapkan peraturan-peraturan dasar dan menjadi sangat

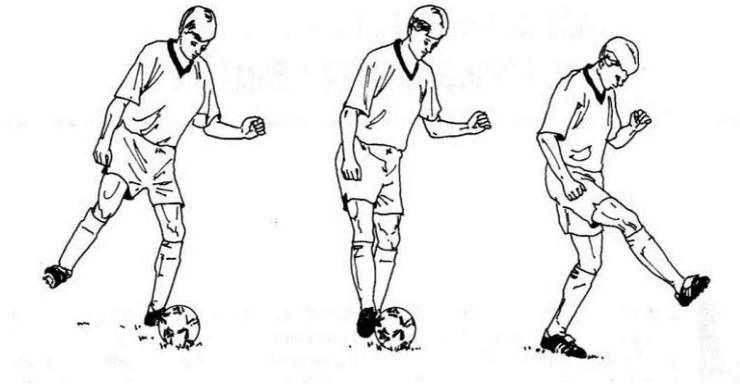
digemari oleh banyak kalangan masyarakat. Di beberapa kompetisi, permainan ini menimbulkan banyak kekerasan selama pertandingan berlangsung sehingga akhirnya Raja Edward III melarang olahraga ini dimainkan pada tahun 1365. Raja James I dari Skotlandia juga mendukung adanya larangan untuk memainkan sepak bola.

Sepak bola menjadi terkenal di lingkungan universitas dan sekolah. Kelahiran sepak bola modern terjadi di Freemasons Tavern pada tahun 1863 ketika 11 sekolah dan klub berkumpul dan merumuskan aturan buku untuk permainan tersebut. Bersamaan dengan itu, terjadi pemisahan yang jelas antara olahraga rugby dengan sepak bola (*soccer*). Pada tahun 1869, membawa bola menggunakan tangan tidak diperkenankan dan mulai dilarang dalam sepak bola. Selama tahun 1800-an, olahraga tersebut dibawa oleh pelaut, pedagang, dan tentara Inggris ke berbagai belahan dunia. Pada tahun 1904, asosiasi tertinggi sepak bola dunia (FIFA), dibentuk dan pada awal tahun 1900-an, berbagai kompetisi dimainkan diberbagai negara, olahraga seepak bola juga digemari terutama mulai abad ke-16. Teknik dasar bermain sepak bola merupakan peran penting terhadap keterampilan teknik bermain sepak bola, karena keterampilan teknik bermain sepak bola merupakan penerapan secara langsung teknik dasar bermain sepak bola. Berkaitan dengan teknik dasar bermain sepak bola.

Disimpulkan bahwa teknik dasar permainan sepak bola dibagi menjadi dua macam teknik yaitu, teknik bergerak dengan tubuh dan teknik memainkan bola. Teknik bermain sepak bola ini terlepas dari permainan sebenarnya. Agar seorang pemain memiliki keterampilan bakat dalam bermain sepak bola dan harus dikuasai dan dilatih dengan baik serta terjadwal.

Teknik dasar bermain sepak bola menurut Ridho Bahtra (2022:100-129) adalah sebagai berikut:

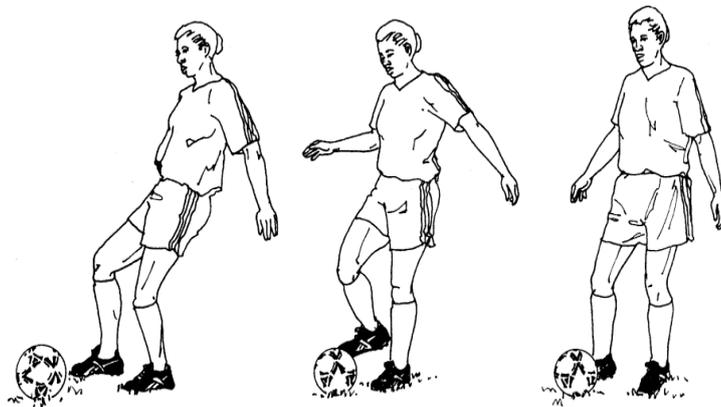
- 1) *Passing* (mengoper) Scheneumann dalam (Bahtra, 2021) menyatakan bahwa passing adalah memindahkan bola mendatar atau di udara dari satu pemain ke pemain lainnya dengan jarak yang bervariasi.



Gambar. 2.1 Teknik Passing  
Sumber: Luxbacher dalam ( Ridho Bahtra, 2022)

- 2) *Ball Control* (Kontrol Bola)

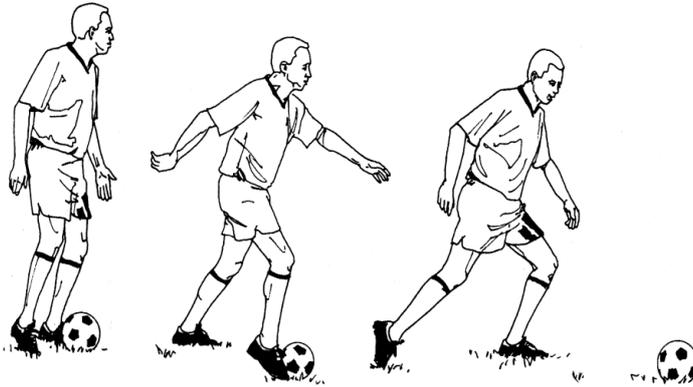
Scheneumann dalam (Bahtra, 2021) Kontrol bola adalah menerima dan mengarahkan bola secara tepat di udara atau di lapangan.



Gambar. 2.2 Teknik Ball control  
Sumber: Luxbacher dalam ( Ridho Bahtra, 2022:108)

- 3) *Dribbling* (Menggiring Bola)

Yulifri dan Arsil dalam (Bahtra, 2021) menyatakan bahwa menggiring bola merupakan teknik dasar dalam usaha membawa bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung.

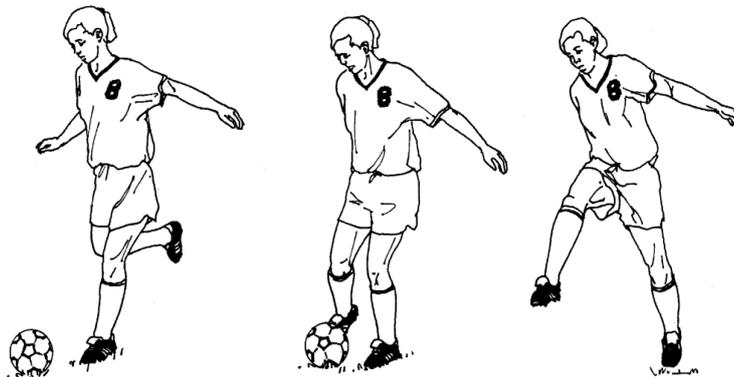


Gambar. 2.3 Teknik *Dribling*

Sumber: Luxbacher dalam ( Ridho Bahtra, 2022:124)

#### 4) *Shooting* (Tendangan ke Gawang)

Scheneumann dalam (Bahtra, 2021) menyatakan bahwa shooting adalah menendang bola ke arah gawang dengan tujuan untuk menciptakan gol.



Gambar. 2.4 Teknik *Shoting*

Sumber: Luxbacher dalam ( Ridho Bahtra, 2022:129)

#### 5) *Heading* (Menyundul Bola)

Scheneumann dalam (Bahtra, 2021) menyatakan bahwa heading adalah mengarahkan bola dengan kepala dengan tujuan untuk menjaukan bola dari gawang, passing, atau mencetak gol.



*Jump Header*

Gambar. 2.5 Teknik *Heading*

Sumber: Luxbacher dalam ( Ridho Bahtra, 2022:132)

### c. Sarana dan Prasarana Olahraga Sepak Bola

Permainan sepak bola sekarang ini sudah menjadi olahraga paling populer di Indonesia serta di dunia, hampir semua kalangan menyukai olahraga sepak bola ini tanpa memandang usia, jenis kelamin, status sosial maupun lainnya. Permainan sepak bola sangat mudah dan menyenangkan, karena seseorang hanya perlu menyediakan bola beserta lapangan untuk bisa memainkan olahraga sepak bola. Sepak bola tergolong olahraga yang keras, banyak kontak fisik yang tidak bisa dihindarkan. Oleh karena itu demi kenyamanan dan keamanan bermain ada baiknya jika memperhatikan beberapa alat yang dibutuhkan dalam bermain sepak bola. Berikut sarana dan prasarana yang digunakan dalam permainan sepak bola yaitu:

#### 1) Lapangan Sepak Bola

Bentuk dan ukuran lapangan yang sudah distandarkan FIFA level Internasional. Adapun ukuran yang digunakan selama ini adalah panjang lapangan 100 m–110 m, lebar lapangan 64 m–75 m, lebar garis luar gawang 40,32 m, panjang garis luar gawang 16,5 m, panjang garis dalam gawang 5,5 m, lebar garis dalam gawang 18,32 m, jarak titik penalti ke garis gawang 11 m–12 m, jarak garis luar dan garis dalam 11 m, titik sudut lengkung 1 m, diameter lingkungan tengah 9,15 m, garis-garis pembatas pada lapangan sepak bola

menggunakan kapur atau cat berwarna putih dengan lebar 12 cm, sudut lapangan  $\frac{1}{4}$  lingkaran. (Ridho Bahtra, 2022: 178-180).

- a) Kotak penalti besar, berukuran panjang 40,3 meter, lebar 16,5 meter. Di area ini terdapat titik penalti yang berukuran 11 meter dari garis gawang. Kotak penalti besar adalah area penjaga gawang bebas menyentuh bola dengan tangan. Kotak ini juga merupakan area rawan. Jika pemain lawan dilanggar dalam area tersebut, maka tim lawan akan mendapat hadiah tendangan penalti.
- b) Kotak penalti kecil, berukuran panjang 18,3 meter dan lebar 5,5 meter. Daerah ini merupakan area kekuasaan penjaga gawang, sehingga jika ada benturan dengan penjaga gawang maka pemain lawan akan dianggap melakukan pelanggaran.
- c) Empat sudut lapangan, berupa busur seperempat lingkaran dengan jari-jari 1 meter.
- d) Busur penalti, memiliki jari-jari 9,15 meter (pusat busur penalti pada titik penalti).
- e) Gawang, panjang gawang 7,32 meter dan tingginya 2,44 meter.
- f) Tiang bendera, tingginya tidak boleh kurang dari 1,5 meter, tidak berujung runcing yang bisa membahayakan pemain sepak bola saat bertanding.



**Gambar 2.6. Lapangan Sepak Bola**

Sumber: (Bahtra, 2021)

## 2) Bola

Bola yang digunakan pada umumnya adalah terbuat dari bahan kulit atau bahan sejenis yang disetujui dan bentuknya harus bulat.

Berat bola tidak lebih dari 450 g (16 oz ) dan tidak kurang dari 410 g (14 oz) pada saat pertandingan dimulai, keliling bola 68 m (27 inci) sampai 70 cm (28 inci). Tekanan udara dengan 0,6 – 1,1 atm (600-1000 g/cm<sup>2</sup>) pada permukaan laut (8,5 lbs/sq inci).

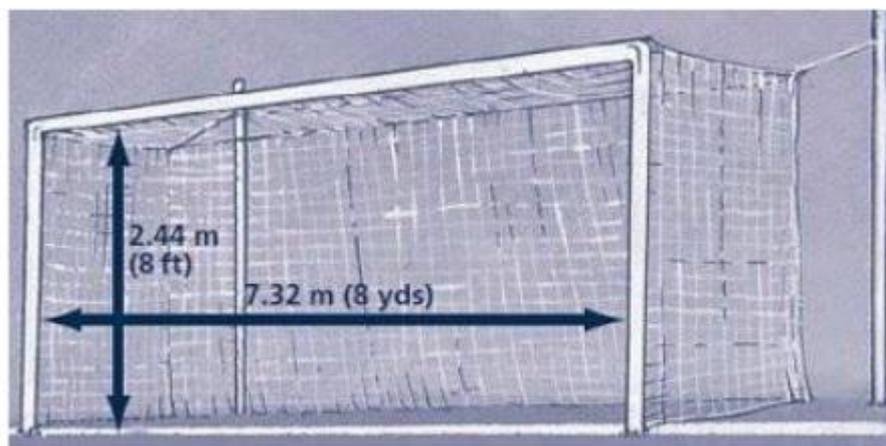


**Gambar 2.7. Bola Permainan Sepak Bola**

Sumber: (Bahtra, 2021)

### 3) Gawang

Lebar gawang adalah 7,32 , (8 yard) dan jarak dari bagian paling bawah mistar/palang gawang ke tanah adalah 2,44m (8 kaki). Lebar kedua tiang gawang dan lebar mistar/palang gawang sama, tidak lebih dari 12 cm (5 inci). Dan dipasang jarring gawang. Warna tiang dan mistar/palang gawang harus berwarna putih.



**Gambar 2.8 Gawang Sepak Bola**

Sumber: (Bahtra, 2021)

### 4) Perlengkapan Permainan Sepak Bola

Perlengkapan yang dibutuhkan dalam bermain sepak bola selain kiper diantaranya adalah baju olahraga, celana olahraga pendek, kaos kaki, sepatu dan pelindung tulang kering (deker). Kiper menggunakan baju olahraga dan celana pendek dengan menggunakan sarung tangan

serta menggunakan baju kaos berwarna lain agar membedakan dari pemain lawan dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan menggunakan pelengkap pakaian lainnya yang dianggap wasit dapat membahayakan pemain lain seperti jam tangan, kalung dan perhiasan lainnya.

### **3. Ekstrakurikuler Olahraga Sepak Bola**

#### **a. Pengertian, Fungsi, dan Tujuan Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang tidak terlepas dari kegiatan akademik di sekolah. Dimana kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran dimaksudkan untuk memberikan minat untuk siswa dalam menyalurkan bakat, minat serta potensi mereka sendiri Tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah memantapkan pengetahuan siswa, mengembangkan bakat, minat, kemampuan, prestasi, dan keterampilan dalam upaya pembinaan pribadi, mengenal hubungan antara mata pelajaran dalam kehidupan masyarakat. Kegiatan ekstrakurikuler dalam pendidikan dimaksudkan sebagai jawaban atas tuntutan kebutuhan peserta didik, membantu mereka yang kurang dan menstimulasi mereka agar lebih kreatif. Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler dapat bermanfaat bagi para peserta didik dan sekolah yaitu sebagai sarana untuk promosi sekolah kepada masyarakat. Dengan mempunyai prestasi yang telah dimiliki di sekolah maka akan meningkatkan derajat sekolah dimata masyarakat.

Sudarmono dalam ( Abdul Gani dkk, 2021) menyatakan bahwa ekstrakurikuler merupakan suatu program sekolah yang tidak bisa dibiarkan sebagai program yang berada diluar pembinaan dan ekstrakurikuler bisa dijadikan dasar dalam sebuah sistem pembinaan yang berkelanjutan. Fahrizqi dalam (Dermawan & Nugroho, 2020) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler terlaksana jika ada dukungan dari pihak sekolah guna untuk memperlancar kegiatan dan menunjang kegiatan ekstrakurikuler tersebut. Pihak sekolah juga mempunyai peran

penting sebagai motivator jalannya kegiatan ekstrakurikuler tersebut, tanpa adanya peranan dari pihak sekolah seluruh kegiatan ekstrakurikuler tidak akan berjalan dengan lancar. Metode-metode yang harus dilakukan yaitu pelatihan, peningkatan dan pengadaan akan sarana prasarana, pemanduan bakat, peningkatan kualitas pembinaan peserta didik oleh guru/ pelatih.

Pendapat di atas dapat diketahui bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan yang dilaksanakan diluar jam mata pelajaran sekolah demi untuk menyalurkan bakat, minat, pengetahuan, dan kegemaran siswa dalam berolahraga, memperdalam dan meningkatkan pengetahuan serta kemampuan dalam berolahraga khususnya psikomotor, menanamkan rasa disiplin, rasa percaya diri dan rasa tanggung jawab.

Sabaruddin Yunus Bangun (2019) menyatakan bahwa pada kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan mempunyai fungsi pengembangan, sosial, rekreatif dan persiapan karir yang akan dijabarkan sebagai berikut:

- 1) Fungsi pengembangan, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mendukung/mendorong pengembangan individu peserta didik melalui perluasan minat, pengembangan potensi, dan memberikan kesempatan untuk membentuk karakter peserta didik dan kepelatihan kepemimpinan.
- 2) Fungsi sosial, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mendukung kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik. Kompetensi sosial dikembangkan dengan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memperluas pola pikir dengan pengalaman sosial, praktik keterampilan sosial, internalisasi nilai moral dan nilai sosial.
- 3) Fungsi rekreatif, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler dilakukan dengan suasana rileks, tenang, menggembirakan, dan menyenangkan sehingga menunjang proses perkembangan peserta didik.

- 4) Fungsi persiapan karir, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik melalui pengembangan kapasitas.

Tujuan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler menurut Direktorat Pendidikan Menengah Kejurusan harus dimulai pada kegiatan yang dapat menunjang dan mendukung program kurikuler. Prihatin dalam (Supiana et al., 2019) adalah sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan minat dan bakat peserta didik dalam upaya pembinaan peserta didik agar menjadi manusia yang bertanggung jawab dan selalu berfikir positif.
- 2) Dapat membedakan antara satu mata pembelajaran dengan pembelajaran yang lainnya.
- 3) Meningkatkan kemampuan peserta didik agar mempunyai kemampuan afektif, kognitif, dan psikomotorik.

#### **b. Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga**

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga ditunjukkan untuk memperoleh manfaat-manfaat positif bagi peserta didik.

Manfaat tersebut yaitu:

- 1) Menjadi media untuk menggunakan waktu luang secara positif

Alih-alih menggunakan waktu luang dengan kegiatan yang kurang berguna atau negatif, peserta didik dapat menjadikan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sebagai sarana untuk mengisi waktu luang yang positif. Dengan kegiatan tersebut peserta didik dapat berinteraksi dengan kawan-kawan, bersosialisasi, mengembangkan minat dan bakat, serta memperoleh manfaat kesehatan.

- 2) Menjadi media bagi peserta didik untuk menyalurkan *energy* secara positif

Energi yang berlebihan perlu dilepaskan dengan cara yang baik. Jika tidak tersalurkan dengan baik, dapat mempengaruhi kondisi psikologis, fisiologis dan mental dan justru dapat melampiaskan ke

arah yang negatif dan berdampak buruk untuk dirinya dan orang lain seperti tawuran, mengebut dijalanan, dan lain-lain. Penyaluran energi melalui olahraga adalah cara yang sangat baik. Apalagi didukung oleh kesehatan jasmani dan olahraga dalam jumlah yang cukup akan mendorong pelepasan hormon endorphen yang menimbulkan rasa nyaman dan bahagia.

3) Meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik

Meskipun kebanyakan olahraga ekstrakurikuler tidak dilaksanakan sebanyak tiga kali seminggu, namun hal tersebut tetap memberikan manfaat positif terhadap jumlah aktivitas jasmani dan olahraga yang dilakukan oleh peserta didik. Hal ini dikarenakan kebugaran jasmani siswa meningkat, terutama bila dibandingkan dengan peserta didik yang tidak melakukan aktivitas fisik sama sekali.

4) Meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri peserta didik

Kemampuan dan keterampilan dalam suatu cabang olahraga akan menaikkan harga diri dan kepercayaan diri peserta didik. Hal ini dikarenakan muncul ketika dalam pelajaran pendidikan jasmani dimana peserta didik tersebut akan memiliki keterampilan yang lebih baik dibanding peserta didik lainnya. Keterampilan yang perlu dilatih pada saat kegiatan ekstrakurikuler olahraga akan ditampilkan secara baik dan percaya diri dalam pembelajaran penjas. Selain itu, tampak peserta didik tampil dalam pertandingan olahraga antar kelas seperti classmeeting atau pertandingan yang berjenjang lebih tinggi dalam membela sekolahnya.

5) Meningkatkan kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi

Dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga, peserta didik akan lebih aktif berinteraksi dengan teman sebayanya. Proses tersebut akan memunculkan komunikasi yang meningkatkan percaya diri kemampuan bersosialisasi peserta didik. Peserta didik akan belajar serta mengetahui mengenai bagaimana karakter satu sama lain, bagaimana cara bergaul dengan baik, dan pandai memilih dalam

berteman yang berujung positif agar tidak mendapat musuh dan bagaimana cara bekerja sama dalam mencapai suatu tujuan.

## **B. Penelitian Relevan**

1. Anto, (2018). Survei Motivasi dalam mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Parindu Kabupaten Sanggau. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Motivasi dalam mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Parindu Kabupaten Sanggau. metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan bentuk survei. Teknik pengumpulan data berupa tes dan pengukuran. Populasi yang digunakan adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Parindu Kabupaten Sanggau yang berjumlah 27 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 27 siswa dengan teknik pengambilan sampel yaitu sampel penuh. teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Data pada penelitian dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan presentase. Hasil penelitian menunjukkan motivasi siswa mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Parindu Kabupaten Sanggau secara keseluruhan berada pada kategori “Sedang” mencapai angka presentase sebesar (52%).
2. Bernadus Ronaldo Jaban (2022). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi siswa putra dalam mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMA 1 Seberuang Kabupaten Kapuas hulu. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, metode yang digunakan adalah survey . Teknik pengumpulan data berupa angket menggunakan kuesioner pernyataan dengan 5 alternatif jawaban. Populasi yang digunakan adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA 1 Seberuang Kabupaten Kapuas hulu yang berjumlah 20 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 siswa dengan teknik pengambilan sampel yaitu sampel penuh. Data pada penelitian dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan presentase. Hasil penelitian menunjukkan motivasi siswa putra dalam mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMA 1 Seberuang Kabupaten

Kapuas hulu secara keseluruhan berada pada kategori “Sedang” mencapai angka presentase sebesar (60%).

3. Muhammad. (2019). Motivasi mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMK Negeri 1 Putussibau Kabupaten Kapuas Hulu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMK Negeri 1 Putussibau Kabupaten Kapuas Hulu. metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data berupa tes dan pengukuran. Populasi yang digunakan adalah siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Putussibau Kabupaten Kapuas Hulu. teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Data pada penelitian dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan presentase. Hasil penelitian menunjukkan motivasi siswa mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMK Negeri 1 Putussibau Kabupaten Kapuas Hulu secara keseluruhan berada pada kategori “Sedang” mencapai angka presentase sebesar (49%).

Kesimpulan perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian di atas adalah bahwa penelitian ini lebih berfokus pada Motivasi siswa, terutama dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak bola, dan dalam menerapkan motivasi siswa pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK). Peneliti menggunakan teknik komunikasi tidak langsung dan teknik dokumenter kepada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Nanga Tayap Kabupaten Ketapang. Pada penelitian sebelumnya diketahui bahwa Anto, (2018). Survei Motivasi dalam mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Parindu Kabupaten Sanggau.

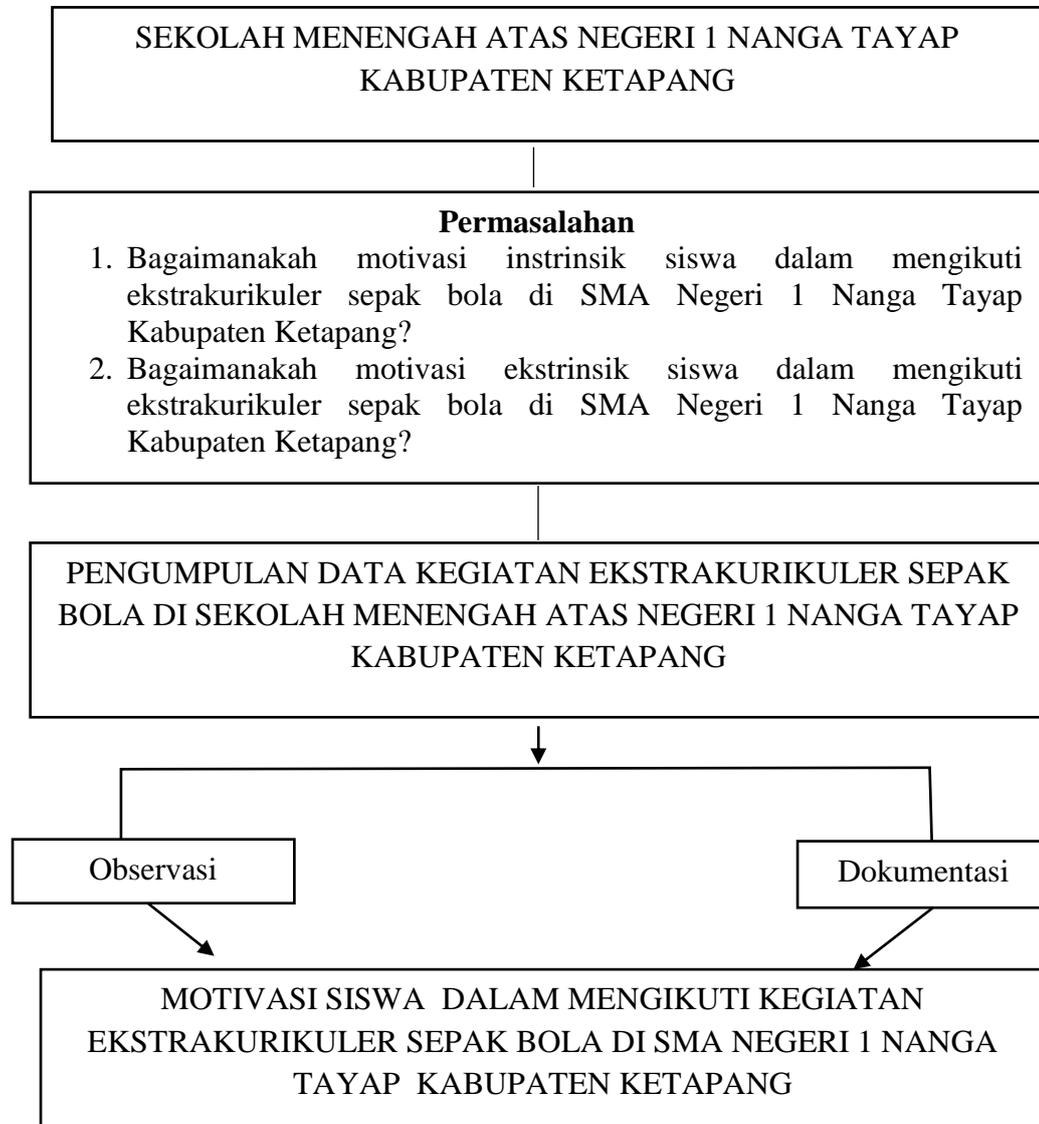
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi murid terhadap olahraga sepak bola pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Bobotsari.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Bernadus Ronaldo Jaban, (2022), desain penelitian ini adalah deskriptif dengan bentuk survei. Teknik pengumpul data menggunakan teknik komunikasi tidak langsung dan teknik

dokumenter. Pengumpulan datanya menggunakan angket. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi Siswa putra dalam mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA Negeri 1 negeri seberuang kabupaten Kapuas hulu. Hasil penelitian yang dilakukan Muhammad. (2019). Motivasi mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMK Negeri 1 Putussibau Kabupaten Kapuas Hulu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMK Negeri 1 Putussibau Kabupaten Kapuas Hulu. metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data berupa tes dan pengukuran.

Data yang terkumpul menggunakan teori analisis Sugiyono (2011) yaitu analisis data yang diwakili oleh tabel, grafik, bagan, lingkaran, piktogram, perhitungan mean, mode, median, desil, bilangan kalkulasi distribusi, data rata-rata, standar, deviasi dan presentase.

### C. Kerangka Berpikir



**Gambar 2.9 Kerangka Berpikir**