



MOTIVASI BEROLAHRAGA BAGI PARA SANTRI PONDOK PESANTREN AL-ASROR SEMARANG TAHUN 2013

Achmad Wachid Ismail¹, Soetardji², Hadi Setyo Subiyono³

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Juli 2014
Disetujui Agustus 2014
Dipublikasikan
September 2014

Keywords:
Motivation; Sports;

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi seberapa besar motivasi santri dalam berolahraga dan untuk mengetahui faktor-faktor yang menjadi kendala bagi santri pondok pesantren Al-Asror sehingga mereka kurang termotivasi untuk berolahraga. Metode yang digunakan adalah metode survey dan teknik pengambilan data dengan angket (kuesioner). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah motivasi berolahraga. Analisis data menggunakan riset deskriptif presentase. Hasil penelitian, motivasi intrinsik lebih besar pengaruhnya yaitu 84% jika dibandingkan dengan motivasi ekstrinsik yang hanya sebesar 78% dalam berolahraga dipondok pesantren Al-Asror Semarang. Kesimpulan penelitian ini adalah secara umum motivasi para santri pondok pesantren Al-Asror Semarang termasuk dalam kategori sangat tinggi.

Abstract

The objectives of this research were to obtain information how motivated students in exercising and to know the factors which became an obstacle for the students of Al-Asror Islamic Boarding School thus they were less motivated to exercise. The method that was used was Survey method and questionnaire data retrieval techniques (questionnaires). The variables that were used in this research are the motivation to exercise and analysis of the data used descriptive research percentage. The results of the research, intrinsic motivation is greater influence that is 84% if it was compared to extrinsic motivation that is only by 78% in exercising in Al-AsrorIslamic Boarding School of Semarang. The conclusion of this research is generally motivation of the students of Al-Asror Islamic Boarding School of Semarang that is included in the very high category.

© 2014 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: achmadwachidismail@yahoo.co.id

ISSN 2252-6528

PENDAHULUAN

Pentingnya olahraga bagi masyarakat ditinjau dari berbagai segi dan kepentingannya, dalam hal ini tinjauan diarahkan kepada “memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat” yang pada hakekatnya mengandung arti-arti olahraga untuk setiap orang, dimana manfaat yang dapat dipetik kegiatan olahraga baik sosial dan lain-lain adalah sebagai berikut: 1) Untuk hal yang menyangkut segi biologis, dimana olahraga akan merangsang perkembangan tubuh lebih baik, mengaktifkan dan memperkuat berbagai kelompok otot, kapasitas vital, umumnya cenderung mewujudkan perkembangan organ tubuh secara harmonis dan fungsional, 2) Dilihat dari segi sosiologi olahraga bisa memupuk tali persaudaraan, pengintegrasian kelompok, kesempatan kontak sosial, dan bekerja, memupuk tanggung jawab yang besar akan kasih sayang dan harga menghargai antara sesama, 3) Segi psikologis, olahraga akan memberi kemampuan mengadakan seleksi terhadap apa yang dapat dicapai serta efisien dan bermutu, juga memperluas cakrawala pandangan seseorang dalam mengarungi kehidupan (Johana Kamal, Supandi, 1990:5-6).

Dizaman Rasulullah olahraga juga sudah dianjurkan oleh beliau seperti yang terdapat pada hadist yang diriwayatkan oleh Muslim: Rasulullah SAW bersabda “*Mukmin yang kuat lebih baik dan disukai oleh Allah dari pada mukmin yang lemah, dan pada keduanya ada kebaikan.*” (HR Muslim)

Di lingkungan pondok pesantren Al-Asror yang masih satu yayasan dengan Madrasah Tsanawiyah dan Madrasah Aliyah terdapat beberapa fasilitas olahraga yang sedianya dapat dipakai bersama-sama diantaranya lapangan futsal yang masih paving yang bisa diganti dengan lapangan voli dan lapangan basket, lapangan sepak bola walau tidak standar, dan papan tenis meja yang masih out door. Dengan adanya fasilitas yang sedemikian itu masih rendah motivasi santri dalam melakukan aktivitas olahraga yang seharusnya dengan berolahraga santri akan mendapatkan manfaat secara biologis,

sosiologis dan psikologis yang lebih. Keseharian pondok pesantren Al-Asror kegiatan hampir full sehari semalam dimulai dari waktu subuh hingga sekitar pukul 23.00 kecuali ada waktu-waktu tertentu yang libur yang biasanya diwaktu itu para santri mengisinya dengan hiburan-hiburan salah satunya dengan berolahraga. Dalam seminggu santri pondok pesantren Al-Asror hanya ada dua hari untuk melakukan aktivitas olahraga yaitu hari jum'at dan ahad pagi setelah ro'an (kerja bakti). Rumusan masalah penelitian ini adalah seberapa besar motivasi santri dalam kegiatan olahragadan Faktor-faktor apa sajakah yang menjadi kendala santri pondok pesantren Al-Asror sehingga kurang termotivasi untuk melakukan olahraga. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi seberapa besar motivasi santri dalam melakukan kegiatan berolahragadan mengetahui faktor-faktor apa saja yang menjadi kendala santri pondok pesantren Al-Asror sehingga kurang termotivasi untuk melakukan kegiatan berolahraga.

menurut Harsono dalam bukunya “*coaching and training*” yang telah dikutip oleh Kamal Johana dan Supandi, olahraga pada hakekatnya adalah “*the big muscle activity*” olahraga yang dimaksud adalah kegiatan yang melibatkan otot-otot besar tubuh seperti lari, lempar, lompat yang membutuhkan energy untuk melaksanakannya yang dapat diukur dari berat ringannya olahraga tersebut.

Berdasarkan jenis atau tipenya, motivasi dibedakan menjadi dua yaitu: motivasi *intrinsik* dan motivasi *ekstrinsik*. Beberapa ahli psikologi olahraga mengemukakan bahwa dalam aktivitas olahraga baik motivasi intrinsik maupun ekstrinsik tidak akan berdiri mandiri, melainkan bersama-sama menuntun tingkah laku individu (Singgih, 1989: 102).

Sedangkan motivasi ekstrinsik merupakan dorongan yang berasal dari luar individu itu berpartisipasi (Singgih, 1989: 101). Dorongan ekstrinsik ini bisa berasal dari pelatih, guru, orang tua, pemerintah atau insentif lain berupa hadiah, sertifikat penghargaan atau uang yang besarnya nilai penguat itu berubah dari

waktu ke waktu. Perubahan nilai penguat ini akan menimbulkan semangat dan gairah untuk berlatih juga mengalami perubahan. Dijelaskan pula oleh Singgih (1989:102): “walaupun motivasi ekstrinsik kurang efektif dibandingkan dengan motivasi intrinsik, namun bila tidak ada motivasi intrinsik, pembina dan pelatih perlu menumbuhkan motivasi ekstrinsik. Meskipun mengandung banyak sekali kelemahan atau kenyataannya motivasi ekstrinsik tetap merupakan pendorong yang kuat untuk anak latih dalam mengikuti latihan”.

Sedangkan motivasi ekstrinsik merupakan dorongan yang berasal dari luar individu itu berpartisipasi. Dorongan ekstrinsik ini bisa berasal dari pelatih, guru, orang tua, pemerintah atau insentif lain berupa hadiah, sertifikat penghargaan atau uang yang besarnya nilai penguat itu berubah dari waktu ke waktu. Perubahan nilai penguat ini akan menimbulkan semangat dan gairah untuk berlatih juga mengalami perubahan (Singgih, 1989: 101).

Secara etimologi istilah *pesantren* berasal dari kata *pe-santri-an*, dimana kata "santri" berarti murid dalam Bahasa Jawa. Istilah *pondok* berasal dari Bahasa Arab *funduuq* yang berarti penginapan. Untuk mengatur kehidupan pondok pesantren, kyai menunjuk seorang santri senior untuk mengatur adik-adik kelasnya, mereka biasanya disebut *lurah pondok*. Tujuan para santri dipisahkan dari orang tua dan keluarga mereka adalah agar mereka belajar hidup mandiri dan sekaligus dapat

meningkatkan hubungan dengan kyai dan juga Tuhan.

METODE

Metode penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian ini adalah santri yang menetap di pondok pesantren Al-Asror yang berjumlah 255 santri. Teknik pengambilan sampel adalah *accidental sample*. Sampel penelitian ini adalah 200 orang. Variabel penelitian ini adalah berupa motivasi berolahraga. *Instrument* penelitian ini adalah survey dan teknik pengambilan data dengan angket (kuesioner). Analisis data menggunakan deskriptif presentase.

PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskripsi. Adapun pengungkapan variabelnya dengan menggunakan angket. Variabel yang diamati adalah motivasi berolahraga para santri pondok pesantren Al-Asror Semarang yang diukur melalui 30 butir soal angket untuk mengungkap kondisi motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Berdasarkan hasil analisis deskriptif presentase dari data yang diperoleh di lapangan, diperoleh skor rata-rata sebesar 123 dengan persentase 82% dan termasuk kategori sangat tinggi. Ditinjau dari motivasi berolahraga setiap santri pondok pesantren Al-Asror Semarang dapat diperoleh hasil seperti yang akan disajikan pada table berikut:

Tabel 1. Distribusi Motivasi Berolahraga Para Santri Pondok Pesantren Al-Asror Semarang

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

Sumber: Data penelitian 2013

Berdasarkan hasil analisis deskriptif presentase yang tertuang pada tabel 1 diatas, diketahui bahwa terdapat 124 orang atau 62%

yang memiliki motivasi berolahraga di pondok pesantren Al-Asror dengan kategori sangat tinggi, 68 orang atau 34% yang memiliki

motivasi berolahraga dipondok pesantren Al-Asror dengan kategori tinggi, 7 orang atau 3.5% yang memiliki motivasi berolahraga dipondok pesantren Al-Asror dengan kategori sedang, 1 orang atau 0.5% yang memiliki motivasi berolahraga dipondok pesantren Al-Asror dengan kategori rendah, dan tidak ada yang memiliki motivasi berolahraga dipondok pesantren Al-Asror dengan kategori sangat rendah. Dengan demikian menunjukkan bahwa secara umum motivasi berolahraga para santri pondok pesantren Al-Asror Semarang dalam kategori sangat tinggi.

Kemudian hasil tersebut diuraikan lagi menjadi motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

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

Table 2. Distribusi Motivasi Intrinsik Santri Pondok Pesantren Al-Asror Semarang

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

Sumber: Data Penelitian 2013

Berdasarkan hasil analisis deskriptif presentase yang tertuang pada table 4.2 dan, diketahui bahwa terdapat 132 orang atau 66% yang memiliki motivasi intrinsik dengan kategori sangat tinggi, 59 orang atau 29.5% yang memiliki motivasi intrinsik dengan kategori tinggi, 8 orang atau 4% yang memiliki motivasi intrinsik dengan kategori sedang, 1 orang atau 0.5% yang memiliki motivasi intrinsik dengan kategori rendah, dan tidak ada yang memiliki motivasi intrinsik dengan kategori sangat rendah. Dengan demikian menunjukkan bahwa secara umum motivasi intrinsik para santri pondok pesantren Al-Asror Semarang dalam kategori sangat tinggi.

Apabila ditinjau dari tiap indikator motivasi intrinsik para santri pondok pesantren Al-Asror Semarang yang terdiri dari memelihara kesehatan, kebutuhan, terhindar dari penyakit, menyalurkan energi, dan untuk latihan. Maka dapat diperoleh hasil analisis yang tersaji pada tabel berikut:

Tabel 3. Deskripsi Tiap Indikator Motivasi Intrinsik

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

Sumber: Data Penelitian 2013

Tabel diatas menunjukkan bahwa faktor intrinsik yang paling dominan memotivasi para santri pondok pesantren Al-Asror Semarang adalah memelihara kesehatan (89.75%), kemudian diikuti untuk latihan (85.54%), kemudian diikuti kebutuhan (83.60%), kemudian diikuti terhindar dari penyakit

(81.10%) dan yang terakhir menyalurkan energi (80.84%).

Kemudian berdasarkan hasil analisis deskriptif presentase menunjukkan bahwa skor rata-rata motivasi ekstrinsik santri pondok pesantren Al-Asror Semarang sebesar 39.2 dengan presentase sebesar 78% dan termasuk dalam kategori tinggi. Persentase motivasi

ekstrinsik setiap para santri pondok pesantren yang akan disajikan pada table berikut: Al-Asror Semarang dapat diperoleh hasil seperti

Table 4. Distribusi Motivasi Ekstrinsik Santri Pondok Pesantren Al-Asror Semarang

No	Rentang Persentase	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	80,05% < % skor ≤ 100%	Sangat Tinggi	91	45.5%
2	60,09% < % skor ≤ 80,04%	Tinggi	94	47%
3	40,13% < % skor ≤ 60,08%	Sedang	14	7%
4	20,17% < % skor ≤ 40,12%	Rendah	1	0.5%
5	0,2% < % skor ≤ 20, 16%	Sangat Rendah	0	0
Jumlah			200	100%

Sumber: Data Penelitian 2013

Berdasarkan hasil analisis deskriptif presentase yang tertuang pada table 4. diatas, diketahui bahwa terdapat 91 orang atau 45.5% yang memiliki motivasi ekstrinsik dengan kategori sangat tinggi, 94 orang atau 47% yang memiliki motivasi intrinsik dengan kategori tinggi, 14% orang atau 7% yang memiliki motivasi intrinsik dengan kategori sedang, 1 orang atau 0.5%) yang memiliki motivasi ekstrinsik dengan kategori rendah, dan tidak ada yang memiliki motivasi ekstrinsik dengan

kategori sangat rendah. Dengan demikian menunjukkan bahwa secara umum motivasi ekstrinsik para santri pondok pesantren Al-Asror Semarang dalam kategori tinggi.

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

Tabel 5. Deskripsi Tiap Indikator Motivasi Ekstrinsik

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

Sumber: Data Penelitian 2013

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

Dalam penelitian ini, motivasi diungkap melalui dua faktor yaitu motivasi intrinsik meliputi kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan rasa aman, dan kebutuhan akan aktualisasi diri sedangkan motivasi ekstrinsik meliputi kebutuhan sosial dan kebutuhan akan penghargaan. Hasil analisis dengan deskriptif persentase menunjukkan bahwa motivasi berolahraga para santri pondok pesantren Al-Asror Semarang termasuk dalam kategori sangat tinggi dimana motivasi intrinsik lebih besar daripada motivasi ekstrinsik.

SIMPULAN

Berdasarkan tujuan yang ingin hendak dicapai, penelitian ini merupakan salah satu upaya untuk mengetahui seberapa besar motivasi santri dalam berolahraga. Motivasi berolahraga para santri pondok pesantren Al-Asror Semarang dalam kategori sangat tinggi. Diantara motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik yang memberikan dorongan lebih besar pada santri untuk berolahraga adalah motivasi intrinsik.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*, Jakarta: Tambak Kusuma.
- Johana Kamal, Supandi. 1990. *Pengantar Sosiologi Olahraga*. Bandung: PPs.
- Singgih D. Gunarso. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.

