

**TINGKAT MOTIVASI INTRINSIK DAN EKSTRINSIK ATLET PENCAK
SILAT KABUPATEN KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri



OLEH :

SITI SARAH ROIMAH

NPM: 2215030359

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK
INDONESIA UN PGRI KEDIRI**

2026

Skripsi oleh:

SITI SARAH ROIMAH

NPM: 22.1.50.30.359

Judul:

**TINGKAT MOTIVASI INTRINSIK DAN EKSTRINSIK ATLET PENCAK
SILAT KABUPATEN KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Prodi Penjaskesrek
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 18 Juni 2026

Dosen Pembimbing I



Dr. Puspodari, M.Pd.

NIDN. 0709059001

Dosen Pembimbing II



Mokhammad Firdaus, M.Or.

NIDN.0713018804

Skripsi oleh:

SITI SARAH ROIMAH

NPM: 22.1.50.30.359

Judul:

**TINGKAT MOTIVASI INTRINSIK DAN EKSTRINSIK ATLET PENCAK
SILAT KABUPATEN KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI KEDIRI

Pada tanggal: 17 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

- 1.Ketua : Dr. Puspodari, S.Pd., M.Pd.
- 2.Penguji I : M. Akbar Husein Allsabab, S.Or., M.Or.
- 3.Penguji II : Mokhammad Firdaus, S.Pd., M.Or.

Mengetahui,

Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.

NIDN. 0703098802

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Siti Sarah Roimah

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat/tgl. lahir : Kediri, 21 September 2004

NPM : 22.1.50.30.359

Fak/Jur./Prodi. : FIKS/Penjaskesrek

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 02 Juli 2026

Yang Menyatakan



Siti Sarah Roimah

NPM: 22.1.50.30.359

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

"Tiada kemenangan tanpa bantuan Allah"

"Seberapa besar kecilnya usahamu pasti akan berdampak pada dirimu, jadi tetaplah bergerak meskipun kamu sedang kesusahan" itsmha 2026

Kupersembahkan untuk

1. Kedua orang tua tercinta saya. Emak Sumini dan Bapak Sarju yang telah memberikan dukungan penuh atas segala usaha saya. Yang telah mendokan dan mengusahakan apapun untuk saya meskipun saya tahu keadaan ekonomi keluarga itu cukup terbatas
2. Kakak saya,mbak Hana yang juga mendukung adiknya ini untuk menjadi sariana pertama di keluarga kami.
3. Para sahabat seperjuangan saya yang telah menemani dalam perjalanan ini. Yang sudah memberikan *support* serta motivasi untuk tetap semangat mengerjakan skripsi ini.
4. Selanjutnya kepada seluruh pihak yang terlibat yang tidak mungkin saya sebutkan satu persatu Semoga persembahan ini memuaskan dan bisa dijadikan motivasi untuk kedepannya nanti.
5. Dan juga kepada KIP KULIAH yang saya terima. Saya menyadari bahwa saya bukan seseorang yang cukup pintar dalam segala hal tetapi saya berusaha sebaik mungkin untuk mempertahankan semua ilmu yang saya dapatkan selama kuliah 4 tahun di kampus.
6. Yang terakhir adalah saya persembahkan untuk diri saya sendiri sebagai seseorang yang diberi gelar sarjana dengan membuat penelitian ini. Saya menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna tetapi saya tetap menghargai diri saya yang sudah berusaha semaksimal mungkin untuk membuatnya sempurna.

RINGKASAN

Roimah Siti Sarah Tingkat Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik Atlet Pencak Silat Kabupaten Kediri

Kata Kunci: Motivasi Intrinsik, Motivasi Ekstrinsik, Atlet, Pencak Silat

Motivasi merupakan salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam mendukung keterlibatan atlet selama menjalani proses latihan. Motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik saling melengkapi dalam membentuk semangat, komitmen, dan konsistensi atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik atlet pencak silat SPMP Kabupaten Kediri.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 25 atlet yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa angket skala Likert yang terdiri atas 40 butir pernyataan, didukung dengan observasi dan wawancara. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dengan teknik persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi intrinsik atlet berada pada kategori Sangat Tinggi dengan persentase rata-rata 89,92%. Sebanyak 23 atlet (92,0%) berada pada kategori Sangat Tinggi dan 2 atlet (8,0%) pada kategori Tinggi. Indikator ketekunan memperoleh nilai tertinggi (96,2%), sedangkan minat memperoleh nilai terendah (84,4%), namun tetap berada pada kategori Sangat Tinggi.

Motivasi ekstrinsik atlet juga berada pada kategori Sangat Tinggi dengan persentase rata-rata 92,76%. Sebanyak 24 atlet (96,0%) berada pada kategori Sangat Tinggi dan 1 atlet (4,0%) pada kategori Tinggi. Indikator penghargaan memperoleh nilai tertinggi (97,8%), sedangkan dukungan keluarga memperoleh nilai terendah (87,6%), namun masih termasuk kategori Sangat Tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik atlet pencak silat SPMP Kabupaten Kediri sama-sama berada pada kategori Sangat Tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa dorongan internal dan dukungan eksternal telah berjalan secara optimal dalam mendukung proses pembinaan atlet serta dapat menjadi bahan evaluasi untuk meningkatkan kualitas pembinaan.

PRAKATA

Puji Syukur Kami panjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi ini dengan lancar. Proposal ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains (FIKS), Universitas Nusantara PGRI Kediri. Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd., selaku Kepala Program Studi PENJASKESREK UN PGRI Kediri.
4. Ibu Dr. Puspodari. M.Pd.. selaku Dosen Pembimbing I atas bimbingan, arahan, dan motivasi yang diberikan.
5. Bapak Mokhammad Firdaus, M.Or. selaku Dosen Pembimbing II atas bimbingan, arahan, dan saran yang membangun.
6. Kepada diri saya sendiri yang telah berjuang mengerjakan skripsi ini dengan berbagai tantangan dan revisi.
7. Ibu dan Bapak dan kakak saya yang telah memberikan dukungan penuh untuk saya dan dengan bantuan doa mereka saya bisa sampai di titik ini.
8. Teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan semangat, bantuan, dan kebersamaan selama proses penyusunan skripsi.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 07 April 2026

SITI SARAH ROIMAH

NPM: 2215030359

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
RINGKASAN	vi
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II: KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Teori Dan Penelitian Terdahulu.....	6
1. <i>Self-Determination Theory</i> (SDT).....	6
2. Konsep Motivasi.....	6
3. Pencak Silat	11
B. Kerangka Berpikir.....	16
BAB III: METODE PENELITIAN.....	19
A. Desain Penelitian.....	19

B. Definisi Operasional.....	19
C. Instrumen Penelitian.....	21
D. Tempat dan Jadwal Penelitian.....	26
E. Populasi dan Sampel	27
F. Prosedur Penelitian.....	28
G. Teknik Analisis Data	31
 BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	33
1.Deskripsi Responden	33
B. Hasil Penelitian	35
1.Tingkat Motivasi Intrinsik (X1).....	35
2.Tingkat Motivasi Ekstrinsik (X2).....	38
3.Perbandingan Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik	41
C. Pembahasan.....	43
1.Motivasi Intrinsik Atlet Pencak Silat Kabupaten Kediri	43
2.Motivasi Ekstrinsik Atlet Pencak Silat Kabupaten Kediri.....	44
 BAB V: PENUTUP.....	45
A. Kesimpulan	45
B. Implikasi Hasil Penelitian	45
C. Saran.....	47
 Daftar Lampiran	48
Lampiran-Lampiran.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1 : Indikator Observasi	22
3. 2 : Indikator Wawancara	23
3. 3 : Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	24
3. 4 : Skala Likert Angket Penelitian.....	25
3. 5 : Kategori Penilaian	25
4. 1 : Karakteristik Responden Penelitian	34
4. 2 : Statistik Deskriptif Motivasi Intrinsik (X1)	35
4. 3 : Distribusi Frekuensi Tingkat Motivasi Intrinsik (X1).....	36
4. 4 : Analisis Per Indikator Motivasi Intrinsik (X1).....	37
4. 5 : Statistik Deskriptif Motivasi Ekstrinsik (X2).....	38
4. 6 : Distribusi Frekuensi Tingkat Motivasi Ekstrinsik (X2)	39
4.7 : Analisis Per Indikator Motivasi Ekstrinsik (X2)	40
4.8 : Perbandingan Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik Atlet	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 : Kerangka Berpikir	17
4.1 : Grafik Distribusi Frekuensi Tingkat Motivasi Intrinsik (X1)	36
4.2 : Grafik Analisis Per Indikator Motivasi Intrinsik (X1)	38
4.3 : Grafik Distribusi Frekuensi Tingkat Motivasi Ekstrinsik (X2).....	40
4.4 : Grafik Analisis Per Indikator Motivasi Ekstrinsik (X2).....	41
4.5 : Grafik Perbandingan Capaian Per Indikator Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 : Surat izin penelitian	52
2 : Surat Balasan	53
3 : Surat Bebas Plagiasi.....	54
4 : Berita Acara Ujian Skripsi	535
5 : Lembar Revisi Ujian Skripsi.....	546
6 : <i>Letter of Acceptance</i>	577
7 : Kartu Bimbingan.....	588
8 : Surat validasi angket.....	60
9 : Dokumentasi penelitian	63
10 : Olah Data	67
11 : Angket Penilaian	74

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Olahraga merupakan salah satu sarana yang berperan penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui pengembangan kemampuan fisik, mental, sosial, dan emosional. Selain bertujuan meningkatkan kebugaran dan prestasi, olahraga juga berfungsi membentuk karakter seperti disiplin, tanggung jawab, kerja keras, sportivitas, serta kemampuan mengendalikan diri (Weiberg & Gould, 2019). Dalam olahraga prestasi, keberhasilan atlet tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik, teknik, dan taktik, tetapi juga dipengaruhi oleh aspek psikologis. Salah satu faktor psikologis yang memiliki peranan penting adalah motivasi karena menjadi kekuatan yang mendorong atlet untuk mengikuti program latihan secara konsisten, mengembangkan kemampuan, mempertahankan komitmen, serta menghadapi berbagai tekanan selama latihan maupun pertandingan. Atlet yang memiliki motivasi tinggi cenderung menunjukkan ketekunan, disiplin, dan semangat yang lebih besar dalam mencapai tujuan latihan dibandingkan atlet dengan motivasi yang rendah (Ahmad et al., 2020; Weiberg & Gould, 2019).

Seiring dengan perkembangan zaman, pencak silat telah mengalami kemajuan yang pesat, terutama dalam aspek kompetisi. Berbagai kejuaraan pencak silat diselenggarakan secara rutin mulai dari tingkat daerah hingga internasional. Kondisi tersebut menuntut para atlet untuk memiliki kesiapan yang baik, baik dari aspek fisik, teknik, taktik, maupun psikologis agar mampu mengikuti proses latihan dan kompetisi secara optimal. Salah satu aspek psikologis yang memiliki peran penting dalam mendukung proses tersebut adalah motivasi (Koiril, 2021).

Salah satu cabang olahraga yang memiliki nilai historis, budaya, dan karakter yang kuat di Indonesia adalah pencak silat. Sebagai warisan budaya bangsa yang telah diakui UNESCO sebagai Warisan Budaya Takbenda Dunia, pencak silat pada hakikatnya tidak hanya mengajarkan teknik bela diri, tetapi juga menanamkan nilai-nilai luhur seperti disiplin, pengendalian diri, tanggung

jawab, persaudaraan, saling menghormati, dan sportivitas. Nilai-nilai tersebut menjadikan pencak silat sebagai media pembentukan karakter yang diharapkan mampu menciptakan individu yang berintegritas dan berperilaku positif dalam kehidupan bermasyarakat. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa pembelajaran pencak silat berkontribusi terhadap pembentukan disiplin, pengendalian emosi, tanggung jawab, serta karakter peserta didik maupun atlet (Jasmani et al., 2025). Oleh karena itu, selain dikembangkan sebagai cabang olahraga prestasi melalui berbagai kejuaraan di tingkat daerah, nasional, maupun internasional, pencak silat juga memiliki peran penting dalam membentuk mental dan karakter individu (Prabowo & Soedjatmiko, 2023).

Namun demikian, realitas di lapangan menunjukkan bahwa nilai-nilai tersebut belum sepenuhnya tercermin dalam perilaku sebagian oknum anggota perguruan pencak silat. Dalam beberapa tahun terakhir masih sering terjadi bentrokan antarperguruan, konvoi yang berujung kerusuhan, tindakan pengeroyokan, hingga kerusakan fasilitas umum yang melibatkan oknum pesilat di berbagai daerah. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa keberanian yang dimiliki sebagian anggota belum diimbangi dengan pengendalian diri, sehingga identitas perguruan terkadang disalahgunakan untuk melakukan tindakan yang bertentangan dengan nilai-nilai luhur pencak silat. Berbagai kajian juga mengungkapkan bahwa konflik antar perguruan dipengaruhi oleh lemahnya pembinaan karakter, solidaritas kelompok yang berlebihan, serta kurangnya internalisasi nilai persaudaraan dalam organisasi pencak silat (Magfiroh, 2024).

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pembinaan atlet pencak silat tidak cukup hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan fisik, teknik, dan taktik, tetapi juga perlu memperhatikan aspek psikologis, khususnya motivasi. Atlet yang memiliki motivasi yang baik diharapkan tidak hanya mampu mengikuti latihan secara konsisten, tetapi juga memahami tujuan berlatih sebagai sarana pengembangan diri, pembentukan karakter, serta pengendalian perilaku sesuai dengan nilai-nilai yang terkandung dalam pencak silat (Ahmad et al., 2020; Jannah & Permadani, 2022).

Motivasi merupakan kekuatan yang mendorong seseorang untuk melakukan berbagai tindakan dalam rangka mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks olahraga, motivasi berfungsi sebagai penggerak utama yang mendorong atlet untuk berlatih secara konsisten, meningkatkan kemampuan diri, serta bertahan dalam menghadapi tekanan dan tantangan selama proses latihan maupun pertandingan (Ahmad dkk., 2020). Rendahnya motivasi dapat menyebabkan berkurangnya antusiasme atlet dalam berlatih, menurunkan tingkat kedisiplinan, serta menambah pencapaian hasil yang optimal dalam bidang olahraga.

Munculnya dorongan, motivasi yang dimiliki atlet diklasifikasikan menjadi dua bentuk, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik muncul karena adanya dorongan internal, seperti rasa senang terhadap cabang olahraga yang ditekuni, keinginan untuk terus mengembangkan kemampuan, mencapai tujuan pribadi, serta kepuasan yang diperoleh dari proses latihan itu sendiri. Atlet yang memiliki motivasi intrinsik yang tinggi biasanya akan lebih mandiri, memiliki komitmen yang kuat, serta tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan (Jannah & Permadani, 2022). Berbeda dengan motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik dipengaruhi oleh faktor eksternal, antara lain dukungan dari pelatih dan keluarga, lingkungan sosial, penghargaan yang diterima, serta tersedianya sarana dana prasarana yang memadai (Zidan et al., 2025). Motivasi ekstrinsik juga memiliki peran penting dalam meningkatkan semangat atlet, terutama ketika mereka menghadapi kejenuhan atau tekanan dalam proses latihan (Sumbayak, 2024). Kedua jenis motivasi tersebut saling berkaitan dan saling melengkapi dalam mendukung proses pembinaan atlet. Atlet yang memiliki kombinasi motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik yang baik cenderung memiliki komitmen, kedisiplinan, dan konsistensi yang lebih baik dalam mengikuti proses latihan dibandingkan atlet yang hanya mengandalkan salah satu jenis motivasi. Namun, dalam praktiknya, tidak semua atlet memiliki tingkat motivasi yang sama. Perbedaan latar belakang, pengalaman, lingkungan, serta pola pembinaan dapat mempengaruhi tingkat motivasi yang dimiliki oleh setiap atlet.

Kabupaten Kediri merupakan salah satu daerah yang memiliki potensi besar dalam pengembangan olahraga pencak silat. Potensi tersebut terlihat dari banyaknya perguruan pencak silat yang aktif serta tingginya jumlah atlet yang mengikuti pembinaan dan berbagai ajang kompetisi. Banyaknya atlet pencak silat di Kabupaten Kediri memungkinkan ditemukannya beragam karakteristik serta alasan yang melatarbelakangi munculnya motivasi pada setiap atlet. Atas dasar tersebut, Kabupaten Kediri dipilih sebagai lokasi penelitian karena dinilai mampu memberikan gambaran yang lebih beragam mengenai motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik atlet pencak silat.

Hasil observasi awal peneliti bersama pelatih pencak silat Kabupaten Kediri menunjukkan bahwa atlet memperoleh dorongan motivasi yang berasal dari dalam diri maupun dari faktor eksternal, seperti dukungan pelatih, keluarga, dan lingkungan latihan. Namun, tingkat kontribusi masing-masing sumber motivasi tersebut perlu dikaji lebih lanjut melalui penelitian sehingga diperoleh gambaran yang sesuai dengan kondisi atlet. Sementara itu, motivasi ekstrinsik berperan sebagai faktor pendukung melalui dukungan pelatih, keluarga, dan lingkungan latihan. Namun, beberapa atlet juga mengalami penurunan motivasi akibat kejenuhan latihan, kelelahan fisik, maupun pengaruh lingkungan pergaulan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa setiap atlet memiliki sumber motivasi yang berbeda-beda, sehingga penting untuk mengetahui gambaran tingkat motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik atlet pencak silat di Kabupaten Kediri sebagai salah satu dasar dalam mendukung proses pembinaan olahraga.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bagaimana tingkat motivasi intrinsik dan ekstrinsik yang dimiliki oleh atlet pencak silat di Kabupaten Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

Untuk mendeskripsikan tingkat motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik yang dimiliki oleh atlet pencak silat di Kabupaten Kediri.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga serta psikologi olahraga. Penelitian ini dapat memperkaya kajian mengenai motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik pada atlet pencak silat. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau rujukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji topik serupa, serta menambah wawasan mengenai pentingnya aspek psikologis dalam pembinaan atlet, khususnya pada cabang olahraga pencak silat.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Atlet, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada atlet mengenai pentingnya motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik dalam meningkatkan semangat berlatih, sehingga atlet dapat lebih termotivasi untuk mengembangkan potensi dirinya secara optimal.
 - b. Bagi Pelatih, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun program latihan yang tidak hanya menitikberatkan pada pengembangan kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga memperhatikan aspek motivasi atlet sehingga proses pembinaan dapat berlangsung secara lebih efektif.
 - c. Bagi Pembina/Organisasi, penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak pembina atau organisasi olahraga dalam menyusun kebijakan dan program pembinaan atlet yang lebih terarah, khususnya dalam meningkatkan motivasi atlet pencak silat.
 - d. Bagi Peneliti Selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan perbandingan untuk penelitian

berikutnya yang berkaitan dengan motivasi atlet, serta dapat dikembangkan dengan variabel atau pendekatan yang berbeda.

DAFTAR RUJUKAN

- Abadi, T. W., & Sukmana, H. (2022). *Buku Ajar Statistika Deskriptif Untuk Riset Komunikasi*. Umsida Press. <https://doi.org/10.21070/2022/978-623-464-032-8>
- Adyatma, S. M., Kumaat, N. A., & Firmansyah, A. (2024). Survei motivasi atlet PSHT dalam berlatih pencak silat di padepokan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan Dan Rekreasi*, 7(1), 197–210. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.23931>
- Ahmad, M. F., Lamat, S. A., Maimunah, S. M. P. S., Wafi, M., Rahman, A., Dahlan, N. D., Tumijan, W., Kalthum, U., Mokhtar, M., Sains, F., Mara, U. T., & Seremban, K. (2020). *Motivasi intrinsik dan ekstrinsik dalam kalangan atlet Universiti Kebangsaan Malaysia*. 9(1), 33–41.
- Angga, P. D., Hariyanto, E., & Tomi, A. (2020). Pengembangan Bahan Ajar Multimedia Interaktif Pencak Silat Berbasis CourseLab 2.4. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1). <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i1.29285>
- Apriansyah, B., & Mukarromah, S. B. (2017). *Journal of Physical Education and Sports Kontribusi Motivasi , Kerjasama , Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet Sekolah Sepakbola Pati Training Center di Kabupaten Pati Abstrak*. 6(2), 101–107.
- Bureau, J. S., Howard, J. L., & Guay, F. (2021). Pathways to Student Motivation: A Meta-Analysis of Antecedents of Autonomous and Controlled Motivations. *Sage Journals*, 92(1). <https://doi.org/10.3102/00346543211042426>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
- Darmawan, A. D., Adelliana, A., Cahyani, E. D., & Triana, A. N. (2023). *Pencak Silat dan Nilai Sosial dalam Masyarakat : Literature Review Pencak Silat and Social Values in Society : Literature Review*. 4(November), 28–35.
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat. *Panggung: Jurnal Seni Budaya*, 29(3), 300–313. <https://doi.org/10.26742/panggung.v29i3.1014>
- Fahrurrozi, Salabi, M., & Makadada., A. (2023). Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat IPSI Lombok Tengah. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 10(2), 165–173. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v10i2.10956>
- Fanani, M. N. I., Bawono, M. N., Wahyudi, H., & Widodo, A. (2024). Analisis Tingkat Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik pada Siswa Usia 14–16 Tahun Mengikuti Sekolah Sepak Bola Amanda Kabupaten Lumajang. *Kesehatan Olahraga*, 12(2), 35–46. <https://doi.org/10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v12i02.55554>
- Guay, F. (2021). Applying *Self-Determination Theory* to Education: Regulations Types, Psychological Needs, and Autonomy Supporting Behaviors. *Sage Journals*, 37(1). <https://doi.org/10.1177/08295735211055355>
- Harwood, C., Thrower, S., & Knight, C. J. (2023). Family Processes in Youth Sport. In *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*.

Oxford University Press.

- Jannah, M., & Permadani, F. D. R. W. (2022). MOTIVASI BERPRESTASI OLAHRAGA PADA ATLET PELAJAR KETIKA PANDEMI COVID-19 DI JAWA TIMUR. *Jurnal Kajian Penelitian Dan Pengembangan Kependidikan*, 13(1), 60–65. <https://doi.org/10.31764/paedagoria.v13i1.8082>
- Jasmani, Kusuma, I. A., Sudarsono, S., Wibowo, R. A. T., Sholeh, M., & Zahra, B. Q. A. (2025). Efektivitas metode pengajaran pencak silat dalam meningkatkan disiplin dan karakter mahasiswa. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 25(1), 8–19.
- Klompstra, L., Deka, P., & Marques-Sule, E. (2022). No TitlePhysical activity enjoyment, exercise motivation, and physical activity in patients with heart failure: A mediation analysis. *Sage Journals*, 36(10). <https://doi.org/10.1177/02692155221103696>
- Koiril, nor mohammad. (2021). PEMAHAMAN PELATIH MENGENAI PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT YANG TERGABUNG DALAM IPSI KAB. MADIUN. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5).
- Kovács, Z., & Szakál, A. (2024). Factors Influencing Sport Persistence Still Represent a Knowledge Gap: A Systematic Review. *Sports*, 12(10). <https://doi.org/10.3390/sports12100278>
- Magfiroh, I. (2024). PERGURUAN SILAT DI KABUPATEN MOJOKERTO (Studi Kasus Perguruan Silat IKSPI dan PSHT) THE ROLE OF BAKESBANGPOL IN HANDLING CONFLICT BETWEEN SILAT ABSTRACT: Pencak silat is a traditional art that is still practiced in Mojokerto district . *Jurnal Suara Politik*, 3(2), 11–19. <https://doi.org/10.31869/jsp.v3i2.5371>
- Masitoh, S., Januarumi, F., Wijaya, M., & Avandi, R. I. (2025). *MEMPENGARUHI KINERJA ATLET KABUPATEN PAMEKASAN PERAIH MEDALI PORPROV 2023*. 1292–1296.
- Mayangsari, M. D., Psikologi, P. S., Kedokteran, F., & Mangkurat, U. L. (n.d.). *Motivasi berprestasi mahasiswa ditinjau dari penerimaan orangtua*. 21–27.
- Morris, L. S., Grehl, M. M., Rutter, S. B., Mehta, M., & Westwater, M. L. (2022). On what motivates us: a detailed review of intrinsic v. extrinsic motivation. *Psychological Medicine*, 52(10), 1801–1816. <https://doi.org/10.1017/S0033291722001611>
- Nafian, F. J., Nurkholis, M., & Burstiando, R. (2023). Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik Siswa Putri Pencak Silat PSHT Ranting Sukomro Cabang Nganjuk. *Nusantara Sporta*, 1(4), 177–183. https://doi.org/10.2024/ns.v3i04.2025_P559-568
- No Title. (n.d.). 59–75.
- No Title. (2025).
- Ondeng, S., & Rahman, U. (2025). *Ragam Variabel dan definisi Operasional Penelitian Pendidikan: Implikasi Metodologis Pendidikan Islam dan Pendidikan Matematika*. 1(2), 80–88.
- Prabowo, R. D., & Soedjatmiko. (2023). Manajemen Olahraga Pencak Silat di Kabupaten Purbalingga Tahun 2022. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 7(2), 113–121. <https://doi.org/10.15294/ujoss.v7i2.71575>
- Pratama, R. Y. (2018). *PERKEMBANGAN IKATAN PENCAK SILAT*

- INDONESIA (IPSI) TAHUN 1948-1973*. 6(3).
- Pujiono, A. R., Irwan Setiawan, & Weda, W. (2025). Motivasi Atlet PSHT Usia 30 Tahun Ke-Atas dalam Mengikuti Latihan Pencak Silat Di Ranting Gandusari Kabupaten Trenggalek. *Sinkesjar*, 5(1).
- Purwanto, S. A., & Saputra, A. R. (2020). Authenticity and creativity: The development of pencak silat in Sumedang. *ETNOSIA: Jurnal Etnografi Indonesia*, 5(1), 15–32. <https://doi.org/10.31947/etnosia.v5i1.9641>
- Riduwan. (2015). *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Alfabeta.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020a). Intrinsic and extrinsic motivation from a *Self-Determination Theory* perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020b). Intrinsic and extrinsic motivation from a *Self-Determination Theory* perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Saiful, M. A., & Hamdani. (2021). Tingkat Motivasi Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 1 Patianrowo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(2), 1–8.
- Sofiatul, Wijaya, F. J. M., & Avandi, R. I. (2025). MOTIVASI INTRINSIK DAN EKSTRINSIK : FAKTOR PSIKOLOGIS YANG MEMPENGARUHI KINERJA ATLET KABUPATEN PAMEKASAN PERAIH MEDALI PORPROV 2023. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(5).
- Standage, M. (2023). *Self-Determination Theory* Applied to Sport. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory* (pp. 701–723). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197600047.013.35>
- Stephen, R. P., & Timothy, J. A. (2021). *Organizational Behavior* (17th ed.). Pearson.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Sumbayak, Y. C. (2024). Pengaruh Motivasi Terhadap Prestasi Pada Atlet Sepakbola : Literatur Review. 1(4), 426–433.
- Sumbayak, Y. C., Awaliah, D., & Alpiyah, D. N. (2024). Pengaruh Motivasi Terhadap Prestasi Pada Atlet Sepakbola: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 1(4). <https://doi.org/10.61722/jinu.v1i4.1796>
- Uno, H. B. (2021). *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan* (1st ed.). Bumi Aksara.
- Weiberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Wigfield, A., Muenks, K., & Eccles, J. S. (2021). Achievement Motivation: What We Know and Where We Are Going. *Journal Information*, 3, 87–111.
- Yusril, M., & Hamdani. (2021). Motivasi Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 1 Cerme. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 217–222.
- Zayrin, A. A., Nupus, H., Maizia, K. K., & Marsela, S. (2025). Analisis Instrumen Penelitian Pendidikan (Uji Validitas Dan Relibilitas Instrumen Penelitian). 780–789.

Zidan, M., Nafian, I., Baskora, R., & Putra, A. (2025). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pengaruh Konsentrasi , Motivasi Intrinsik , Dan Pengalaman Bertanding Terhadap Prestasi Atlet E-Sports Efootball Mobile*. 6(1), 145–155.