

**ANALISIS MOTIVASI INTRINSIK DAN EKSTRINSIK PADA ATLET  
ATLETIK SMAN OLAHRAGA JAWA TIMUR**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)  
Pada Prodi PJKR



OLEH:

**KARUNIA NUR GEMILANG**  
NPM: 2215030051

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
2025

Skripsi oleh:

**KARUNIA NUR GEMILANG**

NPM: 2215030051

Judul:

**ANALISIS MOTIVASI INTRINSIK DAN EKSTRINSIK PADA ATLET  
ATLETIK SMAN OLAHRAGA JAWA TIMUR**

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

Tanggal: 26 Juni 2026

Pembimbing 1



Weda. S.Pd., M.Pd  
NIDN.0721088702

Pembimbing 2



Dr. Budiman Agung P., M.Pd  
NIDN.0706078801

Skripsi oleh:  
**KARUNIA NUR GEMILANG**  
NPM: 2215030051

Judul:

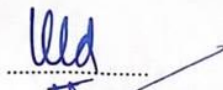
**ANALISIS MOTIVASI INTRINSIK DAN EKSTRINSIK PADA ATLET  
ATLETIK SMAN OLAHRAGA JAWA TIMUR**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PJKR  
FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 17 Juli 2026

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji:

- |              |                              |                                                                                       |
|--------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Ketua     | : Weda, S.Pd,M.Pd            |  |
| 2. Penguji 1 | : Dr. Setyo Harmono, M.Pd    |  |
| 3. Penguji 2 | : Dr. Budiman Agung P., M.Pd |  |

Mengetahui,  
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or  
NIDN : 0703098802

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

|                    |                              |
|--------------------|------------------------------|
| Nama               | : Karunia Nur Gemilang       |
| Jenis Kelamin      | : Perempuan                  |
| Tempat, tgl. Lahir | : Sidoarjo, 12 Februari 2001 |
| NPM                | : 2215030051                 |
| Fak/Jur. Prodi     | : FIKS/Prodi PJKR            |

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, 26 Juni 2026

Yang Menyatakan

  
  
Karunia Nur Gemilang  
NPM: 2215030051

Motto:

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”  
(QS. Al-Baqarah: 286)

Kupersembahkan karya ini untuk:

**Kedua Orang Tuaku Tercinta Seluruh Keluarga dan Sahabat.**

## ABSTRAK

Nama : Karunia Nur Gemilang  
Kata Kunci : Motivasi Intrinsik, Motivasi Ekstrinsik, Atlet Atletik, *Self-Determination Theory*, Sekolah Olahraga

Motivasi merupakan faktor psikologis yang berperan penting dalam menentukan kualitas dan keberlanjutan keterlibatan atlet dalam program latihan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik atlet atletik SMAN Olahraga (SMANOR) Jawa Timur serta mengidentifikasi jenis motivasi yang lebih dominan.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional survey*. Sampel penelitian terdiri atas 21 atlet atletik SMANOR Jawa Timur yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen Sport Motivation Scale-II (SMS-II), sedangkan analisis data menggunakan statistik deskriptif yang meliputi nilai rata-rata, simpangan baku, distribusi frekuensi, dan kategorisasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi intrinsik atlet berada pada kategori sedang (mean = 72.10; SD = 6.07), sedangkan motivasi ekstrinsik juga berada pada kategori sedang (mean = 16.95; SD = 3.26). Berdasarkan skor ternormalisasi, motivasi intrinsik lebih dominan dibandingkan motivasi ekstrinsik (85.83% vs. 80.71%). Tingkat amotivasi berada pada kategori rendah hingga sedang (mean = 8.57; SD = 4.93), yang menunjukkan bahwa atlet masih memiliki dorongan berlatih yang baik.

Simpulan penelitian menunjukkan bahwa atlet atletik SMANOR Jawa Timur memiliki profil motivasi yang didominasi oleh motivasi intrinsik dengan dukungan motivasi ekstrinsik pada tingkat sedang. Temuan ini mengindikasikan pentingnya penerapan pendekatan kepelatihan yang mendukung otonomi untuk mempertahankan dan meningkatkan motivasi atlet.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Analisis Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik pada Atlet Atletik SMAN Olahraga Jawa Timur” dengan baik. Penulis menyadari bahwa penyusunan proposal skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan penuh rasa hormat menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri, yang telah memberikan arahan strategis serta dukungan kelembagaan.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains di Universitas Nusantara PGRI Kediri, yang telah memfasilitasi pelaksanaan penelitian dan menyediakan sarana akademik yang mendukung.
3. Bapak Ketua Program Studi Weda. S.Pd., M.Pd, yang telah mendukung memfasilitasi pelaksanaan penelitian.
4. Kepala Sekolah dan Pelatih atletik Bapak Sugeng Jatmiko di SMAN Olahraga Jawa Timur, yang dengan penuh pengertian dan kerjasama telah menyediakan akses dan dukungan kepada penulis.
5. Para atlet atletik SMAN Olahraga Jawa Timur, yang dengan antusias menjadi responden penelitian ini dan meluangkan waktu untuk menjawab instrumen dengan penuh tanggung jawab.
6. Kedua Orang tua, Drs. Akh Nor Kholiq dan almh. ibu Yunani Yusri serta keluarga tercinta, atas doa, kasih sayang, dan dukungan moral maupun material tanpa syarat.
7. Serta semua pihak lain yang tidak dapat penulis sebut satu per satu, yang telah berkontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan karya ilmiah ini. Besar harapan penulis agar skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang pendidikan olahraga dan psikologi motivasi atlet pelajar.

Kediri, 26 Juni 2026



Karunia Nur Gemilang  
NPM: 2215030051

## DAFTAR ISI

|                                                 |      |
|-------------------------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL .....                             | i    |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....                        | ii   |
| HALAMAN PENGESAHAN .....                        | iii  |
| HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....               | iv   |
| HALAMAN MOTTO .....                             | v    |
| ABSTRAK.....                                    | vi   |
| KATA PENGANTAR .....                            | vii  |
| DAFTAR ISI.....                                 | viii |
| DAFTAR TABEL .....                              | x    |
| DAFTAR GAMBAR .....                             | xi   |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                            | xii  |
| BAB I.....                                      | 1    |
| PENDAHULUAN .....                               | 1    |
| A. Latar Belakang Masalah .....                 | 1    |
| B. Rumusan Masalah.....                         | 6    |
| C. Tujuan Penelitian .....                      | 6    |
| D. Manfaat Penelitian .....                     | 6    |
| BAB II.....                                     | 8    |
| LANDASAN TEORI.....                             | 8    |
| A. Kajian Teori.....                            | 8    |
| 1. Pengertian Motivasi Dalam Olahraga .....     | 8    |
| 2. Jenis Motivasi .....                         | 8    |
| 3. <i>Self-Determination Theory (SDT)</i> ..... | 18   |
| 4. Pengukuran Motivasi Olahraga.....            | 21   |
| B. Penelitian Yang Relevan .....                | 24   |
| C. Kerangka Berpikir.....                       | 27   |
| D. Hipotesis Penelitian .....                   | 29   |
| BAB III METODE PENELITIAN .....                 | 30   |
| A. Desain Penelitian .....                      | 30   |
| B. Definisi Operasional .....                   | 30   |
| C. Instrumen Penelitian .....                   | 30   |
| D. Tempat dan Waktu Penelitian.....             | 31   |
| E. Populasi dan Sampel .....                    | 31   |
| F. Teknik Analisis Data .....                   | 32   |

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| <u>BAB IV</u> .....                                                         | 34 |
| <u>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</u> .....                                | 34 |
| <u>A. Hasil Penelitian</u> .....                                            | 34 |
| 1. <u>Hasil Uji Validitas</u> .....                                         | 34 |
| 2. <u>Hasil Uji Reliabilitas</u> .....                                      | 35 |
| 3. <u>Deskripsi Data Penelitian</u> .....                                   | 35 |
| 4. <u>Tingkat Motivasi Intrinsik Atlet Atletik SMANOR Jawa Timur</u> .....  | 37 |
| 5. <u>Tingkat Motivasi Ekstrinsik Atlet Atletik SMANOR Jawa Timur</u> ..... | 38 |
| 6. <u>Tingkat Amotivasi Atlet Atletik SMANOR Jawa Timur</u> .....           | 39 |
| 7. <u>Perbandingan Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik</u> .....              | 40 |
| <u>B. Pembahasan</u> .....                                                  | 41 |
| 1. <u>Tingkat Motivasi Intrinsik</u> .....                                  | 41 |
| 2. <u>Tingkat Motivasi Ekstrinsik</u> .....                                 | 44 |
| 3. <u>Dominasi Motivasi Intrinsik atas Ekstrinsik</u> .....                 | 47 |
| <u>BAB V</u> .....                                                          | 51 |
| <u>PENUTUP</u> .....                                                        | 51 |
| <u>A. Simpulan</u> .....                                                    | 51 |
| <u>B. Implikasi</u> .....                                                   | 51 |
| <u>C. Saran</u> .....                                                       | 52 |
| <u>DAFTAR PUSTAKA</u> .....                                                 | 53 |
| <u>LAMPIRAN</u> 60                                                          |    |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tabel 3. 1</b> Kisi-Kisi Angket yang diadopsi SMS II.....                       | 31 |
| <b>Tabel 3. 2</b> Kategori dan Rentang Skor .....                                  | 33 |
| <b>Tabel 4. 1</b> Hasil Uji Validitas Butir Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik..... | 34 |
| <b>Tabel 4. 2</b> Hasil Uji Validitas Butir Amotivasi.....                         | 35 |
| <b>Tabel 4. 3</b> Hasil Uji Reliabilitas <i>Cronbach's Alpha</i> .....             | 35 |
| <b>Tabel 4. 4</b> Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.....                    | 36 |
| <b>Tabel 4. 5</b> Distribusi Frekuensi Tingkat Motivasi Intrinsik.....             | 37 |
| <b>Tabel 4. 6</b> Distribusi Frekuensi Tingkat Motivasi Ekstrinsik.....            | 38 |
| <b>Tabel 4. 7</b> Distribusi Frekuensi Tingkat Amotivasi.....                      | 39 |
| <b>Tabel 4. 8</b> Perbandingan Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik .....             | 40 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| <b><u>Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir</u></b> ..... | 29 |
|---------------------------------------------------|----|

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b><u>Lampiran 1</u></b> Kuesioner Motivasi Olahraga ( <i>Sport Motivation Scale-II</i> ) ..... | 60 |
| <b><u>Lampiran 2</u></b> Hasil Uji Validitas .....                                              | 63 |
| <b><u>Lampiran 3</u></b> Hasil Uji Reliabilitas .....                                           | 64 |
| <b><u>Lampiran 4</u></b> Dokumentasi Kegiatan .....                                             | 65 |
| <b><u>Lampiran 5</u></b> Hasil Uji Normalitas dan Uji Deskriptif .....                          | 66 |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga atletik merupakan cabang olahraga dasar yang berperan penting dalam pembinaan prestasi nasional, karena hampir seluruh cabang olahraga lain memerlukan unsur kecepatan, kekuatan, kelincahan, dan daya tahan yang merupakan komponen utama dalam atletik. Pada tingkat sekolah menengah olahraga, seperti Sekolah Menengah Keolahragaan Negeri (SMANOR) Jawa Timur, pembinaan atletik menjadi salah satu fokus utama dalam menyiapkan atlet potensial menuju tingkat nasional. Keberhasilan pembinaan tersebut tidak hanya ditentukan oleh faktor fisik dan teknik, tetapi juga oleh faktor psikologis, salah satunya motivasi berolahraga yang menjadi dasar bagi atlet untuk berlatih secara konsisten dan berprestasi.

Motivasi merupakan salah satu faktor psikologis fundamental yang memengaruhi perilaku, ketekunan, serta keberhasilan atlet dalam proses latihan dan kompetisi. Dalam konteks olahraga prestasi, motivasi tidak hanya berperan sebagai pendorong awal bagi individu untuk terlibat dalam aktivitas olahraga, tetapi juga menentukan keberlanjutan partisipasi, kualitas keterlibatan, serta kemampuan atlet dalam menghadapi tekanan dan tantangan yang muncul selama proses pembinaan. Atlet dengan tingkat motivasi yang tinggi cenderung menunjukkan komitmen yang kuat terhadap program latihan, mampu mempertahankan konsistensi, serta memiliki daya juang yang lebih baik ketika menghadapi kegagalan atau cedera. Sebaliknya, rendahnya motivasi sering dikaitkan dengan penurunan intensitas latihan, ketidakhadiran dalam program pembinaan, serta meningkatnya risiko atlet untuk berhenti dari olahraga yang digelutinya.

Dalam kajian psikologi olahraga, motivasi dipahami sebagai konstruk multidimensional yang mencakup dorongan internal dan eksternal yang memengaruhi perilaku atlet. Motivasi tidak hanya berkaitan dengan seberapa besar usaha yang dikeluarkan atlet, tetapi juga berkaitan dengan alasan mendasar mengapa atlet melakukan aktivitas tersebut. Oleh karena itu, kualitas motivasi

menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam pembinaan olahraga, khususnya pada atlet usia sekolah yang masih berada pada tahap perkembangan psikologis dan sosial yang dinamis (Roberts *et al.*, 2018).

Motivasi menjadi motor penggerak bagi atlet untuk berlatih secara konsisten, mengatasi kelelahan, serta mempertahankan semangat kompetisi (Wahid *et al.*, 2023). Secara umum, motivasi dalam olahraga dibedakan menjadi motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik mengacu pada keterlibatan individu dalam aktivitas olahraga karena adanya rasa senang, kepuasan, minat, serta tantangan yang melekat pada aktivitas itu sendiri. Atlet yang termotivasi secara intrinsik cenderung menikmati proses latihan, menunjukkan rasa ingin berkembang, dan memiliki orientasi penguasaan keterampilan. Sementara itu, motivasi ekstrinsik muncul akibat adanya faktor eksternal, seperti penghargaan, pengakuan sosial, dukungan pelatih, tuntutan lingkungan, atau insentif material. Meskipun motivasi ekstrinsik sering dipandang kurang ideal dibandingkan motivasi intrinsik, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa motivasi ekstrinsik tetap dapat berperan positif apabila dikelola secara adaptif dan tidak bersifat mengontrol (Deci & Ryan, 2017; Ng *et al.*, 2012).

Motivasi intrinsik adalah dorongan dari dalam diri seorang atlet untuk berprestasi karena adanya rasa kepuasan, kecintaan, atau tantangan dari aktivitas olahraga itu sendiri, sedangkan motivasi ekstrinsik muncul dari pengaruh luar seperti penghargaan, dukungan sosial, atau insentif yang diberikan (Diyasaputri & Wirantari, 2025; Rohmah & Sholikhah, 2025). Kedua jenis motivasi ini memengaruhi bagaimana seorang atlet menanggapi proses latihan, menghadapi tekanan kompetisi, serta mengembangkan komitmen jangka panjang terhadap olahraga yang digelutinya.

*Self-Determination Theory (SDT)* yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan merupakan salah satu teori motivasi yang paling banyak digunakan dalam kajian psikologi olahraga. *SDT* menekankan bahwa motivasi berada pada suatu kontinum, mulai dari motivasi yang bersifat amotivasi (ketiadaan motivasi), motivasi ekstrinsik yang bersifat terkendali, hingga motivasi yang bersifat otonom, termasuk motivasi intrinsik. Perbedaan utama dalam kontinum ini terletak pada tingkat

otonomi individu dalam melakukan suatu aktivitas (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2020).

Dalam kerangka *SDT*, motivasi intrinsik dipandang sebagai bentuk motivasi dengan kualitas tertinggi karena aktivitas dilakukan atas dasar minat dan kepuasan pribadi. Sementara itu, motivasi ekstrinsik tidak dipandang sebagai satu kategori tunggal, melainkan terdiri atas beberapa regulasi, mulai dari regulasi eksternal hingga regulasi terintegrasi. Regulasi ekstrinsik yang lebih terinternalisasi, seperti regulasi teridentifikasi dan terintegrasi, dapat memiliki kualitas motivasi yang mendekati motivasi intrinsik dan berkontribusi positif terhadap performa dan kesejahteraan atlet (Ryan & Deci, 2017).

Konsep penting lain dalam *SDT* adalah kebutuhan psikologis dasar yang terdiri atas otonomi (*autonomy*), kompetensi (*competence*), dan keterhubungan sosial (*relatedness*). Kebutuhan otonomi merujuk pada perasaan bahwa individu memiliki kendali dan pilihan dalam tindakannya. Kebutuhan kompetensi berkaitan dengan persepsi individu terhadap kemampuan dan efektivitas dirinya dalam melakukan suatu tugas. Sementara itu, keterhubungan sosial mengacu pada perasaan diterima, dihargai, dan memiliki hubungan yang bermakna dengan orang lain dalam lingkungan sosialnya (Deci & Ryan, 2000).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pemenuhan ketiga kebutuhan psikologis dasar tersebut berperan penting dalam membentuk motivasi yang bersifat otonom. Atlet yang merasa didukung otonominya, memperoleh umpan balik yang meningkatkan persepsi kompetensi, serta memiliki hubungan positif dengan pelatih dan rekan tim cenderung menunjukkan motivasi intrinsik yang lebih tinggi, keterlibatan latihan yang lebih kuat, serta kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Li *et al.*, 2024). Sebaliknya, bila motivasi didominasi oleh dorongan eksternal tanpa dukungan kebutuhan psikologis dasar, maka keterlibatan atlet cenderung menurun dan mudah mengalami kelelahan mental (Van den Berghe *et al.*, 2023).

Berbagai temuan empiris menunjukkan bahwa motivasi atlet pelajar masih menjadi tantangan dalam proses pembinaan olahraga prestasi. Penelitian Mulyani *et al.* (2023) terhadap atlet pelajar menunjukkan bahwa sebagian besar atlet

memiliki tingkat motivasi pada kategori sedang sehingga masih memerlukan dukungan lingkungan latihan yang mampu memenuhi kebutuhan psikologis dasar. Selain itu, Li *et al.* 2024) melaporkan bahwa rendahnya dukungan otonomi dari pelatih berkaitan dengan menurunnya motivasi intrinsik, meningkatnya kejenuhan latihan (*burnout*), serta berkurangnya keterlibatan atlet dalam program latihan. Di Indonesia, pembinaan atlet usia sekolah juga dihadapkan pada tuntutan untuk menyeimbangkan prestasi olahraga dengan pencapaian akademik. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kualitas motivasi atlet apabila tidak didukung oleh lingkungan latihan, pelatih, dan sistem pembinaan yang mampu memenuhi kebutuhan psikologis atlet secara optimal.

Dalam pendidikan olahraga di Jawa Timur, khususnya di sekolah olahraga seperti SMANOR Jawa Timur, kondisi motivasi atlet memiliki tantangan tersendiri. Atlet pelajar dihadapkan pada tekanan ganda antara tuntutan akademik dan target prestasi olahraga. Dukungan pelatih, fasilitas latihan, serta iklim motivasional di sekolah berpotensi memengaruhi keseimbangan antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik mereka (Sukmawati *et al.*, 2023). Penelitian terdahulu di kalangan atlet pelajar menunjukkan bahwa motivasi intrinsik seringkali menjadi faktor yang lebih dominan dalam menentukan keberlanjutan partisipasi dibanding motivasi ekstrinsik (Oktadinata, 2024). Namun, beberapa studi juga menemukan bahwa motivasi ekstrinsik tetap berperan positif jika diarahkan secara adaptif, misalnya melalui pemberian umpan balik positif dan penghargaan yang bersifat mendukung (Ng *et al.*, 2021). Penelitian lain pada santri olahraga di Bandung menggunakan *Sport Motivation Scale-II* menunjukkan adanya perbedaan motivasi berdasarkan jenis kelamin, motivasi intrinsik lebih tinggi pada atlet laki-laki dibandingkan perempuan (Mulyani *et al.*, 2023).

Pengalaman empiris peneliti sebagai atlet atletik sekaligus alumni SMANOR Jawa Timur memperkuat gambaran tersebut. Selama menjalani pembinaan di sekolah olahraga, peneliti menghadapi berbagai tuntutan yang harus dijalani secara bersamaan, mulai dari persiapan pertandingan hingga kewajiban akademik, yang dalam beberapa situasi memengaruhi kepercayaan diri saat menghadapi kompetisi. Pada fase awal pendidikan di SMANOR, peneliti juga dihadapkan pada budaya senioritas yang menuntut penyesuaian sosial, yang dalam kondisi tertentu

berdampak pada aspek psikologis atlet. Selain itu, sistem evaluasi dan degradasi yang diterapkan, di mana atlet berpotensi dikeluarkan apabila tidak menunjukkan prestasi dalam kurun waktu tertentu, menjadi sumber tekanan sekaligus pemicu motivasi untuk mempertahankan konsistensi latihan dan performa.

Memasuki tahun kedua pembinaan, potensi peneliti mulai berkembang, khususnya pada nomor lompat jangkit yang menjadi spesialisasi utama. Proses seleksi masuk SMANOR yang ketat melalui tes fisik dan tes spesialisasi, serta persaingan dengan atlet-atlet terbaik dari berbagai daerah di Jawa Timur, menuntut kesiapan fisik dan mental yang tinggi. Selama masa pembinaan, peneliti juga dihadapkan pada tantangan cedera di tengah persiapan pertandingan, yang menuntut kemampuan untuk menjaga keseimbangan antara pemulihan fisik, kesiapan mental, dan disiplin dalam menjalani latihan serta kegiatan akademik.

Penelitian terbaru oleh Li *et al.*, (2024) menguatkan bahwa model pembelajaran dan pelatihan yang mendukung otonomi atlet secara signifikan meningkatkan motivasi intrinsik dan kebutuhan psikologis dasar atlet muda. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas dukungan pelatih dan lingkungan latihan yang berorientasi pada pengembangan diri memiliki pengaruh besar terhadap terbentuknya motivasi yang sehat. Namun, kajian empiris yang menelaah tingkat dan perbandingan motivasi intrinsik dan ekstrinsik pada atlet atletik di sekolah olahraga Indonesia, khususnya di Jawa Timur, masih terbatas. Padahal, memahami keseimbangan antara kedua jenis motivasi tersebut sangat penting untuk merancang strategi pelatihan yang efektif dan berkelanjutan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berfokus untuk menganalisis tingkat motivasi intrinsik dan ekstrinsik pada atlet atletik SMAN Olahraga Jawa Timur, serta membandingkan dominasi antara kedua jenis motivasi tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai profil motivasi atlet pelajar di lingkungan sekolah olahraga, sekaligus menjadi dasar dalam pengembangan strategi pembinaan yang mendukung kebutuhan psikologis dasar atlet sesuai kerangka *Self-Determination Theory*.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimanakah tingkat motivasi intrinsik atlet atletik di SMANOR Jawa Timur?
2. Bagaimanakah tingkat motivasi ekstrinsik atlet atletik di SMANOR Jawa Timur?
3. Apa yang dominan memengaruhi motivasi intrinsik dan ekstrinsik pada atlet atletik SMANOR Jawa Timur?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Mendeskripsikan tingkat motivasi intrinsik atlet atletik SMANOR Jawa Timur.
2. Mendeskripsikan tingkat motivasi ekstrinsik atlet atletik SMANOR Jawa Timur.
3. Mengidentifikasi motivasi intrinsik dan ekstrinsik yang dominan pada atlet atletik di SMANOR Jawa Timur.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah di bidang psikologi olahraga, khususnya yang berkaitan dengan teori *Self-Determination* dan faktor-faktor yang memengaruhi motivasi atlet pelajar. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi akademis untuk penelitian lanjutan mengenai pengembangan motivasi olahraga di sekolah berbasis keolahragaan.

### **2. Manfaat Praktis**

- a) Bagi Pelatih: Memberikan informasi empiris tentang faktor paling berpengaruh terhadap motivasi atlet. Pelatih dapat menyesuaikan pendekatan kepelatihannya sehingga lebih efektif dalam memotivasi atlet.
- b) Bagi Atlet: Mendorong atlet untuk memahami sumber motivasi mereka sendiri, baik intrinsik maupun ekstrinsik, sehingga dapat meningkatkan konsistensi dan semangat latihan.

- c) Bagi Sekolah (SMANOR Jatim): Sebagai bahan evaluasi dan pengembangan program pembinaan olahraga berbasis pendekatan psikologis agar lebih sesuai dengan kebutuhan atlet pelajar.
- d) Bagi Peneliti Selanjutnya: Menjadi acuan empiris dalam melakukan penelitian serupa mengenai motivasi olahraga, khususnya di lingkungan sekolah olahraga atau klub atletik pelajar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aelterman, N., Vansteenkiste, M., & Haerens, L. (2022). *Fostering motivation in sport: The critical role of autonomy support and structure*. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 11(3), 247.
- Alkawasbeh, W. J., & Akroush, S. H. (2025). *Sports motivation: A narrative review of psychological approaches to enhance athletic performance*. *Frontiers in Psychology*, 16.
- Amado, D., Sánchez-Oliva, D., González-Ponce, I., & García-Calvo, T. (2022). *Parental influence on motivational processes in youth athletes*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 297.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi* (Ed. ke-2). Pustaka Pelajar.
- Baltzell, A., & Akhtar, V. L. (2021). *Mindfulness and self-compassion in sport: Theory and interventions*. *Current Opinion in Psychology*, 42, 81–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.04.012>
- Bandura. (2021). *Social cognitive theory: An agentic perspective on motivation and behavior*. *Annual Review of Psychology*, 72, 1–26.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2018). *A review of controlling motivational strategies from a self-determination theory perspective: Implications for sport and exercise settings*. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 70–.
- Cerasoli, C. P., Nicklin, J. M., & Ford, M. T. (2021a). *Intrinsic Motivation and Extrinsic Incentives Jointly Predict Performance: A 40-Year Meta-Analysis*. *Journal of Management*, 47(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0149206319827463>
- Cerasoli, C. P., Nicklin, J. M., & Ford, M. T. (2021b). *Intrinsic motivation and extrinsic incentives jointly predict performance: A meta-analysis*. *Psychological Bulletin*, 147(4), 35(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0149206319827463>
- Chatzisarantis, N. L. D., & Hagger, M. S. (2021). *Gender differences in motivation for sport participation: A self-determination theory perspective*. *Psychology of Sport and Exercise*, 56, 102019. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102019>
- Clancy, R. B., Herring, M. P., & Campbell, M. J. (2021). *Motivation measures in sport: A critical review and bibliometric analysis*. *Frontiers in Psychology*, 12, 713242. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.713242>
- Cleary, T. J., & Kitsantas, A. (2021). *Self-regulated learning and motivation in sport and exercise: Contemporary advances and applications*. *Current*

- Opinion in Psychology*, 43, 78–83.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.06.008>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Deci, E. L., & M, R. R. (2000). *The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *Self-Determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. *American Psychologist*, 55(1), 68-.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- DeVellis, R. F., & Thorpe, C. T. (2021). *Scale Development: Theory and Applications* (5th ed.). SAGE Publications.
- Diyasaputri, N. M. I. C., & Wirantari, I. D. A. P. (2025). Pengaruh Reward dalam Motivasi dan Kinerja Atlet yang Mengikuti Pekan Olahraga Pelajar (PORJAR) Provinsi: Studi Kasus Dinas Pendidikan dan Olahraga Kabupaten Badung. 2(3).
- Fraser-Thomas, J. L., & Côté, J. (2019). *Understanding youth sport dropout: Developmental considerations and future directions*. *New Directions for Youth Development*, 2019(164), <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/yd.20320>
- Furr, R. M. (2022). *Psychometrics: An Introduction* (4th ed.). SAGE Publications.
- Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 331.
- Galeko, M., & Lengmani, P. L. (2025). Motivasi siswa dalam pelaksanaan pelajaran PJOK: Kajian literatur perspektif teori *Self-Determination*. *Jurnal Sinergi Olahraga Dan Rekreasi*.
- García-Calvo, T., Leo, F. M., González-Ponce, I., Sánchez-Miguel, P. A., & Mouratidis, A. (2018). *The role of the training environment in motivation and performance of young athletes*. *European Journal of Sport Science*, 18(6).
- García-González, L., Abós, Á., & Sevil-Serrano, J. (2022). *Reward systems and motivation in youth sport: The role of process-oriented reinforcement*. *Psychology of Sport and Exercise*, 63, 102275. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102275>
- García-Mas, A., Palou, P., & Olmedilla, A. (2021). *Gender differences in motivation and perceived competence in young athletes*. *Frontiers in Psychology*, 12, 673845.

- Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2023). *Athlete burnout: New directions in conceptualization and research. International Review of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 1–2. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1876980>
- Hamid, M. . (2024). Memahami perbedaan motivasi atlet sepak takraw dan karate: Studi kasus di Provinsi Sulawesi Selatan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 6(3), 88–9.
- Harwood, C. G., J., C., Knight, Thrower, S. N., & Berrow, S. R. (2019). *Advancing the study of parental involvement to optimise the psychosocial development and experiences of young athletes. Psychology of Sport and Exercise*, 42, 66–73. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.01.007>
- Harwood, C. G., Keegan, R. J., & Smith, J. M. J. (2021). *Developmentally appropriate coaching: Bridging the theory–practice gap. International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(4), 976. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/17479541211014015>
- Işıkgöz, M. E. (2025). *Intrinsic vs. extrinsic motivation in high school physical education: Which fuels adolescent achievement emotions better? PLOS ONE*.
- Iso-Ahola, & St. Clair, B. (2000). *Toward a theory of exercise motivation. Quest*, 52(2), 131–147.
- Jones, M. I., Kaur, P., & Thelwell, R. (2022). *Mental health, well-being, and motivation in athletes: A multidimensional approach. Journal of Applied Sport Psychology*, 34(5), 877.
- Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2020). *The role of self-regulation, personality, and motivation in the development of young athletes. Talent Development & Excellence*, 12(1), 53–.
- Jowett, S., & Felton, L. (2021). *Interpersonal relationships in sport and physical activity: The role of the coach-athlete and peer relationships in promoting motivation and well-being. International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 495. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1704248>
- Kadir, A., Yusof, A., & Hashim, H. A. (2023). *Facility quality, satisfaction, and motivation among student-athletes: Evidence from sports schools. Journal of Physical Education and Sport*, 23(1), 68–.
- Khan, M. A., Ahmed, S., & Hussain, R. (2023). *Goal orientation and motivation in competitive athletes: A comparative study. Asian Journal of Sports Science*, 12(2), 121.
- Kipp, L. E., & Amorose, A. J. (2021). *Parental involvement and motivation in youth sport: The moderating role of autonomy support. Sport, Exercise and Performance Psychology*, 10(4), 533.
- Lee, J., & Choi, S. (2020). *Institutional policies and motivational climate in school sports: Balancing performance and well-being. Journal of Physical Education*

- and Sport*, 20(6), 325. <https://doi.org/https://doi.org/10.7752/jpes.2020.06439>
- Li, C., Ivarsson, A., Lam, L. T., & Sun, J. (2021). *Basic psychological needs satisfaction and frustration in young athletes: A longitudinal study. Psychology of Sport and Exercise*, 54, 101931. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101931>
- Li, C., Wang, C. K. J., & Zhang, L. (2024). *Effects of sport education model on motivation and basic psychological needs: A meta-analysis. Frontiers in Psychology*, 15(1493032).
- Lochbaum, M., Litchfield, K., & Siu, K. (2021). *Motivational climate, gender, and engagement in youth sport: A systematic review. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 70. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph18137008>
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2008). *The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument Development and Initial Validity Evidence. Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30(3), 323–355. <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/jsep.30.3.323>
- López-Walle, J. M., Balaguer, I., Castillo, I., & Tristán, J. (2020). *The role of coach interpersonal style on motivation and satisfaction in athletes: Gender and age differences. Frontiers in Psychology*, 11, 567. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00567>
- Lundqvist, C., & Andersson. (2020). *Enhancing athletes' mental health: A review of interventions promoting psychological well-being in sports. Frontiers in Psychology*, 11, 561. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00561>
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Marsh, H. W., Guo, J., Dicke, T., Parker, P. D., & Craven, R. G. (2020). *Confirmatory Factor Analysis (CFA), Exploratory Structural Equation Modeling (ESEM), and Set-ESEM: Optimal Balance Between Goodness of Fit and Parsimony. Multivariate Behavioral Research*, 55(1), 102–119. <https://doi.org/10.1080/00273171.2019.1602503>
- Matosic, D., Cox, A. E., & Amorose, A. J. (2021). *Coaching behaviors and athlete motivation: The mediating role of basic psychological needs. International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(1), 33–.
- Monteiro, D., Teixeira, D. S., & Pelletier, L. G. (2022). *Environmental support, motivation, and engagement in youth sport: The mediating role of perceived competence. Frontiers in Psychology*, 13, 828321. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.828321>
- Moreno-Murcia, J. A., Ruiz, L. M., & Silveira, Y. (2021). *Intrinsic motivation and sport persistence in adolescent athletes. Frontiers in Psychology*, 12.
- Moreno-Murcia, J. A., Silveira, Y., & Belando, N. (2021). *The influence of motivational climate on athlete engagement and intention to persist. Frontiers*

*in Psychology, 12, 641029.*

- Mulyani, L. S., Juliantine, T., & Hambali, B. (2023). Kajian dimensi motivasi olahraga santri Pondok Pesantren Daarut Tauhiid Kota Bandung berdasarkan jenis kelamin. *Gelanggang Olahraga. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*.
- Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2021). *Autonomy support and motivation in youth sport: A systematic review. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 19(4), 456.*
- Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., & Williams, G. C. (2012). *Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. Perspectives on Psychological Science, 7(4).*
- Ntoumanis, N. (2012). *A self-determination theory perspective on motivation in sport and physical education: Current trends and possible future research directions. Advances in Motivation in Sport and Exercise, 91-128.*
- Ntoumanis, N., & Moller, A. C. (2023). *Sport and exercise. In R. M. Ryan (Ed.), The Oxford handbook of self-determination theory (pp. 812–836). Oxford University Press.*
- Nugraha, D., Prasetyo, A., & Fitriah, N. (2024). Hubungan antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik dengan prestasi atlet pelajar pada cabang atletik di Sekolah Olahraga Provinsi Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia, 18(2).*
- Nurhadi, A., & Supriyanto, H. (2020). Adaptasi Skala Motivasi Olahraga untuk Atlet Pelajar. *Jurnal Keolahragaan Indonesia, 8(2), 75–84.*
- Oktadinata. (2024). Hubungan motivasi intrinsik dan ekstrinsik terhadap aktivitas fisik siswa. *Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran, 12(1), 55–.*
- Pelegrín, A., Sánchez-Oliva, D., & T., G.-C. (2021). *The influence of sports facilities and organizational support on athletes' psychological satisfaction. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 19(5), 725.* <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1779671>
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2015). *Toward a new measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale-II. Journal of Sport and Exercise Psychology, 37(1), 62–76.*
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). Psychology of Sport and Exercise, 14(3).*
- Pereira, P., Santos, M., & Marinho, D. A. (2024). *Validation of the Sport Motivation Scale-II: Implications for the Portuguese youth sport system. Journal of Sport Psychology, 45(1), 12–29.*
- Putri, F., Pratama, A., & Hidayat, R. (2023). Analisis motivasi ekstrinsik atlet pelajar dalam mengikuti kompetisi olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 11(2), 155.*

- Roberts, G. C., & Treasure, D. C. (2020). *Advances in motivation in sport and exercise (4th ed.)*. In *Human Kinetics*.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Conroy, D. E. (2018). *Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity. Handbook of Sport Psychology*.
- Rocchi, M. A., Pelletier, L. G., & Desmarais, P. (2016). *The validity of the interpersonal behaviors questionnaire (IBQ) in sport. Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 21(1). <https://doi.org/10.1080/1091367X.2016.1242488>
- Rohmah, D. D. N., & Sholikhah, A. M. (2025). Motivasi Atlet MAN 4 Madiun dalam Mengikuti Latihan untuk Menunjang Prestasi Cabang Olahraga Atletik. 9(2016), 10493–10500.
- Ruiz, M. C., Haapanen, S., & Allen, M. S. (2022). *School climate, peer support, and motivation in adolescent athletes. Journal of Youth and Adolescence*, 51(7), 132.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. Contemporary Educational Psychology*, 61(101860).
- Setiawan, D., & Lestari, E. (2022). Analisis Tingkat Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik Atlet Pelajar Sekolah Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Terapan*, 5(2), 112–123.
- Shephard, R. J. (2018). *Motivation and physical activity: The role of psychology. Human Kinetics*.
- Smith, A. L., Balaguer, I., & Duda, J. L. (2023). *Motivational climate and athlete development: Current findings and future directions. Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 11(3), 251.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2020). *Social support and emotional regulation in youth sport: Mechanisms of resilience and motivation. Journal of Applied Sport Psychology*, 32(3), 287. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1669874>
- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (3rd ed.). Alfabeta. In *Alfabeta* (p. 55). Alfabeta.
- Sukmawati, N., Kurniawan, D., & Hartati, T. (2023). Motivasi belajar dan prestasi olahraga siswa di sekolah olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 9(2), 112–.
- Toering, T., Elferink-Gemser, M. T., Jordet, G., & Visscher, C. (2021). Self-regulation and performance level of elite and non-elite athletes in sport. *Frontiers in Psychology*, 12, 657. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.00657>
- Vallerand, R. J. (2001). *A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. Advances in Motivation in Sport and Exercise*, 263–319.

- Vallerand, R. J. (2015). *The Psychology of Passion: A Dualistic Model*. Oxford University Press.
- Van den Berghe, L., Cardon, G., & Haerens, L. (2023). *The motivational impact of perceived autonomy support in youth sport*. *Psychology of Sport and Exercise*, 68, 102446.
- Wahid, M. F. N., Yoda, I. K., & Sudarmada, I. N. (2023). Motivasi Atlet Mengikuti Latihan di UPT Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar dan Mahasiswa. *11*(1), 97–101.
- Wang, J., & Z. X. (2020). *The impact of sports infrastructure management on motivation and performance of student-athletes*. *Asian Journal of Sport Science*, 9(3), 45–5. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/ajss.2020.9.3.45>
- Watkins, C. M., Gill, N. D., Maunder, E., Downes, P., Young, J. D., Mcguigan, M. R., & Storey, A. G. (2020). *The Effect of Low-Volume Preseason Plyometric Training on Force-Velocity Profiles in Semiprofessional Rugby Union Players*. (20).
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology (8th ed.)*. *Human Kinetics*.
- Weiss, M. R., & Amorose, A. J. (2020). *Motivational orientations and sport behavior in youth: A self-determination perspective*. *Journal of Sport Behavior*, 43(3), 239.
- Zhou, Y., Chen, X., & Li, M. (2023). *Recognition-based rewards and intrinsic motivation among student-athletes: The mediating role of perceived autonomy*. *Frontiers in Psychology*, 14, 113842. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1138421>
- Zimmerman, B. J. (2020). *Becoming a self-regulated learner: An overview*. *Theory Into Practice*, 59(2), 135. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/00405841.2020.1742472>