

**MOTIVASI SISWA MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI  
SMA NEGERI 1 TERBANGGI BESAR**

**(Skripsi)**

**Oleh:**

**TEGAR RIZANU MULYANA**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2025**

## **ABSTRAK**

### **MOTIVASI SISWA MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI SMA NEGERI 1 TERBANGGI BESAR**

**Oleh**

**TEGAR RIZANU MULYANA**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Terbanggi besar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan teknik survei melalui angket tertutup yang terdiri dari 24 pernyataan skala Likert. Populasi penelitian adalah seluruh peserta ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 40 siswa, dimana seluruhnya dijadikan sampel (total sampling). Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui kategori motivasi siswa berdasarkan nilai minimum, maksimum, rerata, dan standar deviasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler futsal berada pada kategori cukup, dengan nilai minimum 2,292, nilai maksimum 3,875, rerata 3,205, dan standar deviasi 0,402. Distribusi kategori motivasi menunjukkan bahwa 3 siswa (7,50%) berada pada kategori sangat baik, 9 siswa (22,50%) kategori baik, 18 siswa (45%) kategori cukup, 5 siswa (12,50%) kategori kurang dan 5 siswa (12,50%) kategori sangat kurang. Temuan ini mengindikasikan bahwa baik motivasi intrinsik maupun ekstrinsik berada pada tingkat sedang, dan keduanya memberikan kontribusi yang relatif seimbang terhadap partisipasi siswa pada kegiatan futsal. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa motivasi siswa dapat ditingkatkan melalui dukungan lingkungan, kualitas pembinaan, serta pemenuhan sarana dan prasarana yang lebih optimal. Penelitian ini diharapkan menjadi rujukan bagi sekolah, guru penjas, dan penelitian selanjutnya dalam upaya peningkatan motivasi siswa pada kegiatan ekstrakurikuler.

**Kata Kunci:** Motivasi Siswa, Ekstrakurikuler, Futsal.

## **ABSTRACT**

### **STUDENTS MOTIVATION TO PARTICIPATE IN FUTSAL EXTRACURRICULAR ACTIVITIES AT SMA NEGERI 1 TERBANGGI BESAR**

**By**

**TEGAR RIZANU MULYANA**

*This study aims to determine the level of student motivation in participating in futsal extracurricular activities at SMA Negeri 1 Terbanggi Besar. The research employed a quantitative descriptive method using a survey technique with a closed-ended questionnaire consisting of 24 Likert-scale statements. The population comprised all 40 students enrolled in the futsal extracurricular program, and the entire population was included as the sample through total sampling. Descriptive statistical analysis was used to identify categories of student motivation based on minimum, maximum, mean, and standard deviation values. The findings indicate that student motivation in joining the futsal extracurricular program falls into the moderate category, with a minimum score of 2.292, maximum score of 3.875, a mean of 3.205, and a standard deviation of 0.402. The distribution shows that 3 students (7.50%) are in the very high category, 9 students (22.50%) in the low category, and 5 students (12.50%) in the very low category. These results suggest that both intrinsic and extrinsic motivation are at moderate levels and contribute proportionally to student participation in futsal activities. Overall, this study highlights that student motivation can be improved through environmental support, enhanced coaching quality, and better provision of training facilities. The findings are expected to serve as a reference for schools, physical education teachers, and future researchers in efforts to increase student motivation in extracurricular activities.*

**Keywords:** Student motivation, Ekstracurricular activities, Futsal.

**MOTIVASI SISWA MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI  
SMA NEGERI 1 TERBANGGI BESAR**

Oleh  
**TEGAR RIZANU MULYANA**

**Skripsi**  
**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar**  
**SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**  
**Program Studi Pendidikan Jasmani**  
**Jurusan Ilmu Pendidikan**  
**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS LAMPUNG**  
**BANDAR LAMPUNG**  
**2025**

Judul Skripsi : MOTIVASI SISWA MENGIKUTI  
EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI SMA  
NEGERI 1 TERBANGGI BESAR

Nama : *Jegar Rizanu Mulyana*

Nomor Pokok Mahasiswa : 2213051067

Program Studi : Pendidikan Jasmani

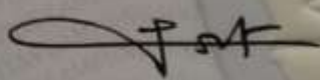
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

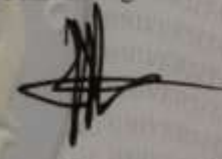
**MENYETUJUI**

I. Komisi Pembimbing

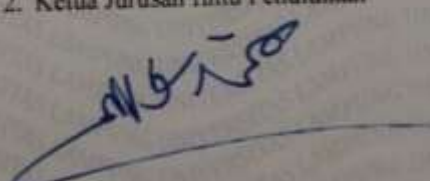
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

  
**Lungit Wicaksono, M.Pd.**  
NIP 19830308 201504 1 002

  
**Dr. Riyan Jaya Sumantri, M.Pd.**  
NIP 19930607 202506 1 004

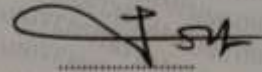
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

  
**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.**  
NIP 19741220 200912 1 002

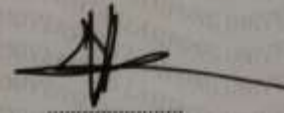
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

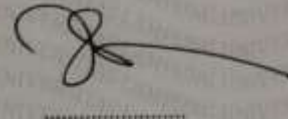
Ketua : Lungit Wicaksono, M.Pd



Sekretaris : Dr. Riyan Jaya Sumantri, M.Pd.



Penguji Utama : Joan Siswoyo, M.Pd.



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd  
NIP 19870504 201404 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 17 Desember 2025

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tegar Rizanu Mulyana  
NPM : 2213051067  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul "**MOTIVASI SISWA MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI SMA NEGERI 1 TERBANGGI BESAR**" tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila di kemudian hari ternyata ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 18 Desember 2025  
Yang membuat pernyataan

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Rizanu', is written over a yellow rectangular stamp. The stamp contains the text 'METERAI' and '10000'.

Tegar Rizanu Mulyana  
NPM 2213051067

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Tegar Rizanu Mulyana, lahir di Terbanggi Besar, Kabupaten Lampung Tengah, Lampung pada tanggal 21 Januari 2004, anak pertama dari 3 bersaudara. Penulis selesaikan pendidikan Taman Kanak-Kanak (TK) di Pertiwi Bandar Jaya, selesai pada tahun 2010, Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 3 Bandar Jaya, selesai pada tahun 2016, Sekolah Mengah Pertama (SMP) di SMP Negeri 1 Terbanggi Besar, selesai pada tahun 2019, dan Sekolah Mengah Atas (SMA) di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar, selesai pada tahun 2022, penulis diterima sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN).

Selama penulis menempuh pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Lampung, penulis juga sering mengikuti beberapa kegiatan-kegiatan dan kejuaraan dari tingkat Daerah, Provinsi seperti :

1. Peserta Piala Bupati Lampung Tengah 2023
2. Peserta Physycs Futsal Competition 2023 dan 2024
3. Juara 1 Futsal PORSAM 2025
4. Kiper Terbaik Futsal PORSAM 2025

Pada tahun 2025 semester genap, penulis melakukan KKN (Kuliah Kerja Nyata) di desa Wonoagung, Kecamatan Rawa Jitu Selatan, Kabupaten Tulang Bawang dan melaksanakan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di SD Negeri 1 Wonoagung, Kecamatan Rawa Jitu Selatan, Kabupaten Tulang Bawang, Lampung, Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat bagi pembaca.

## **MOTTO**

**“Jangan hitung berapa kali kamu jatuh, tapi berapa kali kamu bangkit,  
karena setiap rintangan adalah kesempatan untuk jadi lebih kuat”**

**-Tegar Rizanu Mulyana-**

## **PERSEMBAHAN**

### ***Bismillahirrahmanirrahim***

*Alhamdulillah* Ya Allah atas segala kemudahan yang Engkau berikan kepada hambamu dalam penyusunan skripsi ini. Karya sederhana ini kupersembahkan

### **Untuk Ayahanda dan Ibunda**

yang setiap langkah dalam hidup saya diiringi oleh do'a dan restu kalian. Terima kasih atas segala pengorbanan, perjuangan, dan kerja keras yang tak pernah berhenti demi masa depan anak-anakmu. Setiap tetes keringat dan do'a kalian menjadi kekuatan terbesar yang mendorong saya sampai pada titik ini. Gelar sarjana ini tidak hanya milik saya, tetapi milik kalian berdua yang telah memberikan segalanya tanpa pamrih.

Sahabat-sahabtku yang selalu menemani, menghibur dan memberi dukungan saat senang dan sedih, tidak bisa dijelaskan betapa bersyukurya memiliki kalian dalam hidup saya,

Bapak/Ibu Dosen yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat.

Semua sahabat seperjuangan Penjas Unila angkatan 2022

Dan

**Almamater tercinta Universitas Lampung**

## SANWACANA

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi dengan judul **“MOTIVASI SISWA MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI SMA NEGERI 1 TERBANGGI BESAR”**, Sebagai salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M, Selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Sunyono, M.Pd., Selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin M, Ag., M.Si., Selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Lungit Wicaksono, M.Pd., Selaku pembimbing utama yang sudah sangat sabar dalam memberikan arahan, masukan, bimbingan, dan kepercayaan kepada penulis.
5. Dr. Riyan Jaya Sumantri, M.Pd., selaku pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, serta kepercayaan kepada penulis.
6. Joan Siswoyo, M.Pd., Selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung sekaligus Dosen Pembahas yang sudah memberikan kritikan dan saran sampai penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen serta Staff administrasi di Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat penulis menyelesaikan skripsi ini.

8. Keluarga dan Adik-Adikku, Desvina Maharani Mulyana dan Azis Aria Manggala Mulyana. Terimakasih sudah selalu ada untuk menjadi rumah yang nyaman, dan sudah memberikan dukungan hingga saat ini.
9. Sahabat yang sudah ku anggap saudara, M. Fadli Syafril, Vemas Dio Satrio, M. Rifki Ardiansyah, M. Gilang Ramadhan, Aden Baihaqi, Fajri Miftahul ulum, Arif Hadiansah, Niko Petrik Manurung, Farhan Riski Pratama, Dandi Marka Selga, Mika Aprilia, Dina Amanda, Alyesa Cahya Sapta, Najwa Syifa Lira, yang selalu memberikan dukungan dan ikut andil dalam penyusunan skripsi ini, dan sudah menemani penulis selama penulis menyelesaikan studi, tentu ada banyak kisah yang telah kita lewati, dan akan ku kenang dan menjadi cerita di kemudian hari.
10. Keluarga Penjas 22 C, terimakasih sudah membuat proses perkuliahan ini menjadi lebih berwarna.
11. Keluarga besar Pendidikan Jasmani 2022, terimakasih sudah menjadi bagian cerita didalam kehidupan penulis.
12. Sahabat KKN Desa Wonoagung yang sudah menemani Ketika di Rawa Jitu Selatan, Walau hanya 30 hari, namun mempunyai kisah cerita tersendiri untuk penulis, sudah menjadi bagian dari team yang melaksanakan PLP dan pengabdian kepada desa dan menjadi kisah yang akan selalu di ingat dan di ceritakan ketika bertemu kembali nanti.
13. Guru-guru di SD Negeri 1 Wonoagung, terimakasih atas ilmu dan sambutan yang diberikan selama proses Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP).
14. Cendikiawardani, terimakasih atas cinta, dukungan, pengertian, dan semangat di setiap proses yang penulis jalani. Terimakasih atas kesabaranmu menemani hari-hari penuh tekanan, serta keyakinan yang selalu kamu berikan bahwa aku mampu melalui semuanya. Kehadiranmu turut menjadi kekuatan yang menyenangkan dan membuat perjalanan menyelesaikan karya ini jadi lebih bermakna.
15. Pihak Sekolah SMA Negeri 1 Tulang Bawang Tengah yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas selama uji coba instrumen.

16. Pihak Sekolah SMA Negeri 1 Terbanggi Besar yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas selama penelitian ini berlangsung.

17. Dan terimakasih kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu namanya.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung, 18 Desember 2025  
Yang membuat pernyataan

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Rizanu Mulyana', with a long horizontal stroke extending to the right.

**Tegar Rizanu Mulyana**  
**NPM 2213051067**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Batasan Masalah .....	4
1.3 Rumusan Masalah.....	5
1.4 Tujuan Penelitian .....	5
1.5 Manfaat Penelitian .....	5
1.5.1 Bagi Sekolah .....	5
1.5.2 Bagi Peneliti .....	5
1.5.3 Bagi Peserta Didik. ....	5
1.5.4 Bagi Guru Penjaskesrek .....	5
1.5.5 Bagi Masyarakat.....	6
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
2.1 Motivasi .....	7
2.1.1 Pengertian Motivasi .....	7
2.1.2 Teori Motivasi .....	8
2.2 Ekstrakurikuler.....	12
2.2.1 Pengertian Ekstrakurikuler .....	12
2.2.2 Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler. ....	13
2.2.3 Manfaat Ekstrakurikuler.....	15
2.2.4 Fungsi Ekstrakurikuler. ....	17
2.3 Futsal .....	18
2.3.1 Pengertian dan Sejarah Permainan Futsal .....	18
2.3.2 Peraturan Permainan Futsal.....	19
2.3.3 Teknik Dasar Permainan Futsal .....	22

2.4 Penelitian yang Relevan .....	25
2.5 Kerangka Berfikir .....	28
<b>III. METODELOGI PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
3.1 Desain Penelitian .....	30
3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	30
3.3 Populasi Dan Sampel.....	31
3.3.1 Populasi .....	31
3.3.2 Sampel.....	31
3.4 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	32
3.4.1 Tempat Penelitian.....	32
3.4.2 Waktu Penelitian .....	32
3.5 Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data .....	32
3.5.1 Instrumen Penelitian.....	32
3.5.2 Konsultasi Ahli ( <i>Expert Judgement</i> ).....	34
3.5.3 Uji Coba Instrumen .....	34
3.5.4 Uji Validitas .....	35
3.5.5 Uji Reliabilitas .....	36
3.5.6 Teknik Pengumpulan Data.....	36
3.6 Teknik Analisis Data .....	37
<b>IV. PEMBAHASAN.....</b>	<b>39</b>
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	39
4.1.1 Data Keseluruhan Penelitian .....	40
4.1.2 Data Item Intrinsik Penelitian .....	41
4.1.3 Data Item Ekstrinsik Penelitian.....	43
4.2 Pembahasan .....	45
4.3 Hasil Penelitian.....	48
4.4 Keterbatasan Penelitian .....	49
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>49</b>
5.1 Kesimpulan .....	49
5.2 Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Responden .....	31
2. Jumlah Sampel Responden .....	32
3. Kisi-Kisi Pertanyaan Angket. ....	33
4. Data Hasil Uji Coba Instrumen .....	35
5. Data Hasil Uji Reliabilitas Instrumen .....	36
6. Skor Alternatif Jawaban Instrumen Penelitian .....	37
7. Rumus Pengkategorian .....	38
8. Analisis Deskriptif Motivasi Siswa dalam mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Terbanggi Besar .....	40
9. Kategori Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar.....	40
10. Analisis Deskriptif Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar .....	42
11. Kategori Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 1 Terbanggi Besar .....	42
12. Analisis Deskriptif Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 1 Terbanggi Besar .....	43
13. Kategori Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 1 Terbanggi Besar .....	44

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Futsal .....	20
2. Tata Cara Melakukan Passing. ....	22
3. Teknik Menahan Bola Dengan Telapak Kaki .....	23
4. Teknik Mengiring Bola .....	24
5. Teknik Shooting .....	25
6. Bagan Kerangka Berfikir .....	29
7. Histogram Motivasi Siswa Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar .....	41
8. Histogram Motivasi Intrinsik Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 1 Terbanggi Besar. ....	43
9. Histogram Motivasi Eksternal Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 1 Terbanggi Besar .....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Permohonan Menjadi Validator .....	59
2. Keterangan Validasi .....	61
3. Surat Permohonan Uji Coba Instrumen .....	63
4. Surat Balasan Uji Coba .....	64
5. Surat Izin Penelitian .....	65
6. Balasan Izin Penelitian .....	66
7. Angket Uji Coba Instrumen Penelitian .....	67
8. Angket Uji Coba Instrumen Yang Diisi.....	72
9. Angket Penelitian .....	76
10. Angket Penelitian Yang diisi .....	80
11. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	84
12. Data Keseluruhan Penelitian .....	86
13. Data Intrinsik .....	88
14. Data Ekstrinsik.....	92
15. Dokumentasi Uji Coba Instrumen SMA Negeri 1 Tulang Bawang Tengah ..	95
16. Dokumentasi Penelitian SMA Negeri 1 Terbanggi Besar .....	96

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Menurut Ginting et al. (2022) Menyatakan bahwa olahraga futsal merupakan salah satu cabang olahraga bola besar yang dimainkan oleh dua regu, dengan masing-masing jumlah pemain per-regu yakni sebanyak 5 orang. Tujuan olahraga ini adalah mencetak gol ke gawang lawan, dan mencegah terjadinya gol ke gawang sendiri. Selain 5 pemain inti, setiap regu diperbolehkan memiliki pemain cadangan.

Olahraga futsal merupakan cabang olahraga yang digemari oleh berbagai kalangan, baik anak-anak maupun orang dewasa. Luhardi et al. (2022) menambahkan bahwa futsal sangat diminati kalangan anak muda karena tidak memerlukan lapangan yang luas, membuatnya lebih mudah diakses dan dimainkan oleh banyak orang. Akses yang mudah ini menjadikan futsal sebagai salah satu olahraga yang sangat diminati dan populer di Indonesia maupun dunia. Seiring dengan meningkatnya minat terhadap futsal, khususnya di wilayah Lampung, berbagai kompetisi antar pelajar tingkat SMA semakin marak di selenggarakan. Setiap tahunnya terdapat dua ajang turnamen besar yang sering dilaksanakan, yakni Piala *by.u* dan Futsal Series Region Lampung, yang menjadi wadah bagi para siswa untuk menyalurkan bakat serta mengasah kemampuan dalam olahraga futsal.

Adanya event-event besar yang rutin diselenggarakan setiap tahun, tentu mendorong sekolah untuk mengadakan kegiatan ekstrakurikuler futsal yang dilaksanakan diluar jam pelajaran. Kegiatan ekstrakurikuler ini bertujuan untuk memperluas wawasan, pengetahuan, serta keterampilan siswa. Selain itu kegiatan ini juga berfungsi sebagai sarana untuk mendukung pengembangan peserta didik sesuai kebutuhan, potensi, serta pembinaan terhadap bakat, minat dan kegemaran siswa dalam bidang olahraga. Minat dan antusiasme

siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dipengaruhi oleh adanya motivasi. Motivasi merupakan keseluruhan proses yang mendorong, menggerakkan, serta menjadi alasan individu untuk mencapai kebutuhan dan tujuan tertentu. Dengan adanya motivasi, siswa akan memiliki semangat dalam menjalankan berbagai aktivitasnya. Motivasi ini dapat bersifat intrinsik, seperti dorongan fisik atau jasmani, minat pribadi, cita-cita, dan harapan. Maupun ekstrinsik, seperti pengaruh lingkungan, tersedianya fasilitas, sarana dan prasarana, serta keberadaan pelatih yang kompeten.

SMA Negeri 1 Terbanggi Besar memiliki banyak kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga lainnya, seperti bulu tangkis, sepak bola, bola basket, karate, pencak silat, bola voli, taekwondo, dan futsal. Diantara berbagai pilihan tersebut, ekstrakurikuler futsal menjadi salah satu yang diminati oleh para siswa. Terbukti dari ekstrakurikuler futsal memiliki 40 orang anggota. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar dijadwalkan setiap hari hari Selasa pada pukul 16.10 hingga 17.40 WIB, dan pukul 09.00 hingga 11.50 WIB pada hari Sabtu, dengan peserta yang berasal dari siswa kelas X,XI,XXI.

Kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar telah didukung oleh sarana yang tergolong cukup memadai. Namun, hingga saat ini sekolah masih belum memiliki lapangan futsal yang cukup memadai untuk digunakan oleh para siswa berlatih. Akibatnya, setiap sesi latihan harus dilakukan dengan menyewa gedung olahraga milik swasta. Meskipun program latihan telah dirancang dan dilaksanakan secara rutin, namun tim futsal SMA Negeri 1 Terbanggi Besar belum mampu menunjukkan prestasi optimal di bidang olahraga futsal. Harapannya, kegiatan ekstrakurikuler futsal ini dapat menjadi wadah untuk siswa meraih prestasi, khususnya pada ajang kejuaraan futsal tingkat SMA se-Provinsi Lampung. Akan tetapi, dalam berbagai kejuaraan futsal tingkat SMA se-Provinsi Lampung selama periode 2023-2024, belum terlihat adanya peningkatan pencapaian prestasi. Pada tahun 2023, dalam ajang HIMATRO CUP 2023 yang diselenggarakan oleh Himpunan Mahasiswa Teknik Elektro Universitas Lampung, tim hanya mampu melaju hingga babak 8 besar. Hasil serupa juga terjadi pada ajang

PORSAM 2024 yang diadakan oleh Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, dimana tim kembali terhenti di babak 8 besar.

Pada tahun 2023-2024 futsal SMA Negeri 1 Terbanggi Besar belum memiliki pelatih yang memiliki Surat Keputusan (SK) resmi dari pihak sekolah. Kondisi tersebut menyebabkan ketua ekstrakurikuler meminta peneliti untuk mendampingi proses latihan hingga sekolah menemukan pelatih yang tetap. Berdasarkan hasil pengamatan, pelaksanaan kegiatan masih menunjukkan beberapa kendala, baik segi kedisiplinan maupun konsistensi keikutsertaan siswa. Pada awal pelaksanaan, hampir seluruh anggota yang berjumlah 40 siswa hadir tepat waktu dan menunjukkan motivasi yang tinggi. Namun, seiring berjalannya waktu, partisipasi siswa mengalami penurunan. Munculnya berbagai alasan ketidakhadiran, serta kurangnya kedisiplinan siswa yang mengikuti latihan. Selain itu, keseriusan siswa dalam berlatih juga terlihat rendah, karena sebagian peserta cenderung kurang fokus dan bermain-main selama sesi latihan berlangsung. Menariknya, kondisi ini berubah ketika satu atau dua minggu menjelang tim akan mengikuti kompetisi atau event tertentu, dimana tingkat motivasi, kedisiplinan, dan kehadiran siswa meningkat secara signifikan. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal masih dipengaruhi oleh faktor situasional, khususnya terkait adanya target kompetisi yang ingin dicapai.

Motivasi merupakan kekuatan atau dorongan dari dalam maupun luar diri seseorang yang menyebabkan individu melakukan suatu tindakan. Pada konteks teori motivasi, istilah ini berasal dari kata latin "*verba movere*" yang berarti bergerak, mencerminkan bagaimana motivasi berfungsi untuk menggerakkan individu menuju aktivitas yang spesifik (Adiputra & Mujiyati, 2017). Dalam konteks ekstrakurikuler, terutama pada ekstrakurikuler futsal, motivasi dapat dibagi menjadi dua, yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Namun, permasalahan yang timbul dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler futsal diantaranya disebabkan oleh kurangnya motivasi atau dorongan yang kuat, baik dari dalam diri siswa maupun dari lingkungan

sekitarnya, yang membuat siswa cenderung mudah terpengaruh oleh faktor eksternal. Dalam aktivitas olahraga futsal, selain mengembangkan aspek kognitif, siswa juga diarahkan untuk mengembangkan aspek afektif, psikomotor, dan psikologis yang berkaitan dengan sikap, perilaku, serta dorongan untuk terus berlatih secara konsisten. Pada ranah afektif, terdapat berbagai tujuan dan manfaat yang ingin dicapai siswa melalui kegiatan futsal, seperti menumbuhkan sikap sportif, rasa tanggung jawab, kemampuan bekerja sama, ketepatan pengambilan keputusan, serta menghargai lawan bermain. Sementara itu, dari sisi Psikologis, motivasi atau dorongan untuk mengikuti latihan futsal dapat diberikan sebelum maupun sesudah sesi latihan, guna menjaga semangat dan antusiasme siswa agar tetap tinggi dalam menjalani kegiatan ekstrakurikuler tersebut.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas, peneliti memiliki ketertarikan untuk mengkaji lebih lanjut mengenai aspek motivasi. Oleh karena itu, focus penelitian ini akan diarahkan pada motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Terbangi Besar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai tingkat motivasi siswa, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya dalam konteks kegiatan ekstrakurikuler futsal di lingkungan sekolah.

## **1.2 Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, serta mempertimbangkan keterbatasan kemampuan, biaya, dan waktu yang dimiliki oleh peneliti, maka agar permasalahan yang dikaji tidak menjadi terlalu luas, perlu dilakukan pembatasan masalah. Adapun fokus dalam penelitian ini dibatasi pada motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Terbangi Besar Kabupaten Lampung Tengah.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Setelah permasalahan dibatasi, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah “seberapa tinggi tingkat motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar”.

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

#### **1.5.1 Bagi Sekolah**

Dengan memahami tingkat motivasi siswa, sekolah dapat menyusun program pembinaan yang lebih efektif dan strategis guna mendorong partisipasi aktif siswa, serta meningkatkan kualitas pelaksanaan ekstrakurikuler futsal.

#### **1.5.2 Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengalaman yang bermanfaat bagi peneliti menerapkan dan mengembangkan pengetahuan yang telah diperoleh.

#### **1.5.3 Bagi Peserta Didik.**

Untuk meningkatkan motivasi peserta didik dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal, dan mampu mencapai prestasi terbaik dengan latihan yang lebih disiplin.

#### **1.5.4 Bagi Guru Penjaskesrek**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi guru atau pelatih dalam meningkatkan kemampuan mengajar dan membina siswa sehingga mampu menumbuhkan motivasi peserta didik dalam mengikuti proses

pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler, khususnya dalam bidang futsal.

#### **1.5.5 Bagi Masyarakat**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan penelitian selanjutnya.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Motivasi

#### 2.1.1 Pengertian Motivasi

Motivasi merupakan sebuah konsep yang sangat penting dalam psikologi pendidikan yang berfungsi sebagai penggerak individu untuk terlibat dalam berbagai aktivitas, termasuk dalam konteks pendidikan jasmani. Secara etimologis, motivasi berasal dari kata "*motive*" yang berarti dorongan atau kekuatan pendorong dalam diri individu untuk melakukan suatu tindakan tertentu. Menurut Ahmad et al. (2020) motivasi adalah dorongan yang menjurus seseorang individu untuk memenuhi tujuan diri. Ini menunjukkan bahwa tanpa motivasi yang kuat, individu mungkin merasa enggan untuk berpartisipasi dan mencapai tujuan yang diinginkan.

Lebih lanjut, Sriyanti & Wenas (2019) menjelaskan bahwa motivasi terdiri dari dorongan internal dan eksternal yang mempengaruhi perilaku seseorang, yang diindikasikan melalui hasrat, kebutuhan, dan harapan. Mukhlis (2023) menekankan bahwa motivasi belajar siswa dapat mempengaruhi prestasi yang dicapai. Hal ini menggaris bawahi pentingnya motivasi dalam pendidikan, karena motivasi yang tinggi akan mendorong siswa untuk berpartisipasi aktif dalam program-program ekstrakurikuler, termasuk futsal.

Dalam konteks ekstrakurikuler, motivasi memainkan peran sentral dalam keberhasilan aktivitas atletik. Palupi et al. (2025) menyatakan bahwa motivasi memiliki peran krusial dalam mendorong individu untuk mencapai performa terbaik. Dengan motivasi yang tinggi, individu akan lebih berkomitmen untuk menjalani latihan dan terlibat dalam kompetisi. Penelitian ini menegaskan bahwa motivasi bukan hanya mendukung tindakan tetapi juga mencapai hasil. Motivasi eksternal sering kali diberikan

oleh pelatih dan guru dalam proses pembelajaran. Sebagai contoh, ketika siswa menghadapi kesulitan dalam olahraga, guru dapat memberikan bimbingan dan dukungan yang diperlukan untuk membangkitkan semangat siswa. Dengan adanya motivasi yang diberikan oleh guru, siswa akan merasa lebih percaya diri untuk mencoba gerakan atau teknik baru. Oleh karena itu, keberadaan motivasi dari pelatih sangat penting dalam meningkatkan partisipasi aktif siswa.

Secara keseluruhan, berdasarkan berbagai pendapat yang dikemukakan oleh para peneliti dan ahli, dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah elemen yang sangat penting dalam mencapai tujuan. Baik motivasi intrinsik maupun ekstrinsik memiliki peranan yang signifikan dalam membentuk sikap dan perilaku individu, mendorong mereka untuk mencapai prestasi maksimal dalam bidang yang mereka geluti. Penting bagi pendidik dan pelatih untuk memahami dan menerapkan strategi yang dapat meningkatkan motivasi siswa dalam konteks pendidikan jasmani, demi mencapai hasil yang diharapkan.

### **2.1.2 Teori Motivasi**

Teori motivasi adalah konsep yang digunakan untuk memahami apa yang membuat seseorang mau terlibat dalam berbagai kegiatan, seperti belajar, bekerja, atau berolahraga. Berikut 2 contoh teori motivasi:

#### **1. *Self-Determination Theory (SDT)***

Salah satu teori motivasi yang paling dikenal adalah *Self-Determination Theory (SDT)* yang diperkenalkan oleh Deci dan Ryan. Teori ini berfokus pada pentingnya dorongan internal dalam mengatur perilaku manusia dan membedakan motivasi menjadi tiga bentuk utama yaitu, motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan amotivasi (ketiadaan motivasi) (Naciri et al., 2023).

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

Motivasi intrinsik adalah dorongan yang muncul dari individu untuk melakukan suatu aktivitas karena rasa senang, minat, atau kepuasan pribadi. Dalam konteks ekstrakurikuler futsal, siswa yang memiliki

motivasi intrinsik akan berlatih karena mereka menikmati permainan, merasakan kekuatan dalam proses belajar teknik baru, serta tertantang untuk mengembangkan keterampilan mereka. Penelitian oleh Norder et al. (2025) menunjukkan bahwa motivasi intrinsik berkontribusi besar terhadap keberhasilan individu dalam berpartisipasi dalam kegiatan fisik.

## 2. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari faktor luar individu, termasuk penghargaan, pengakuan, nilai akademis, atau tekanan sosial. Motivasi ini dapat bergerak dengan dua arah. Misalnya, siswa mungkin ingin mendapatkan sertifikat atau pujian dari pelatih sebagai pengakuan atas usaha mereka. Namun, Bureau et al. (2021) menunjukkan bahwa penggunaan motivasi ekstrinsik yang berlebihan dapat mengurangi motivasi intrinsik, yang berdampak negatif pada keterlibatan jangka panjang siswa dalam aktivitas yang mereka lakukan. Dengan kata lain, motivasi ekstrinsik tidak mampu memberikan motivasi dalam jangka panjang kepada siswa untuk terus berlatih.

## 3. Amotivasi.

Amotivasi adalah kondisi dimana individu tidak memiliki dorongan untuk melakukan aktivitas, baik intrinsik maupun ekstrinsik. Siswa yang berada dalam keadaan ini sering kali tidak memiliki tujuan yang jelas dan kurang terlibat secara aktif dalam kegiatan. Penelitian oleh Gkintoni et al. (2025) menegaskan bahwa amotivasi dapat menjadi penghalang signifikan terhadap perkembangan dan pencapaian individu dalam konteks pendidikan dan olahraga.

Menurut SDT, motivasi yang sehat dan berkelanjutan dipengaruhi oleh terpenuhinya tiga kebutuhan psikologis dasar (Naciri et al., 2023), yang meliputi:

### 1. *Autonomy* (Otonomi)

Kebutuhan untuk merasa bahwa tindakan yang dilakukan hasil pilihan dan kontrol pribadi, bukan paksaan dari pihak luar. Dalam konteks

futsal, siswa dengan otonomi tinggi pergi ke latihan karena mereka memilih untuk melakukannya berdasarkan ketertarikan pribadi mereka (Villar et al., 2025).

## 2. *Competence* (Kompetensi)

Kebutuhan untuk merasa mampu dan efektif dalam berinteraksi dengan lingkungan serta menguasai keterampilan tertentu. Siswa yang merasa mereka berkembang dalam teknik bermain akan lebih termotivasi untuk berlatih dan berpartisipasi (Norder et al., 2025).

## 3. *Relatedness* (Keterhubungan)

Kebutuhan untuk merasa terhubung dengan orang lain secara positif, dan memiliki rasa diterima dalam kelompok sosial. Dalam konteks futsal, keterhubungan dapat terlihat dalam kerja sama tim dan dukungan antar pemain, semuanya membangun kepercayaan diri dan motivasi siswa (Villar et al., 2025).

Penelitian terkini oleh Waterschoot et al. (2023) menunjukkan bahwa pemenuhan ketiga kebutuhan psikologis dasar dalam SDT sangat signifikan dalam meningkatkan keterlibatan dan performa atlet remaja, yang menunjukkan bahwa aspek-aspek ini harus di prioritaskan dalam lingkungan pendidikan jasmani. Secara keseluruhan, pemahaman tentang teori motivasi dan kebutuhan psikologis ini mempunyai implikasi besar dalam mengembangkan metode pengajaran dan pendekatan dalam kegiatan ekstrakurikuler yang dapat mendorong siswa untuk mencapai potensi maksimal mereka.

## 2. *Incentive Motivation Theory* (Teori Motivasi Insentif)

Dalam teori motivasi insentif, perilaku manusia sering kali dipicu oleh rangsangan atau imbalan dari luar (*external incentives*). Teori ini menekankan bahwa, berbeda dengan motivasi intrinsik yang berasal dari dorongan internal, motivasi insentif berfokus pada peran faktor eksternal, seperti hadiah dan pengakuan, dalam memicu tindakan. Menurut Jowett dalam Zhang et al., (2011) motivasi insentif muncul

ketika stimulus eksternal memiliki nilai yang cukup kuat untuk menarik perhatian dan mengarahkan perilaku. Hal ini menunjukkan bahwa untuk mendorong individu terlibat dalam aktivitas tertentu, ada kebutuhan untuk memberikan rangsangan yang dapat meningkatkan ketertarikan perhatian mereka.

Insentif dapat diklasifikasikan sebagai positif dan negatif. Insentif positif termasuk sertifikat, pujian, atau penghargaan atas prestasi yang dapat meningkatkan motivasi individu untuk berpartisipasi dalam kegiatan, baik itu dalam konteks pendidikan maupun ekstrakurikuler. Disisi lain, insentif mencegah atau mengurangi perilaku yang tidak diinginkan (Alkawasbeh & Akroush, 2025).

Dalam konteks pendidikan dan ekstrakurikuler, seperti futsal, insentif positif bisa berupa kesempatan untuk mewakili sekolah atau menjadi pemain inti dalam kompetisi. Dalam hal ini, penghargaan dapat berfungsi sebagai motivasi tambahan yang mendorong siswa untuk berlatih lebih keras dan berkomitmen pada tim. Namun, insentif negatif, seperti kehilangan kepercayaan dari pelatih, bisa menjadi faktor motivasi yang lebih mendesak tetapi juga berpotensi menimbulkan tekanan berlebihan pada siswa (Vikestad & Dalen, 2024).

Alkawasbeh & Akroush (2025) menegaskan bahwa meskipun motivasi eksternal dapat secara efektif meningkatkan performa jangka pendek, keberlanjutannya dalam jangka panjang sering kali kurang mencukupi jika tidak di dukung oleh motivasi intrinsik dan lingkungan yang mendukung. Dalam hal ini, pelatih berperan penting dalam menciptakan suasana yang dapat memperkuat motivasi intrinsik, sehingga siswa tidak hanya bergantung pada insentif eksternal untuk menjaga keterlibatan mereka dalam olahraga.

Kombinasi antara motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik dalam konteks pelatihan atlet perlu dikelola dengan baik. Penelitian menunjukkan bahwa jika pelatih dapat memfasilitasi lingkungan yang mendukung, siswa cenderung lebih terlibat dan termotivasi untuk

berpartisipasi dalam latihan, mengembangkan keterampilan mereka dan meraih prestasi yang lebih baik (Inoue et al., 2022). Oleh karena itu, memahami dinamika antara insentif positif dan negatif, serta peran pelatih dalam meningkatkan motivasi, sangat penting dalam merumuskan strategi pengembangan atlet yang efektif. Faktor Ekstrinsik dapat memicu motivasi awal, namun jika tidak didukung oleh faktor intrinsik, motivasi tersebut cenderung cepat menurun ketika penghargaan atau dukungan dari luar berkurang.

## **2.2 Ekstrakurikuler**

### **2.2.1 Pengertian Ekstrakurikuler**

Menurut Nuranisa, (2023) Ekstrakurikuler merupakan aktivitas pembelajaran yang dirancang untuk mengembangkan potensi siswa di luar jam pelajaran formal, yang berfungsi mendukung pengembangan karakter, keterampilan sosial, dan minat khusus siswa. Kegiatan ini dilaksanakan secara sukarela oleh siswa dan menjadi wadah penting dalam pembentukan keterampilan dasar seperti kepemimpinan, komunikasi, kreativitas, serta pengembangan minat dan bakat yang terakomodasi dalam kurikulum utama (Batubara et al., 2024). Oleh karena itu, ekstrakurikuler dapat dipandang sebagai program pengembangan diri yang diselenggarakan oleh sekolah, memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengasah kemampuan non-akademik, melatih tanggung jawab serta disiplin dalam mengatur waktu antara kegiatan akademik dan non-akademik (Sundari et al., 2023).

Menurut Permendikbud No. 81A Tahun 2013, yang menyebutkan beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler, diantaranya:

#### **1. Krida**

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pelatihan kepemimpinan, disiplin, tanggung jawab, dan kemampuan berorganisasi. Contohnya adalah Pramuka, PMR (Palang Merah Remaja), dan Pasukan Pengibar Bendera (Paskibra).

#### **2. Karya Ilmiah**

Kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis, logis, analitis, dan kreatif siswa dalam bidang keilmuan, serta melatih siswa dalam menyusun laporan hasil pemikiran atau penelitian secara sistematis. Contohnya adalah Karya Ilmiah Remaja (KIR) dan Jurnalistik Sekolah.

### 3. Latihan, Olah Bakat, dan Pengembangan Prestasi

Tujuannya adalah untuk menggali dan mengembangkan potensi, minat, serta bakat siswa. Kegiatan ini juga melatih keterampilan tertentu yang diperlombakan hingga kabupaten, provinsi, hingga nasional. Contohnya adalah ekstrakurikuler olahraga prestasi, seni dan budaya, serta ekstrakurikuler akademik dan olimpiade.

Penelitian terbaru menggambarkan bahwa program ekstrakurikuler tidak hanya berfungsi sebagai lokasi pengembangan keterampilan, tetapi juga sebagai cara efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa (Sundari et al., 2023). Dengan mengikuti kegiatan tersebut, siswa dapat meraih minat dan bakat mereka serta membentuk karakter yang kuat dan mandiri (Batubara et al., 2024). Dengan demikian, ekstrakurikuler berperan penting dalam membentuk individu yang seimbang antara kemampuan akademis dan non-akademis serta membekali mereka dengan soft skills yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari.

#### **2.2.2 Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler.**

Kegiatan ekstrakurikuler adalah berbagai aktivitas yang disediakan sekolah untuk memberi manfaat dan pengalaman belajar tambahan bagi siswa. Melalui kegiatan ini, siswa diharapkan bisa mendapatkan nilai-nilai positif yang membantu membentuk karakter dan kepribadian mereka. Setiap kegiatan ekstrakurikuler juga memiliki tujuan yang jelas, yaitu membantu siswa mengembangkan pengetahuan, minat, dan bakat yang mereka miliki. Tanpa tujuan yang jelas, suatu kegiatan tidak akan bermakna. Karena itu, setiap ekstrakurikuler dibuat dengan arah dan tujuan yang sudah ditetapkan.

Sesuai dengan pernyataan oleh Yusdinar & Manik (2023) kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk melatih berbagai keterampilan penting bagi

masa depan siswa, seperti cara memimpin, bertanggung jawab, bekerja sama, berkomunikasi, dan bersikap baik dalam pergaulan. Lewat berbagai kegiatan yang mereka ikuti, siswa dibantu menjadi pribadi yang mandiri, tangguh, dan siap menghadapi tantangan dalam hidup maupun di dunia kerja.

Muhaemin (2021) menambahkan bahwa peran kegiatan ekstrakurikuler sangat vital sebagai penguat kurikulum. Kegiatan ini berfungsi untuk meningkatkan pembelajaran akademis dengan pengalaman nyata, sehingga membentuk pribadi siswa yang utuh. Dengan demikian, proses pendidikan tidak hanya menghasilkan siswa yang pintar secara akademis, tetapi juga mampu tumbuh menjadi pribadi yang matang secara emosional dan sosial.

Regulasi dari Permendikbudristek Nomor 12 tahun 2024 menjelaskan bahwa tujuan dari pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di satuan pendidikan terdiri dari:

1. Meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik.
2. Mengembangkan bakat, minat, serta potensi peserta didik dalam proses pembinaan diri.

Selain itu, Helina & Lubis (2023) menyebutkan bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah:

1. Mengembangkan potensi siswa secara optimal.
2. Memantapkan kepribadian siswa untuk mencapai ketahanan sekolah.
3. Mengaktualisasikan potensi siswa dalam meraih prestasi unggulan.
4. Mempersiapkan siswa agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia.

Dengan demikian, kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya memiliki fungsi akademis tetapi juga berperan strategis dalam pembentukan generasi yang memiliki kompetensi akademik serta keterampilan hidup dan karakter yang kuat.

### 2.2.3 Manfaat Ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler memberikan berbagai dampak positif bagi siswa, seperti menjadi sarana untuk menyalurkan minat dan bakat, memanfaatkan waktu luang secara produktif, serta meningkatkan kebugaran jasmani, terutama jika kegiatan yang diikuti berkaitan dengan olahraga atau aktivitas fisik lainnya. Agar dapat mencapai peningkatan kebugaran tubuh, kesehatan, dan kemampuan kardiovaskular, siswa dianjurkan untuk mengikuti ekstrakurikuler olahraga, karena kegiatan tersebut biasanya melibatkan latihan yang dirancang untuk mengembangkan kemampuan fisik. Untuk mendapatkan manfaat yang optimal dari kegiatan ini, penting untuk melakukannya secara konsisten dan terjadwal.

Berdasarkan penelitian oleh Suhartoyo et al. (2019), kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting bagi siswa untuk melakukan aktivitas fisik dan olahraga, yang berdampak positif terhadap perkembangan prestasi siswa, baik secara kognitif, afektif, maupun psikomotor.

Manfaat ekstrakurikuler dari segi kognitif mencakup:

1. Ilmu Pengetahuan yang Didapat Siswa Berupa Pengalaman Nyata.

Saputra et al. (2023) kegiatan ekstrakurikuler memberi wadah kepada siswa untuk mengembangkan keterampilan praktis yang berkaitan dengan pembelajaran di kelas. Dalam kegiatan ini, siswa dapat menerapkan nilai-nilai yang dipelajari secara langsung, seperti kerja sama tim, tanggung jawab, dan kepemimpinan.

2. Pengembangan Ilmu Pengetahuan Siswa.

Saputra et al. (2023) kegiatan ekstrakurikuler memperluas wawasan dan memperdalam pemahaman siswa terhadap materi yang diajarkan di kelas. Misalnya, siswa yang mempelajari teori kepemimpinan di kelas dapat memimpin tim langsung dalam ekstrakurikuler.

3. Melatih Kemampuan Berpikir.

Topo et al. (2024) kegiatan ekstrakurikuler yang menyajikan materi menantang seperti permainan dan lomba dapat membantu siswa melatih kemampuan berpikir mereka dalam menyelesaikan masalah.

Dari segi afektif, kegiatan ekstrakurikuler memiliki beberapa manfaat, seperti:

1. Interaksi Sosial.

Menurut Subandi (2024) kegiatan ini membantu siswa membangun komunikasi yang baik dengan teman sebaya, mempelajari cara bersikap terhadap orang lain, dan berinteraksi sosial.

2. Pembelajaran Kerja sama

Subandi (2024) dalam kegiatan ekstrakurikuler, siswa terlibat dalam berbagai onteraksi yang menuntut kerja sama, sehingga menghindarkan mereka bersikap egois.

3. Disiplin.

Maryanto (2021) aktivitas ini juga mengajarkan siswa tentang pentingnya disiplin dan menghargai waktu.

Dari segi psikomotor, kegiatan ekstrakurikuler berfungsi sebagai:

1. Wahana Menemukan Bakat.

Menurut Damayanti & Gustira (2021) kegiatan ideal untuk membantu siswa menemukan bakat mereka.

2. Sarana Menyalurkan Minat.

Novero et al. (2022) memungkinkan siswa untuk menyalurkan minat sesuai dengan kegemaran mereka.

Dari penjelasan diatas, jelas bahwa kegiatan ekstrakurikuler memiliki peran strategis dalam memfasilitasi pengembangan siswa. Tidak hanya dalam segi akademik, tetap juga dalam kehidupan sosial, pribadi, fisik mereka.

#### 2.2.4 Fungsi Ekstrakurikuler.

Fungsi dari kegiatan ekstrakurikuler, menurut Slamet Rohman Halim dalam Amrullah et al. (2024) mencakup beberapa aspek penting. Diantaranya:

1. Fungsi Pengembangan

Dimana kegiatan ini berperan dalam meningkatkan kemampuan dan kreativitas siswa sehingga dapat sesuai dengan potensi, bakat, dan minat mereka.

2. Fungsi Sosial

Berorientasi pada pengembangan rasa tanggung jawab sosial peserta didik.

3. Fungsi Rekreatif

Yang menciptakan suasana menyenangkan dan rileks untuk mendukung perkembangan siswa.

4. Fungsi Persiapan Karir

Yang membantu peserta didik dalam mengembangkan keterampilan yang relevan untuk dunia kerja.

Penelitian oleh Adzewiyah et al. (2025) menegaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler juga dapat meningkatkan keterampilan penting bagi siswa, seperti kepemimpinan, adaptasi, dan interaksi sosial. Program ekstrakurikuler yang terstruktur dan seimbang dapat membantu siswa menjadi individu yang mandiri, percaya diri, dan memiliki kompetensi sosial yang baik, sekaligus menjaga fokus pada pencapaian akademik. Dengan demikian, kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya mendukung pembelajaran di kelas, tetapi juga penting untuk membentuk karakter siswa dan menyiapkan mereka menghadapi tantangan hidup di masa depan.

## 2.3 Futsal

### 2.3.1 Pengertian dan Sejarah Permainan Futsal

Futsal merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan utama dari permainan ini adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan sambil menjaga agar gawang sendiri tidak kebobolan. Futsal dimainkan di dalam ruangan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dan ukuran lapangan yang lebih kecil dibandingkan sepak bola, sehingga permainan futsal menjadi lebih cepat dan menuntut keterampilan teknik, pengambilan keputusan cepat, serta kerja sama tim dalam ruang sempit (Widodo et al., 2022). Karakter permainan futsal menekankan dribbling, passing, dan shooting mirip dengan sepak bola, namun kondisi lapangan, bola, dan kepadatan pemain menciptakan tuntutan fisik yang berbeda, yaitu pola aktivitas intermiten dengan fase sprint berulang dan kebutuhan energi campuran antara aerobik dan anaerobik sehingga latihan dan pengembangan keterampilannya sering kali diarahkan pada peningkatan kecepatan, kelincahan, dan kemampuan teknik dalam ruang terbatas (Álvarez-Kurogi et al., 2019).

Secara singkat sejarah futsal menunjukkan bahwa olahraga ini berkembang pesat dari variasi sepak bola kecil menjadi cabang yang teroganisir dan populer di banyak negara. Di perkotaan, futsal bahkan menjadi gaya hidup yang mudah diakses karena banyaknya fasilitas lapangan, kompetisi dari level amatir hingga profesional, serta integrasinya ke dalam program ekstrakurikuler sekolah dan komunitas lokal (Muhaqiqin & Rikendry, 2023). Dalam penelitian Nuraeni et al. (2022) perkembangan akademik dan penelitian tentang futsal juga meningkat, mencakup aspek persiapan fisik, taktik, pedagogi, dan psikologi olahraga, yang menunjukkan perhatian ilmiah terhadap bagaimana futsal diajarkan, di latih, dan dikelola secara profesional maupun rekreasi.

Secara praktis dan sosial, futsal banyak dipilih untuk mengembangkan kemampuan olahraga anak dan pelajar karena permainannya yang

menyenangkan, mudah diakses, serta melatih kerja sama dan keterampilan motorik dasar. Karena itu, futsal menjadi salah satu ekstrakurikuler yang banyak diminati di sekolah, sekaligus mendorong munculnya berbagai layanan pendukung seperti sistem pemesanan lapangan dan pengelolaan turnamen berbasis web.

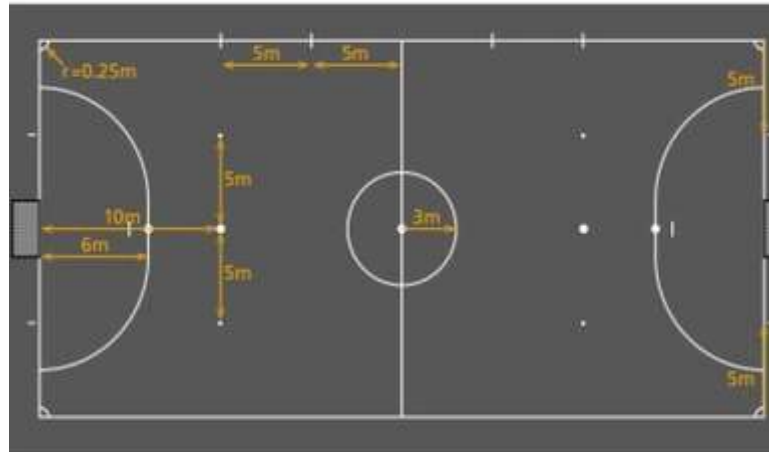
Permainan futsal kini berada di bawah pengelolaan resmi *Federation Internationale de Football Association* (FIFA). Kompetisi futsal internasional pertama kali digelar dalam ajang Piala Amerika Selatan I pada tahun 1965, di mana Paraguay berhasil menjadi juara. Kejuaraan ini terus berlangsung hingga tahun 1979, dengan Brazil secara konsisten mendominasi dan meraih seluruh gelar juara. Dominasi Brazil berlanjut dalam ajang Piala Pan Amerika pada tahun 1980 dan 1984.

### **2.3.2 Peraturan Permainan Futsal**

Lapangan futsal merupakan arena permainan berbentuk persegi panjang yang berukuran jauh lebih kecil dibanding lapangan sepak bola, dengan standar panjang 38-42 meter dan lebar 20-25 meter untuk pertandingan tingkat internasional. Permukaan lapangan harus datar, halus, dan abrasif., biasanya terbuat dari kayu atau bahan sintetis untuk menjaga keamanan dan kecepatan permainan. Di bagian depan gawang terdapat area penalti berbentuk setengah lingkaran dengan radius enam meter dari tiang gawang, yang menjadi batas ruang penjaga gawang dalam melakukan intervensi langsung terhadap permainan serta titik acuan pelaksanaan tendangan penalti. Lapangan juga dilengkapi lingkaran tengah beradius tiga meter sebagai titik mula permainan, serta zona pergantian pemain disisi lapangan untuk mendukung sistem "*unlimited substitution*" yang menjadi karakteristik permainan futsal. Pengaturan dimensi lapangan ini dirancang untuk menciptakan tempo permainan yang dinamis (FIFA, 2025; AFC,2025).

Jumlah pemain yang bertanding adalah lima pemain per tim (termasuk penjaga gawang) dan pergantian pemain bersifat (*unlimited substitutions*), yang memungkinkan rotasi pemain secara dinamis selama pertandingan dengan mengikuti prosedur pergantian pada area yang ditentukan. Futsal

tidak menerapkan aturan *offside*, sehingga aspek taktik menyerang dan pergerakan pemain lebih fleksibel dibanding sepak bola lapangan luas (FIFA, 2025).



Gambar 1. Lapangan Futsal

(Sumber: Kompas.com)

Permainan futsal merupakan variasi sepak bola yang dimainkan di lapangan tertutup oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan lima pemain (empat pemain lapangan dan satu penjaga gawang). Peraturan resmi futsal ditetapkan dalam *Futsal Laws of The Game* yang diterbitkan oleh *Federation International de Football Association (FIFA)* dan diadopsi serta ditafsirkan pada tingkat regional oleh *Asian Football Confederation (AFC)* untuk kompetisi-kompetisi di Asia. Untuk keperluan penelitian ini, acuan utama adalah edisi *Futsal Laws of The Game 2025-26 (FIFA)* beserta dokumen adopsi atau regulasi AFC yang merinci penyesuaian teknis dan penerapan pada turnamen regional.

Durasi pertandingan resmi adalah dua babak masing-masing 20 menit, dengan sistem penghentian waktu (*stop-clock*) sehingga waktu permainan diperlakukan sebagai waktu bersih yaitu hitungan waktu dihentikan setiap terjadi penghentian permainan seperti bola keluar, cedera, atau terjadi pelanggaran. Kompetisi tingkat AFC atau liga domestik yang mengadopsi regulasi AFC dapat menetapkan pengaturan *time-out* sesuai peraturan kompetisi masing-masing (FIFA, 2025).

Beberapa ketentuan teknis futsal yang menjadi ciri khas dan penting diperhatikan antara lain sebagai berikut.

1. Aturan Empat Detik

Yaitu pada sejumlah bentuk memulai kembali permainan seperti *kick-in*, *corner kick*, atau lemparan gawang, pemain yang menerima kesempatan melakukan eksekusi wajib menyelesaikannya dalam kurun waktu maksimal empat detik. Apabila batas waktu tersebut terlampaui, maka giliran eksekusi akan diberikan kepada tim lawan sesuai prosedur yang ditetapkan dalam regulasi.

2. Aturan Akumulatif Pelanggaran

Yakni setiap pelanggaran langsung akan dihitung sebagai akumulasi dalam satu babak. Setelah mencapai jumlah tertentu, misalnya enam pelanggaran dalam satu babak sebagaimana ditetapkan oleh FIFA dan AFC, maka tim lawan akan mendapatkan hak melakukan tendangan bebas khusus dari titik tertentu (*second penalty*) diperbolehkan membentuk pagar pemain.

3. Aturan *Back Pass*

Yakni saat pemain menerima operan dari penjaga gawang dan pemain kembali mengoper ke penjaga gawang sebelum bola di sentuh oleh lawan atau sebelum bola memasuki area pertahanan lawan, maka akan dinyatakan *back pass*.

Ukuran bola yang digunakan dalam permainan futsal berbeda dengan sepak bola, yang dimana futsal menggunakan yang berukuran 4 dengan pantulan yang disesuaikan dengan permainan di permukaan keras. Selain itu, didala futsal juga memiliki 2 wasit dengan tugas yang sama antara wasit 1 dan wasit 2.

Dalam praktik kompetisi (Liga Futsal Profesional atau turnamen AFC), panitia sering menerbitkan *Competition Regulations* atau *Special Competition Rules* yang mengadaptasi beberapa aspek operasional (jumlah staf kepelatihan di bangku cadangan, tahapan kompetisi, prosedur

pengajuan protes) tanpa mengubah prinsip dasar *Laws of The Game* FIFA (AFC, 2024)

### 2.3.3 Teknik Dasar Permainan Futsal

Lhaksana (2012) mengemukakan dalam olahraga futsal terdapat beberapa teknik dasar futsal yang harus dipelajari, diantaranya adalah :

#### 1. Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Passing merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan futsal yang harus kuasai oleh setiap pemain futsal. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang relative kecil, dibutuhkan passing yang keras dan akurat. Ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan passing. Langkah-langkah dalam melakukan teknik dasar passing adalah :

1. Tempatkan kaki tumpu di samping bola, bukan kaki yang akan melakukan *passing*.
2. Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan passing. Kunci atau kuatkan pergelangan kaki agar saat bersentuhan dengan bola lebih kuat. Tendangan bola tepat di tengah-tengah bola.
3. Teruskan dengan gerakan lanjutan, yaitu setelah sentuhan dengan



bola ayunan kaki jangan dihentikan.

Gambar 2. Tata Cara Melakukan *Passing*.

(Sumber: pemboronglapangan.wordpress.com)

## 2. Teknik Dasar Menahan Bola (*Controlling*)

Dalam keterampilan dasar menahan bola (*control*) dalam futsal, pemain disarankan menggunakan bagian telapak kaki (*sole*) untuk mengontrol bola secara efektif. Permukaan lapangan yang datar membuat bola bergerak dengan cepat, sehingga penguasaan teknik kontrol yang baik menjadi sangat penting. Jika kontrol bola dilakukan terlalu jauh dari kaki, maka akan membuka peluang bagi lawan untuk merebut bola. Adapun tahapan dalam melakukan teknik dasar kontrol bola dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Perhatikan arah datangnya bola dan jaga keseimbangan pada saat datangnya bola.
2. Tahan bola dengan telapak kaki (*sole*) agar bola diam dan mudah untuk di kuasai.



Gambar 3. Teknik Menahan Bola Dengan Telapak Kaki

(Sumber: teknikdasarfutsal.blogspot.com)

## 3. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Keterampilan fundamental yang wajib dikuasai oleh setiap pemain futsal. Dribbling mencerminkan kemampuan pemain dalam mengontrol dan mempertahankan bola sebelum diberikan kepada rekan setim guna menciptakan peluang mencetak gol. Penguasaan teknik ini akan

mempermudah pemain dalam melewati lawan maupun menjaga aliran permainan. Adapun tahapan-tah teknik menggiring bola adalah sebagai berikut:

1. Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan.
2. Jaga keseimbangan badan pada saat *dribbling*.
3. Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.



Gambar 4. Teknik Menggiring Bola  
(Sumber: teknikdasarfutsal.blogspot.com)

#### 4. Teknik Dasar Menembak Bola ke Gawang (*Shooting*)

*Shooting* merupakan teknik dasar dalam permainan futsal, dimana teknik merupakan salah satu cara untuk mencetak gol yang menjadi tujuan utama dalam permainan futsal. *Shooting* dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan ujung sepatu atau ujung kaki. Berikut langkah-langkah melakukan teknik *Shooting* adalah sebagai berikut :

1. Posisikan badan menghadap ke gawang.
2. Letakkan kaki tumpu di samping bola, bukan kaki yang akan menendang.
3. Mundur 2 langkah ke belakang untuk mengambil ancang-ancang.

4. Tendang bola menggunakan kaki terkuat dan menggunakan punggung kaki atau ujung kaki. Kemudian condongkan badan sedikit ke depan agar bola tidak melambung.
5. Ikuti arah tendangan dengan gerakan lanjutan. Setelah kaki bersentuhan dengan bola ayunan kaki jangan di hentikan.



Gambar 5. Teknik Shooting

(Sumber: teknikdasarfutsal.blogspot.com)

## 2.4 Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh:

1. Sahal et al. (2022) penelitian yang berjudul “Motivasi Berprestasi Dan Minat Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Negeri 3 Singosari” Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi berprestasi siswa dalam ekstrakurikuler futsal, yaitu 4 siswa (18,2%) berada dalam kategori sangat tinggi, 9 siswa (40,9%) berada dalam kategori tinggi, 8 siswa (36,4%) berada dalam kategori rendah, dan 1 siswa (4,5%) berada dalam kategori sangat rendah. Selain itu, hasil penelitian minat siswa terhadap ekstrakurikuler futsal menemukan bahwa 2 siswa (9%) berada dalam kategori sangat tinggi, 13 siswa (59%) berada dalam kategori

tinggi, 6 siswa (27,4%) berada dalam kategori rendah, dan 1 siswa (4,6%) termasuk dalam kategori sangat rendah.

2. Ardiansyah (2016) Berjudul “Motivasi Siswa Kelas X dan XI Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Sedayu, Bantul” Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data berupa angket yang disebarakan kepada 23 siswa kelas X dan XI peserta ekstrakurikuler futsal. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat motivasi siswa terbagi ke dalam lima kategori, yaitu: sangat baik (13,04%), baik (13,04%), cukup (47,82%), kurang (21,74%), dan sangat kurang (4,35%). Mayoritas siswa berada pada kategori motivasi cukup. Faktor utama pendorong motivasi adalah kesenangan pribadi, dorongan teman sebaya, dan keinginan untuk aktif secara fisik. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki motivasi dalam kategori cukup, yang mengindikasikan bahwa motivasi siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal masih bisa ditingkatkan melalui dukungan dan pembinaan yang tepat.
3. Fadila *et al.* (2022) Berjudul “Survei Motivasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri Se-Kota Malang”. Penelitian ini menggunakan metode survei deskriptif kuantitatif yang memiliki tujuan untuk mengkaji serta menganalisis motivasi siswa dan siswi SMAN se-Kota Malang dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Penelitian ini melibatkan 489 siswa kelas X dan XI dengan pemilihan sampel yakni *Cluster Random Sampling*. Instrumen tes yang digunakan berupa non tes yaitu kuesioner berupa angket secara *online (Google Form)*. Hasil data analisis motivasi siswa SMAN se-Kota Malang menunjukkan bahwa *Intrinsic Motivation* memiliki persentase yang lebih tinggi sebesar 25 persen dan kategori *Amotivation* memiliki persentase yang paling rendah yaitu 13 persen. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu bahwa siswa yang berpartisipasi aktif dan termotivasi tanpa adanya

keterpaksaan dalam mengikuti pembelajaran PJOK lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tidak termotivasi.

4. Aswanto (2021) Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian survei dengan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Subyek penelitian adalah peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri se-Kabupaten Kota Kediri yang berjumlah 100 orang. Instrumen yang digunakan adalah angket skala likert. Analisis data yang digunakan adalah teknik persentase. Dari hasil analisis data diperoleh 3 kesimpulan yaitu: (1) Motivasi intrinsik yaitu 66 siswa, 66% berada pada kategori baik (2) 50% motivasi ekstrinsik siswa berada pada kategori cukup. (3) Motivasi keseluruhan yaitu 70 siswa berada pada kategori baik. Abstrak: Rancangan penelitian ini yang digunakan adalah penelitian survei dengan jenis penelitian diskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini sebanyak 100 orang peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri se-Kecamatan Kota Kediri. Instrumen yang digunakan yaitu angket skala likert. Analisis data yang digunakan adalah teknik persentase, dari hasil analisis data diperoleh 3 kesimpulan yaitu: (1) Motivasi intrinsik yaitu 66 peserta didik 66% masuk kategori baik. (2) Motivasi ekstrinsik 50 peserta didik 50% masuk kategori cukup. (3) Motivasi keseluruhan yaitu 70 peserta didik 70% masuk kategori baik.
5. Rizal et al. (2025) penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Data diperoleh dari siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal dan dianalisis berdasarkan motivasi intrinsik dan ekstrinsik mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi berprestasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler futsal termasuk dalam kategori tinggi. Sebanyak 37% siswa memiliki motivasi intrinsik tinggi, sedangkan 42% siswa memiliki motivasi ekstrinsik tinggi. Motivasi intrinsik paling dipengaruhi oleh keyakinan siswa, sedangkan kemungkinan untuk sukses memiliki pengaruh paling rendah. Di sisi lain, pada motivasi ekstrinsik, dukungan keluarga menjadi faktor yang paling berpengaruh, sementara pengaruh teman berada pada tingkat terendah.

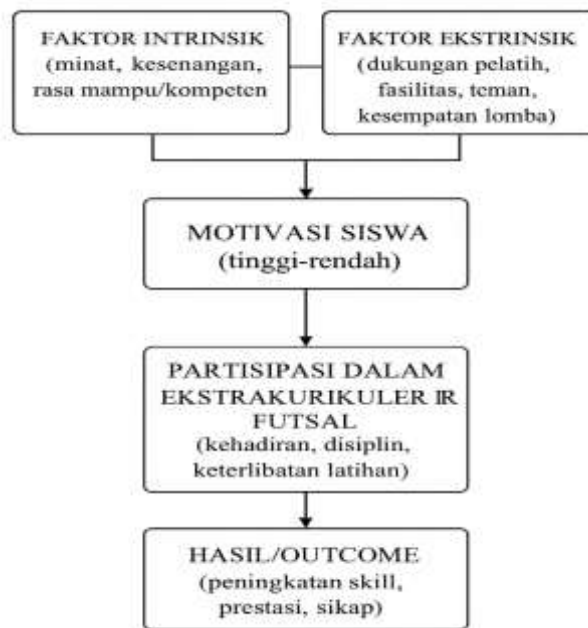
## 2.5 Kerangka Berfikir

Motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal dipengaruhi oleh dua kelompok faktor, yaitu intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik mencakup minat, kesenangan, serta rasa mampu atau kompeten yang dimiliki oleh siswa terhadap aktivitas futsal. Siswa yang memiliki ketertarikan dan keyakinan diri yang tinggi cenderung menunjukkan motivasi yang lebih baik dalam mengikuti latihan.

Selain itu, motivasi juga dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik, seperti dukungan pelatih, ketersediaan fasilitas latihan, dukungan teman sebaya, serta kesempatan mengikuti kompetisi. Kondisi lingkungan yang mendukung akan meningkatkan dorongan siswa untuk terlibat aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal.

Kombinasi dari faktor intrinsik dan ekstrinsik tersebut membentuk tingkat motivasi siswa, baik tinggi maupun rendah. Tingkat motivasi yang dimiliki siswa selanjutnya akan menentukan partisipasi mereka dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal, yang tercermin dari kehadiran, disiplin, serta keterlibatan dalam proses latihan.

Partisipasi yang baik dalam kegiatan ekstrakurikuler kemudian akan memberikan hasil atau *outcome* yang positif bagi siswa, berupa peningkatan keterampilan bermain, prestasi, serta sikap yang lebih baik dalam kegiatan olahraga. Dengan demikian, motivasi menjadi faktor penting yang menjembatani pengaruh faktor-faktor pendukung terhadap pencapaian hasil dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal.



Gambar 6. Bagan Kerangka Berfiki

### **III. METODELOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono dalam Ardiansyah (2016:38) penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang bertujuan memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sample atau populasi yang dinyatakan dalam bentuk angka. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Survei atau observasi adalah suatu aktivitas memperhatikan objek dengan menggunakan mata Suharsimi Arikunto (dalam Ardiansyah 2016:38)

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan alat yang berupa angket. Angket atau kuisisioner adalah sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang diketahui Suharsimi Arikunto (dalam Ardiansyah, 2016:38). Angket atau kuisisioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup. Angket atau kuisisioner tertutup yaitu pernyataan yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih.

#### **3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar. Motivasi siswa terhadap kegiatan ekstrakurikuler futsal diartikan sebagai suatu proses dorongan yang muncul dari dalam diri sendiri maupun dari luar diri siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan futsal dengan tujuan tertentu. Motivasi tersebut terdiri dari dua aspek utama, yaitu motivasi intrinsik yang meliputi faktor-faktor yang berasal dari siswa itu sendiri, seperti rasa senang, keinginan untuk berprestasi, dan hobi, adapun motivasi

ekstrinsik meliputi faktor-faktor dari luar diri seperti dukungan keluarga, guru, fasilitas, serta penghargaan yang diberikan. Kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar diungkap melalui angket tertutup yang terdiri dari berbagai pernyataan terkait kedua aspek tersebut.

### 3.3 Populasi Dan Sampel

#### 3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Ardiansyah 2016:39). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal sejumlah 40 siswa.

Tabel 1. Jumlah Populasi Responden

No	Kelas	Putra	Putri	Jumlah
1	X	20	–	20
2	XI	10	–	10
3	XXI	10	–	10
Jumlah				40

Sumber : ??

#### 3.3.2 Sampel

Menurut Sugiyono dalam Ardiansyah (2016), sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Adapun dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Pengambilan sampel untuk penelitian menurut Suharsimi (2013), jika subjeknya kurang dari 100 orang sebaiknya diambil semuanya, jika subjeknya besar atau lebih dari 100 orang dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih. Sampel yang akan digunakan adalah seluruh populasi yang ada yaitu semua siswa kelas X, XI, XII dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Berikut jumlah populasi penelitian ditinjau berdasarkan jumlah

responden siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal kelas X, XI, dan XII.

Tabel 2. Jumlah Sampel Responden

No	Kelas	Putra	Jumlah
1	X	20	20
2	XI	10	10
3	XXI	10	10
Jumlah			40

### 3.4 Tempat Dan Waktu Penelitian

#### 3.4.1 Tempat Penelitian

Penelitian akan di laksanakan di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar

#### 3.4.2 Waktu Penelitian

Penelitian akan dilaksanakan pada bulan Agustus-Desember 2025

### 3.5 Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data

#### 3.5.1 Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2021) instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Semua fenomena yang diamati secara konkret dapat dijadikan variabel penelitian dan harus diukur menggunakan instrumen yang valid dan reliabel.

Menurut Suharsimi (2013) angket tertutup adalah jenis angket yang setiap pertanyaannya sudah disediakan pilihan jawaban, sehingga responden tinggal memilih salah satu. Menurut Suharsimi Arikunto dalam Ardiansyah (2016) alasan dipakai teknik angket sebagai alat untuk mengumpulkan data adalah karena kebaikan sebagai berikut :

1. Tidak memerlukan hadirnya peneliti.
2. Dapat dibagikan secara serentak kepada responden.
3. Dijawab sesuai kesempatan dan waktu senggang responden.
4. Dapat digunakan anonym sehingga responden bebas, jujur, dan tidak malu menjawab.
5. Dapat standar sehingga semua responden dapat diberi pertanyaan yang benar-benar sama.

Adapun kelemahan dari angket menurut Suharsimi Arikunto dalam Ardiyansyah (2016), adalah sebagai berikut :

1. Responden sering tidak teliti dalam menjawab
2. Sering sukar dicari validitasnya
3. Kadang-kadang responden dengan sengaja memberikan jawaban yang tidak betul atau tidak jujur.

Dibawah ini adalah tabel yang menunjukkan kisi-kisi angket penelitian motivasi siswa SMAN 1 Terbanggi Besar dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal.

Tabel 3. Kisi-Kisi Pertanyaan Angket.

Faktor	Indikator	Nomor
Intrinsik	1. Atlet itu sendiri	1 2 3 25
	2. Tingkat pendidikan dan pemahaman olahraga	4 5 6 26
	3. Pengalaman masa lalu	7 8 9 10
	4. Cita-cita dan harapan	11 12 13 28
Ekstrinsik	1. Sarana dan prasarana	14 15 16
	2. Metode latihan dan program latihan	17 18 19 27 20 21 22
	3. Lingkungan	23 24 29 30

Setiap alternatif jawaban dari variabel akan diberi skor untuk mengetahui data dalam bentuk kuantitatif maka perlu diadakan penilaian pada tiap-tiap

alternatif jawaban. Untuk mendapatkan hasil yang signifikan, penulis menggunakan alat ukur angket berupa Skala Likert yang dikembangkan Rensis Likert.

### **3.5.2 Konsultasi Ahli (*Expert Judgement*)**

Butir-butir pernyataan yang telah disusun tersebut kemudian dikonsultasikan kepada dosen atau para ahli (*Expert Judgement*).

1. Dr. Fransiskus Nurseto, S. M.Psi., selaku dosen ahli dibidang Psikologi Olahraga.
2. Muhammad Fajril Rifaldo, M.Pd, AIFO-P., selaku dosen ahli di bidang Futsal.

### **3.5.3 Uji Coba Instrumen**

Sebelum angket diberikan kepada para siswa, terlebih dahulu dilakukan proses validasi oleh ahli (*expert judgment*). Hal ini dilakukan karena penelitian ini termasuk dalam bidang psikologi. Validasi ahli dilakukan oleh dosen yang memiliki keahlian di bidang psikologi dan motivasi. Setelah angket disetujui oleh para ahli, langkah selanjutnya adalah melakukan uji coba kepada siswa yang memiliki karakteristik serupa dengan siswa yang akan diteliti. Tujuan uji coba ini adalah untuk memastikan bahwa instrument yang digunakan benar-benar valid (sahih) dan reliable (andal). Dengan demikian, uji coba dilakukan pada sampel yang memiliki kondisi hampir sama dengan sampel penelitian utama.

Uji coba instrument dimaksudkan untuk memperoleh yang valid dan reliabel (andal). Kualitas sebuah instrumen bias dilihat dari seberapa tinggi tingkat keabsahan (validitas) dan kepercayaannya (reliabilitas). Jika instrument tersebut baik, maka ia mampu mengumpulkan data yang dibutuhkan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang sudah dirumuskan sebelumnya. Uji coba instrumen ini, dilakukan di SMA Negeri 1 Tulang Bawang Tengah sebanyak 40 siswa yang dilaksanakan pada hari jum'at, 19 September 2025 pukul 09.00 WIB sampai selesai. Uji coba instrument dilakukan di SMA Negeri 1 Tulang Bawang Tengah dikarenakan karakteristik siswanya hampir sama dan letak geografisnya hampir sama tetapi beda kabupaten.

### 3.5.4 Uji Validitas

Penyimpulan hasil analisis validitas atau kesahihan instrument dilakukan dengan membandingkan antara  $r$  hitung dengan  $r$  tabel. Butir dikatakan valid apabila  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel. Uji validitas pada penelitian ini dibantu dengan program Micosoft Excel 2013.

Tabel 4. Data Hasil Uji Coba Instrumen

No Soal	R Hitung	Syarat	Keterangan
1	0,372	0,361	Item Valid
2	0,114	0,361	Item Tidak Valid
3	0,426	0,361	Valid
4	0,235	0,361	Item Tidak Valid
5	0,577	0,361	Valid
6	0,338	0,361	Valid
7	0,584	0,361	Valid
8	0,583	0,361	Valid
9	0,133	0,361	Item Tidak Valid
10	0,650	0,361	Valid
11	0,465	0,361	Valid
12	0,459	0,361	Valid
13	0,600	0,361	Valid
14	0,534	0,361	Valid
15	0,099	0,361	Item Tidak Valid
16	0,533	0,361	Item Valid
17	0,501	0,361	Item Valid
18	0,573	0,361	Item Valid
19	0,474	0,361	Item Valid
20	0,035	0,361	Item Valid
21	0,467	0,361	Item Valid
22	0,549	0,361	Item Valid
23	0,442	0,361	Item Valid
24	0,514	0,361	Item Valid
25	0,407	0,361	Item Valid
26	0,478	0,361	Item Valid
27	0,536	0,361	Item Valid
28	0,459	0,361	Item Valid
29	0,093	0,361	Item Valid
30	0,367	0,361	Item Valid

Berdasarkan Tabel 4 di atas, data hasil validitas uji coba instrumen penelitian dapat di ketahui bahwa terdapat enam item pernyataan yang memiliki  $r$  hitung lebih kecil kecil dari  $r$  tabel, di dapat empat pernyataan

tersebut tidak valid yaitu nomor 2, 4, 9, dan 15, 20, 29. Keenam item tersebut di hilangkan dari angket.

### 3.5.5 Uji Reliabilitas

Instrument dikatakan reliabel apabila instrument tersebut mampu mengungkapkan data yang bisa dipercaya dan sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya. Perhitungan reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan Microsoft Excel 2013 . Indikator pengukuran reliabilitas menurut Uma Sekaran (2000: 312), yang membagi tingkatan reliabilitas dengan kriteria sebagai berikut: Jika alpha atau r hitung:

1. 0,8 – 1,0 = Reliabilitas baik
2. 0,6 – 0,799 = Reliabilitas diterima
3. Kurang dari 0,6 = Reliabilitas kurang baik

Tabel 5. Data Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

N	Hasil Uji	Syarat	Keterangan
30	0,921	0,600	Diterima

Berdasarkan tabel 5. Di atas hasil uji reliabilitas instrument dapat diketahui bahwa seluruh reliabel mempunyai *Cronbach's alpha* yang lebih besar dari 0,6. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa seluruh item pernyataan pada kedua variabel telah memenuhi syarat reliabilitas.

### 3.5.6 Teknik Pengumpulan Data

Metode penelitian data dalam penelitian ini menggunakan survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dirasa lebih praktis dan efisien karena dalam waktu singkat peneliti dapat memperoleh data dari responden. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

### 3.6 Teknik Analisis Data

Angket dalam penelitian ini dilihat dari sudut pandang cara menjawab termasuk dalam angket tertutup, serta dilihat dari bentuknya termasuk dalam angket rating-scale. Skor yang digunakan dalam penelitian ini adalah berdasarkan Skala Likert. Skala Likert mempunyai lima jawaban, yaitu: sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Alternative jawaban ragu-ragu dihilangkan agar jawaban lebih optimal. Sehingga terdapat empat alternative jawaban yang disediakan. Pemberian skor terhadap masing-masing jawaban adalah sebagai berikut.

Tabel 6. Skor Alternatif Jawaban Instrumen Penelitian

Alternatif Jawaban	Skor
SS	4
S	3
TS	2
STS	1

Sutrisno Hadi dalam Ardiansyah (2016) menjelaskan bahwa modifikasi Skala Likert dengan meniadakan kategori jawaban yang di tengah berdasarkan tiga alasan, yaitu :

1. Kategori ragu-ragu (*undecided*) mempunyai arti ganda dan bisa diartikan belum dapat memutuskan dan memberi jawaban (menurut konsep aslinya)
2. Kategoeri di tengah akan menimbulkan kecenderungan menjawab ke tengah (*central tendence effect*), terutama bagi mereka yang ragu-ragu atas arah kecenderungan jawabannya.
3. Kategori kecenderungan SS-S-TS-STTS adalah terutama untuk melihat kecenderungan pendapat responden, kearah setuju atau kerah tidak setuju. Kategori jawaban di tengah akan menghilangkan banyak data penelitian sehingga mengurangi banyak informasi yang dapat dijarah dari responden.

Sedangkan teknik analisis data yang telah dikumpulkan untuk mendapat suatu kesimpulan. Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dirumuskan dimuka

yaitu untuk mengetahui motivasi siswa SMA Negeri 1 Terbanggi Besar dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal, analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk presentase, menurut Anas Sudijono dalam Ardiansyah, (2016: 50), dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

- P = Presentase  
 F = Frekuensi  
 N = Jumlah Subjek

Tabel 7. Rumus Pengkategorian

Interval	Kriteria
$X \geq M + 1,5SD$	Sangat Baik
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Cukup
$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
$X < M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

(Sumber: Ardiansyah, 2016)

Keterangan :

- M = Rata-Rata Hitung  
 X = Jumlag Subyek  
 SD = Standar Deviasi

## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Motivasi Siswa Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar, dapat disimpulkan bahwa motivasi siswa berada pada kategori cukup. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa pada umumnya memiliki minat dan kemauan untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal, namun tingkat motivasi tersebut belum sepenuhnya kuat untuk mendorong keterlibatan siswa secara optimal dalam setiap kegiatan latihan maupun pengembangan prestasi.

Motivasi siswa berada pada kategori cukup disebabkan oleh adanya perbedaan tingkat dorongan yang dimiliki oleh setiap siswa. Sebagian siswa menunjukkan antusiasme, disiplin, dan komitmen yang baik dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal, namun sebagian lainnya masih kurang konsisten dalam kehadiran kesungguhan saat latihan, serta dorongan untuk mengembangkan kemampuan secara maksimal. Kondisi ini dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti minat, kepercayaan diri, dan tujuan pribadi siswa, serta faktor eksternal, seperti dukungan lingkungan, kualitas pelatihan, variasi metode latihan, dan pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler futsal. Oleh karena itu, diperlakukan upaya latihan yang lebih terencana dan berkelanjutan untuk meningkatkan motivasi siswa agar kegiatan ekstrakurikuler futsal dapat berjalan lebih optimal.

### **5.2 Saran**

Saran yang dapat diberikan untuk peneliti selanjutnya adalah:

1. Bagi sekolah.

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan yang lebih maksimal terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler futsal, baik melalui penyediaan sarana dan prasarana yang memadai maupun kebijakan yang mendukung keberlangsungan kegiatan tersebut, sehingga dapat meningkatkan motivasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler.

2. Bagi pembina atau pelatih ekstrakurikuler futsal.

Pembina atau pelatih disarankan untuk menyusun dan melaksanakan program latihan yang lebih terencana, variatif, dan menarik, serta disesuaikan dengan karakteristik siswa. Selain itu, pembina diharapkan mampu memberikan motivasi, arahan, dan evaluasi secara berkelanjutan agar siswa lebih disiplin, konsisten, dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan latihan.

3. Bagi siswa

Siswa diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan kesadaran diri dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal dengan lebih sungguh-sungguh, serta memiliki komitmen untuk berlatih secara konsisten guna mengembangkan kemampuan dan prestasi di bidang futsal.

4. Bagi para peneliti yang mendatang

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang dapat berkaitan dengan motivasi siswa atau menggunakan subjek penelitian yang lebih luas, sehingga hasil penelitian yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, S., & Mujiyati, M. (2017). Motivasi Dan Prestasi Belajar Siswa Di Indonesia: Kajian Meta-Analisis. *Konselor*.  
<https://doi.org/10.24036/02017648171-0-00>
- Adzewiyah, P. R., Lutfiana, F. F., & Jumini, S. (2025). Analisis Hubungan Keaktifan Siswa Dalam Ekstrakurikuler Terhadap Hasil Asesmen Harian Di Madrasah Ibtida'iyah. In *Journal of Nusantara Education*.  
<https://doi.org/10.57176/jn.v4i2.141>
- Ahmad, M. F., Lamat, S. A., Maimunah, S. M. P. S., Rahman, M. W. A., Dahlan, N. D., Tumijan, W., & Mokhtar, U. K. M. (2020). Motivasi Intrinsik Dan Ekstrinsik Dalam Kalangan Atlet Universiti Kebangsaan Malaysia. In *Jurnal Sains Sukan & Pendidikan Jasmani*.  
<https://doi.org/10.37134/jsspj.vol9.1.5.2020>
- Alkasasbeh, W. J., & Akroush, S. (2025). Sports Motivation: A Narrative Review of Psychological Approaches to Enhance Athletic Performance. In *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1645274>
- Álvarez-Kurogi, L., Onetti-Onetti, W., Fernández- García, J. C., & Castillo-Rodríguez, A. (2019). Does the Psychological Profile Influence the Position of Promising Young Futsal Players? In *Plos One*.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0224326>
- Amrullah, J. D. R., Prasetya, F. B., Rahma, A. S., Setyorini, A. D., Salsabila, A. N., & Nuraisyah, V. (2024). Efektivitas Peran Kurikulum Merdeka Terhadap Tantangan Revolusi Industri 4.0 Bagi Generasi Alpha. In *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (Jppi)*. <https://doi.org/10.53299/jppi.v4i4.754>
- Ardiansyah. (2016). *MOTIVASI SISWA KELAS X DAN KELAS XI DALAM*

*MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMAN 1 SEDAYU KABUPATEN BANTUL DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (DIY).*

- Arianti, E. K., Syah, R. H., & Hariani, M. (2024). Taktik Efektif Guru Guna Membangun Motivasi Belajar Siswa Kelas v Di SD Negeri Tempel Krian Sidoarjo. In *Lokawati Jurnal Penelitian Manajemen Dan Inovasi Riset*. <https://doi.org/10.61132/lokawati.v2i4.1023>
- Asian Football Confederation (AFC). (2024). *Futsal Laws of the Game 2024–25*. <https://assets.the-afc.com/downloads/referees/Futsal-Laws-of-the-Game-2024-25.pdf>
- Aswanto, R. D. (2021). Survei Motivasi Peserta Didik Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. In *Sport Science and Health*. <https://doi.org/10.17977/um062v3i12021p20-25>
- Batubara, L. H., Rangkuti, L. N., & Nst, N. A. (2024). Pendampingan Ekstrakurikuler Dalam Menumbuhkan Kemandirian Peserta Didik SMKS Mitra Mandiri Panyabungan. *Jurnal Pengabdian Sosial*. <https://doi.org/10.59837/qyt84w15>
- Bureau, J. S., Howard, J. L., Chong, J., & Guay, F. (2021). Pathways to Student Motivation: A Meta-Analysis of Antecedents of Autonomous and Controlled Motivations. In *Review of Educational Research*. <https://doi.org/10.3102/00346543211042426>
- Damayanti, I., & Gustira, A. (2021). The Effect of Virtual Community for Physical Activity on Student's Physical Activity in the Era of Pandemic Covid-19. In *Medikora*. <https://doi.org/10.21831/medikora.v20i2.40922>
- Fadila, H. N., Heynoek, F. P., Kurniawan, R., & Amiq, F. (2022). Survei Motivasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri Se-Kota Malang. In *Sport Science and Health*. <https://doi.org/10.17977/um062v4i112022p1040-1048>
- FIFA. (2025). *Futsal Laws of the Game 2025-2026*. In *Fédération Internationale de Football Association*.

<https://digitalhub.fifa.com/m/7e1b0a4a0f0b0b0a/original/Futsal-Laws-of-the-Game-2025-26.pdf>

- Ginting, P., Darmayasa, P., Satyawan, M. D., Artanayasa, W., & Parta, Y. (2022). Minat Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*. <https://doi.org/10.23887/jiku.v10i1.41318>
- Gkintoni, E., Magriplis, E., Vantaraki, F., Skoulidi, C.-M., Anastassopoulos, P., Cornea, A., Inchaurrega, B., Santurtun, J., Mancha, A., Giorgakis, G., Kouppas, K., Timotheou, S., Juan, M., Muñagorri, M., Harasiuk, M., Lopez, A. G., Skoulidi, E., & Vantarakis, A. (2025). Designing for Engagement in Primary Health Education Through Digital Game-Based Learning: Cross-National Behavioral Evidence From the iLearn4Health Platform. In *Behavioral Sciences*. <https://doi.org/10.3390/bs15070847>
- Helina, H. Y. S., & Lubis, E. (2023). Upaya Meningkatkan Rasa Nasionalisme Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Paskibra Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Bengkulu Utara. In *Jurnal Pancasila Dan Kewarganegaraan (Jupank)*. <https://doi.org/10.36085/jupank.v3i2.5205>
- Inoue, A., Bunn, P. dos S., Carmo, E. C. do, Lattari, E., & Silva, E. B. da. (2022). Internal Training Load Perceived by Athletes and Planned by Coaches: A Systematic Review and Meta-Analysis. In *Sports Medicine - Open*. <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00420-3>
- Khusnah, A., Martini, M., & Mahdiannur, M. A. (2023). Analisis Keterlaksanaan Dan Aktivitas Belajar Siswa Dengan Model Pembelajaran Less-Structured-Inquiry Pada Materi Getaran Dan Gelombang. In *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*. <https://doi.org/10.29303/jipp.v8i4.1587>
- Lhaksana, J. (2012). Taktik Dan Strategi Futsal Modern. In *Be Champion (Penebar Swadaya Group)* (p. 106).
- Liu, L., Li, T., Long, J. A., Hwang, J., & Ahn, J. W. (2025). The Influence of Parental Expectations on Adolescents' Physical Activity: A Chain Mediation Model of Basic Psychological Needs and Exercise Motivation. In *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1662714>

- Luhardi, I., Sugiarto, T., Fitriady, G., & Amiq, F. (2022). Survey Motivasi Siswa SMP Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. In *Sport Science and Health*. <https://doi.org/10.17977/um062v4i72022p643-651>
- M. Prof. Dr. Sugiyono. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan RND. In *Penerbit alfabeta bandung* (Vol. 16, Issue 2, pp. 39–55).
- Maryanto, A. (2021). Supervisi Akademik Dalam Perspektif Filsafat Esensialisme. In *Jurnal Sosial Teknologi*. <https://doi.org/10.36418/jurnalsostech.v1i8.141>
- Muhaemin, M. (2021). Pembinaan Ekstrakurikuler Pramuka Dalam Meningkatkan Kepribadian Siswa Di SMP Negeri 3 Karangtengah Cianjur. In *Jurnal Pendidikan Politik Hukum Dan Kewarganegaraan*. <https://doi.org/10.35194/jpphk.v11i1.1261>
- Muhaqiqin, M., & Rikendry, R. (2023). Alt+f: Pengembangan Fitur Rekomendasi Lapangan Futsal Terdekat Diantara Dua Tim Berbasis Android Menggunakan Algoritma Dijkstra. In *Jurnal Komputer Dan Informatika*. <https://doi.org/10.35508/jicon.v11i2.11478>
- Mukhlis, A. (2023). *Hubungan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Mahasiswa Kelas 2021B Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/f3j5s>
- Naciri, A., Radid, M., Sine, H., Kharbach, A., & Chemsy, G. (2023). Self-Determined Motivation and Associated Factors Among Health Professions Students in Distance Learning: A Cross-Sectional Study in Morocco. In *Korean Journal of Medical Education*. <https://doi.org/10.3946/kjme.2023.247>
- Norder, W., Boer, A. de, & Minnaert, A. (2025). Peer Relations and Motivation in Special Secondary Education: Experiences of Adolescents With Social, Emotional and Behavioural Difficulties. In *British Journal of Educational Psychology*. <https://doi.org/10.1111/bjep.12773>
- Novero, F., Prabowo, A., & Nopiyanto, Y. E. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ditinjau Dari Kebiasaan Berolahraga Dimasa Pandemi Covid-19 Di

- SMKN 3 Kabupaten Lebong. In *Sport Gymnastics Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v3i1.18680>
- Nuraeni, F., Supriatna, A. D., & Sobirin, M. A. (2022). Aplikasi Pengelolaan Usaha Sewa Lapangan Futsal Berbasis Web. In *Jurnal Algoritma*. <https://doi.org/10.33364/algoritma/v.18-2.982>
- Nuranisa, N. (2023). Pengaruh Keikutsertaan Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Minat Belajar Siswa Di MAS PERSIS Tarogong Kabupaten Garut. *Edu*. <https://doi.org/10.60132/edu.v1i2.121>
- Palupi, R. D., Damayanti, D., Kristina, D., & Loreta, A. F. (2025). Analisis Motivasi Mahasiswa Dalam Pelaporan Prestasi Mahasiswa Untuk Capaian Indikator Kinerja Utama Universitas Negeri Semarang. In *Manajerial Jurnal Inovasi Manajemen Dan Supervisi Pendidikan*. <https://doi.org/10.51878/manajerial.v5i3.7038>
- Rizal, R., Haetami, M., & Hidasari, F. P. (2025). Motivasi Berprestasi Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 9 Pontianak. In *Marathon Jurnal Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura*. <https://doi.org/10.26418/jmrthn.v4i1.90874>
- Sahal, A., Sari, Z. N., Waluyo, A. Y. T., & Abdillah, M. I. (2022). Motivasi Berprestasi Dan Minat Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Negeri 3 Singosari. In *Jurnal Literasi Olahraga*. <https://doi.org/10.35706/jlo.v3i1.8936>
- SAPUTRA, A., Bayu, W. I., Destriani, D., & Yusfi, H. (2023). Survei Aktivitas Fisik Dan Kebugaran Jasmani Pada Peserta Didik Usia 14-16 Tahun. In *Sriwijaya Journal of Sport*. <https://doi.org/10.55379/sjs.v3i1.975>
- Shelton-Strong, S. J. (2020). Advising in Language Learning and the Support of Learners' Basic Psychological Needs: A Self-Determination Theory Perspective. In *Language Teaching Research*. <https://doi.org/10.1177/1362168820912355>
- Siregar, S., Siallagan, H., & Ginting, G. audelvia B. (2022). Pengaruh Motivasi Kerja Dan Disiplin Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Serta Dampaknya Pada

- Kinerja Guru SMK. In *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis*. <https://doi.org/10.36407/jrmb.v7i1.555>
- Sriyanti, F. S., & Wenas, M. L. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Agama Kristen Pada Siswa. In *Veritas Lux Mea (Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen)*. <https://doi.org/10.59177/veritas.v1i1.57>
- Subandi, O. U. (2024). Penguatan Kurikulum Merdeka Belajar Guru PJOK Desa Bobojong Kabupaten Cianjur. In *Perduli Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. <https://doi.org/10.21009/perduli.v5i1.46419>
- Suharsimi, A. (2013). *Prosedur Penelitian* (pp. 211–213).
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. In *Physical Activity Journal*. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1995>
- Sundari, S., Syafii, M., Adrijanti, A., & Anis, F. (2023). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i1.1487>
- Sya'ban, R., PALUPY, T. Y. A. A. Y. U., & LIMALO, S. R. I. A. (2025). Dampak Reward Intrinsik Dan Ekstrinsik Terhadap Motivasi Belajar. In *Educational Jurnal Inovasi Pendidikan \& Pengajaran*. <https://doi.org/10.51878/educational.v4i4.4161>
- Topo, S., Kusuma, M. N. H., Widanita, N., & Anggraeni, D. (2024). Meningkatkan Motivasi Dan Komponen Biomotorik Pada Remaja Di Wilayah Perkotaan. In *Jamas Jurnal Abdi Masyarakat*. <https://doi.org/10.62085/jms.v2i1.77>
- Vikestad, V., & Dalen, T. (2024). Strength Training Among Male Master Cyclists—Practices, Challenges, and Rationales. In *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*. <https://doi.org/10.3390/jfmk9040232>
- Villar, E., Deus, J. E. R., Martínez-López, Z., Pais, M. E. M., & Tinajero, C. (2025). Perceived Peer Support, Motivational Self- regulation and Academic Achievement in Adolescents. In *British Journal of Educational Psychology*.

<https://doi.org/10.1111/bjep.12783>

- Waterschoot, J., Morbée, S., Soenens, B., Bergh, O. Van den, Raemdonck, E., Brisbois, M., Schmitz, M., Klein, O., Luminet, O., Oost, P. Van, Yzerbyt, V., & Vansteenkiste, M. (2023). Psychological Need Fulfillment as a Source of Resilience: Its Protective Role in Concerns and Symptoms of Anxiety and Depression During the COVID- 19 Pandemic. In *Applied Psychology Health and Well-Being*. <https://doi.org/10.1111/aphw.12508>
- Widodo, A., Bachtiar, B., Fariz, S., & Novitasari, Y. (2022). Profil Kebugaran Atlet Futsal Kabupaten Klaten Dinyatakan Dengan Vo2max. In *Riyadhoh Jurnal Pendidikan Olahraga*. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i2.9319>
- Yusdinar, P., & Manik, Y. M. (2023). Pengaruh Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Pembentukan Karakter Siswa. In *Edu Cendikia Jurnal Ilmiah Kependidikan*. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i01.2407>
- Zhang, C., Fang, Y.-R., & Li, M. (2011). Olanzapine and Risperidone Disrupt Conditioned Avoidance Responding by Selectively Weakening Motivational Salience of Conditioned Stimulus: Further Evidence. In *Pharmacology Biochemistry and Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.pbb.2010.12.018>