

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Olahraga

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan manusia karena dapat berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang hal ini sesuai dengan pengertian olahraga menurut Putri (2022) yang menjelaskan bahwa :

Olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. “olahraga” datang dari bahasa Perancis “*de sport*” yang bermakna “kesenangan” serta pengertian berbahasa Inggris tertua ditemukan seputar tahun 1300 yakni “segala hal yang mengasyikkan serta menghibur untuk manusia” (hlm. 1).

Olahraga juga merupakan salah satu sumber utama dari hiburan karenanya adanya pendukung olahraga yang umumnya terbagi dalam beberapa besar orang dan dapat disiarkan lebih luas lagi lewat tayangan olahraga. Menurut Giriwijoyo (dalam Khairuddin, 2017) “mengatakan olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup) (hlm. 14). Selanjutnya menurut Subekti et al (2021):

Olahraga merupakan gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Olahraga membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak. Otot-otot menjadi terlatih, sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh pun menjadi lancar sehingga metabolisme tubuh menjadi optimal. Tubuh akan terasa segar dan otak sebagai pusat saraf pun akan bekerja menjadi lebih baik. Selanjutnya manfaat berolahraga lainnya dapat menguatkan struktur tulang, menyehatkan organ tubuh khususnya organ jantung, mampu menurunkan tingkat stress (hlm. 18).

Dari beberapa sumber diatas maka dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah aktivitas yang dapat menyehatkan tubuh dan olahraga juga bisa menjadi permainan, pereda stress atau bahkan menjadi ajang untuk berkompetisi yang sehat.

2.1.1.1 Manfaat Olahraga

Manfaat olahraga yang disampaikan oleh Landers (dalam Pane, 2015) :

1) Meningkatkan daya tahan tubuh

Olahraga yang dilakukan dengan teratur, akan meningkatkan fungsi hormon dalam tubuh di mana hormon-hormon ini mampu meningkatkan daya tahan tubuh.

2) Meningkatkan fungsi otak

Keteraturan dalam berolahraga dapat membantu meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan kesehatan. Dengan olahraga, jumlah oksigen di dalam darah akan meningkat sehingga memperlancar aliran darah menuju otak. Sehingga meningkatkan fungsi otak.

3) Mengurangi stress

Stress dapat terjadi kepada siapa saja. Dengan olahraga, seseorang dapat dibantu untuk mengatasi emosi dan mengurangi kegelisahan sehingga mengurangi stress dalam dirinya. Bagi yang rutin melakukan olahraga memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan orang yang tidak berolahraga. Aktivitas olahraga menyebabkan tubuh bereaksi termasuk otak. Karena otak akan melepaskan banyak hormon termasuk endorphin yang bisa mempengaruhi suasana hati menjadi lebih gembira, riang, dan senang.

4) Menurunkan kolesterol

Ketika melakukan olahraga, tubuh bergerak dan membantu tubuh membakar kalori yang ada sehingga menghasilkan energi yang dibutuhkan tubuh untuk bekerja. Sehingga membantu tubuh mengurangi tertimbunnya lemak dalam tubuh. Olahraga yang teratur juga dapat membakar kolesterol LDL dan trigliserida serta meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL). Hal ini sangat membantu tubuh tetap fit dan mengurangi resiko darah tinggi, stroke, kegemukan, dan penyakit jantung (hlm. 2).

2.1.2 Pengertian Motivasi

Motivasi merupakan sikap dan nilai yang dapat mempengaruhi individu untuk mencapai hal spesifik sesuai dengan tujuan individu. Hal ini sesuai dengan pendapat menurut Sari & Hum (2018) yang menjelaskan bahwa :

Motivasi adalah dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu. Di samping itu, motivasi juga merupakan usaha yang dapat menyebabkan seseorang ataupun kelompok orang tertentu tergerak melakukan sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang dikehendakinya atau mendapat kepuasan dengan perbuatannya. Selain itu, motivasi dapat juga diartikan suatu tindakan atau proses yang memberikan alasan kepada seseorang untuk melakukan sesuatu (hlm. 42)

Menurut Arifin (dalam Andriyani, 2020) Motivasi merupakan sesuatu yang bersumber dari dalam atau luar. Ia mempunyai tugas dan arah serta akan terus terjadi sehingga menghasilkan apa yang individu tersebut ayati. Proses ini terus berjalan sampai sebagai satu perputaran di dalam prilaku seseorang (hlm. 17)

Sedangkan menurut Siagian (dalam atria, 2018) Motivasi adalah keadaan kejiwaan yang mendorong, mengaktifkan atau menggerakkan dan motivasi itulah yang mengarahkan dan menyalurkan perilaku, sikap dan tindak tanduk seseorang yang selalu dikaitkan dengan pencapaian tujuan, baik tujuan organisasi maupun tujuan pribadi masing-masing (hlm. 1).

Dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah semangat seseorang untuk mencapai suatu tujuan tertentu untuk mencapai tujuan yang diinginkan, motivasi juga berarti segala sesuatu yang memberikan dorongan atau semangat seseorang untuk melakukan sesuatu.

2.1.2.1 Macam - Macam Motivasi

Ada beberapa macam motivasi. Motivasi sendiri bisa berasal dari dalam maupun luar diri pada setiap individu, sehingga motivasi menurut Komarudin (dalam Fadiahaya, 2022) dibagi menjadi dua yaitu ada motivasi intrinsik dan eksentrik :

1) Motivasi Intrinsik

Bahwa ada dua komponen penting dalam motivasi intrinsik, motivasi intrinsik terletak di dalam individu lebih kepada tekanan eksternal, dan lebih jauh

lagi, itu didorong oleh keinginan dalam tugas itu sendiri. Kedua, motivasi intrinsik adalah untuk 'mencari hal baru dan tantangan, untuk memperluas dan melatih kapasitas seseorang, untuk mengeksplorasi, dan untuk belajar. Motivasi intrinsik didefinisikan sebagai melaksanakan suatu kegiatan untuk kepuasan yang melekat dan bukan untuk beberapa konsekuensi lain yang terpisah. Ketika termotivasi secara intrinsik, seseorang bergerak dan bertindak untuk bersenang-senang atau tertantang bukan karena faktor eksternal, tekanan, atau imbalan.

2) Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang muncul setelah adanya rangsangan dari luar diri individu yang kemudian menyebabkan bergerak menuju arah yang lebih baik. Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar individu yang menyebabkan individu berpartisipasi dalam olahraga. Dorongan ini berasal dari sarana dan prasarana, metode latihan, pelatih, guru, orangtua, pembina, hadiah, sertifikat, penghargaan atau uang. Motivasi ekstrinsik dalam olahraga meliputi juga motivasi kompetitif, karena motif untuk bersaing memegang peranan yang lebih besar dari pada kepuasan karena telah berprestasi baik. Kemenangan merupakan satu-satunya tujuan, sehingga dapat timbul kecenderungan untuk berbuat curang, kurang sportif, atau kurang jujur dan licik (hlm. 37).

Berdasarkan uraian di atas, telah diamati bahwa ada dua jenis motivasi yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Sedangkan motivasi intrinsik adalah motivasi yang berasal dari dalam diri individu, sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang berasal dari luar individu. Kedua motivasi tersebut tidak dapat bekerja sendiri-sendiri tetapi harus bekerja sama untuk menggerakkan perilaku individu, keduanya memiliki hubungan yang saling memperkuat dan melengkapi.

2.1.2.2 Ciri – Ciri Motivasi

Menurut Sardiman (dalam Fadiahaya, 2022) mengemukakan ciri-ciri motivasi belajar yang ada pada siswa diantaranya :

- 1) Tekun menghadapi tugas (dapat bekerja terus-menerus dalam waktu yang lama, tidak pernah berhenti sebelum selesai).

- 2) Ulet menghadapi kesulitan (tidak lekas putus asa) tidak memerlukan dorongan dari luar untuk berprestasi sebaik mungkin (tidak cepat puas dengan prestasi yang telah dicapainya).
- 3) Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah.
- 4) Lebih senang bekerja mandiri.
- 5) Cepat bosan pada tugas yang rutin (hal-hal yang bersifat mekanis, berulang-ulang begitu saja, sehingga kurang efektif).
- 6) Dapat mempertahankan pendapatnya.
- 7) Dapat mempertahankan pendapatnya (kalau sudah yakin akan sesuatu).
- 8) Tidak mudah melepaskan hal yang diyakini itu.
- 9) Senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal (hlm. 8)

Dari pernyataan ciri motivasi belajar tersebut dapat dijelaskan bahwa motivasi belajar dapat dikatakan tinggi apabila terdapat ciri-ciri tersebut. Dengan contoh peserta didik harus memiliki keinginan yang tekun untuk belajar dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi tugas yang memiliki tingkatan mudah ataupun sulit.

Disamping ciri-ciri motivasi terdapat juga kebutuhan motivasi yang dijelaskan oleh Maslow (dalam Nopianti, 2022) yang menyatakan bahwa motivasi memiliki beberapa kebutuhan diantaranya: 1) *Under Standing and knowledge*, 2) *Self actualization*, 3) *Self esteem*, 4) *Love and belonging*, 5) *Safety*, 6) *Physiological* (hlm. 11).

Besarnya tingkatan motivasi seseorang dengan orang lain tidak akan sama. Besaran motivasi dapat diamati pada efek perbuatan yang dihasilkan, dengan melihat dari beberapa aspek diantaranya, 1) Berapa besar tenaga yang digunakan, 2) Seberapa besar usaha dalam menghadapi rintangan, 3) Seberapa banyak macam cara pendekatan yang dipergunakan untuk dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

2.1.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Motivasi

Menurut Syamsu (dalam Nopianti, 2022) motivasi belajar dapat timbul karena faktor internal dan eksternal :

1) Faktor Internal

a) Faktor fisik

Faktor fisik merupakan faktor yang mempengaruhi dari tubuh dan penampilan individu. Faktor fisik meliputi nutrisi (gizi), kesehatan, dan fungsi fisik terutama panca indera.

b) Faktor Psikologis

Faktor psikologis merupakan faktor intrinsik yang berhubungan dengan aspek-aspek yang mendorong atau menghambat aktivitas belajar pada siswa, faktor ini menyangkut kondisi rohani siswa.

2) Faktor Eksternal

a) Faktor Sosial

Faktor yang berasal dari manusia disekitar siswa. Faktor sosial meliputi guru, konselor, teman sebaya, orang tua, tetangga dan lain-lain.

b) Faktor non sosial

Faktor yang berasal dari keadaan atau kondisi fisik disekitar siswa. Faktor non-sosial meliputi keadaan udara (cuaca panas atau dingin), waktu (pagi, siang, atau malam), tempat (sepi, bising atau kualitas sekolah tempat belajar), dan fasilitas belajar (sarana dan prasarana) (hlm. 23).

Sedangkan menurut Hamzah (dalam Sari, 2015) mengatakan bahwa motivasi adalah dorongan internal dan eksternal dalam diri seseorang untuk mengadakan perubahan tingkah laku yang mempunyai indikator sebagai berikut, faktor intrinsik yaitu:

- 1) Adanya hasrat dan keinginan berhasil.
- 2) Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar.
- 3) Adanya harapan dan cita-cita masa depan.
- 4) Adanya penghargaan dalam belajar.
- 5) Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar.
- 6) Adanya lingkungan belajar yang kondusif (hlm. 23).

Dari beberapa paparan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi dibagi menjadi dua yaitu faktor yang mempengaruhi motivasi intrinsik dan faktor yang mempengaruhi motivasi ekstrinsik. Faktor yang mempengaruhi motivasi intrinsik ada pada point 1-3 sedangkan untuk point motivasi ekstrinsik ada pada poin nomor 4-6.

2.1.2.4 Fungsi Motivasi

Fungsi motivasi sebagai pendorong usaha dalam mencapai prestasi, dan menentukan arah perbuatannya kearah tujuan yang hendak dicapai.

Menurut Winarsih (dalam Fitriana et al., 2021) ada tiga fungsi motivasi yaitu:

- 1) Mendorong manusia untuk berbuat, jadi sebagai penggerak atau motor yang melepas energi. Motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang dilakukan.
- 2) Menentukan arah perbuatan kearah yang ingin dicapai. Dengan demikian motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang haru dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuannya.
- 3) Menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan guna mencapai tujuan, jadi adanya motivasi akan memberikan dorongan arah dan perbuatan yang akan dilakukan dalam upaya mecapai tujuan yang telah dirumuskan sebelumnya (hlm. 202)

Dengan demikian siswa dapat menyeleksi perbuatan untuk menentukan apa yang harus dilakukan yang berfungsi bagi tujuan yang siswa tersebut hendak dicapai.

2.1.2.5 Kriteria Motivasi

Kriteria Motivasi belajar sangat penting adanya untuk mengukur seberapa besar tingkat motivasi belajar siswa pada saat pembelajaran berbasis online yang dilaksanakan. Juga dapat sebagai acuan tingkatan motivasi belajar sesuai dengan ketentuannya.

Kriteria penilaian motivasi belajar mengacu pada tabel dari Sudijono (dalam Nopianti, 2022)

Tabel 2. 1 Kriteria penilaian tingkat motivasi belajar

Interval	Kategori
$X > M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
$M - 0,5 SD < X \leq + 0,5 SD$	Cukup
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

2.1.3 Ekstrakurikuler

Kegiatan Ekstrakurikuler diatur dalam Permendikbud Nomor 62 Tahun 2014 kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengembangan diri. Pengembangan diri bukan merupakan suatu pelajaran yang harus diasuh oleh tenaga pendidik. Kegiatan pengembangan diri difasilitasi dan atau dibimbing oleh konselor, tenaga pendidik atau tenaga kependidikan yang dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler. Tinggi rendahnya minat dalam diri individu untuk melaksanakan kegiatan atau aktifitas akan mempengaruhi kualitas hasil yang dicapai oleh individu tersebut.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa, kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu aktifitas pendidikan yang dilaksanakan di luar jam mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai kebutuhan, potensi, minat, dan bakat melalui aktifitas yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang mempunyai kemampuan dan wewenang di sekolah.

2.1.3.1 Manfaat dan Fungsi Ekstrakurikuler

Manfaat yang terdapat dalam kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk mencapai nilai moral, sosial, dan nilai sebagainya. Siswa berusaha berlomba-lomba untuk mendapatkan juara supaya dapat mengharumkan nama sekolah dan juga membangun citra baik siswa di sekolah, hal ini termasuk ke dalam salah satu manfaat kegiatan ekstrakurikuler. Dengan demikian secara umum dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler mempunyai beberapa manfaat sebagai berikut :

- 1) Meningkatkan disiplin siswa.
- 2) Meningkatkan kreasi siswa dalam bidang tertentu.
- 3) Mengisi waktu luang siswa.
- 4) Mengembangkan potensi siswa.
- 5) Mengembangkan bakat siswa.

Fungsi secara umum diharapkan mampu mendorong serta meningkatkan bakat dan minat siswa hingga mereka terbiasa dalam kesibukan yang dialaminya,

serta untuk persiapan, perencanaan dan pembiayaan yang harus di perhitungkan sehingga program mencapai tujuan yang diinginkan.

2.1.3.2 Tujuan Ekstrakurikuler

Pengembangan diri atau ekstrakurikuler bertujuan memberi kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, bakat dan minat setiap siswa sesuai dengan kondisi sekolah.

Tujuan program ekstrakurikuler olahraga tidak akan berhasil tanpa adanya partisipasi dari pihak lain seperti sarana dan prasarana, orang tua, pihak sekolah, guru, teman dan masyarakat. Faktor tersebut sangat penting artinya demi tercapainya tujuan yang di harapkan, semua itu merupakan suatu proses dan apabila proses tersebut tidak berfungsi maka akan berpengaruh pula terhadap pencapaian tersebut.

2.1.3.3 Jenis – Jenis Ekstrakurikuler Olahraga

Semua jenis olahraga sangat baik bagi tubuh, apabila dilakukan secara teratur, tidak berlebihan, dan juga diiringi dengan pola hidup sehat. Untuk awalan melakukan olahraga alangkah baiknya dilakukan dengan singkat, untuk pengenalan adaptasi pada tubuh. Ada beberapa jenis ekstrakurikuler yang ada di sekolah yang dapat diikuti oleh siswa yakni diantaranya :

1) Futsal

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regunya terdiri dari 5 orang pemain dan satu penjaga gawang. Cabang olahraga ini awalnya dari permainan sepak bola yang lebih disederhanakan, dengan ukuran lapang yang lebih kecil dan juga peraturan yang dibuat lebih ketat yang dibuat oleh FIFA supaya nilai lebih *Fair Play*. Adapun pengertian futsal menurut Menurut Widiyono (dalam Situmeang & Iqbal 2021) “futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki” (hlm 20).

2) Bulutangkis

Bulutangkis merupakan permainan bola kecil menggunakan *shutlecock* yang dapat dilakukan didalam ruangan tertutup dan memiliki tiang net ditengah-tengah lapang sebagai penghalang garis dengan lapang lawan. Menurut Putra (2016) olahraga bulutangkis merupakan salah satu olahraga terpopuler di Indonesia dari dahulu hoingga sekarang. Karena dapat dimainkan oleh anak-anak, dewasa, laki-laki, maupun perempuan (hlm. 1).

3) Bola Voli

Bola voli merupakan jenis olahraga net game yang memiliki karakteristik gerakan melompat dan bergeser ke berbagai arah dengan cepat. Adapun menurut Subroto & Yudiana (dalam Ramadhan 2016) “bola voli adalah permainan beregu yang menuntut adanya kerjasama dan saling pengertian dari masing-masing anggota regu” (hlm 10). Menurut Setiadi (dalam Ramadhan 2016) Bola voli merupakan salah satu permainan beregu dengan bola sebagai alat permainannya. Cara memainkan permainan ini, yaitu dengan memantulkan bola menggunakan lengan atau anggota badan lainnya, bola dipukul dari petak ke petak lapangan yang lainnya, setiap regu hanya diperbolehkan memainkan bola maksimal sebanyak tiga kali (hlm 13).

4) Taekwondo

Taekwondo merupakan olahraga bela diri yang berasal dari negeri ginseng Korea dan telah populer di dunia. Menurut Tirtawirya (dalam Muharram & Puspodari 2020) Taekwondo sendiri berasal dari bahasa Korea yang secara harfiah dapat diartikan sebagai berikut: “Tae yang berarti menyerang menggunakan kaki, Kwon yang berarti memukul atau menyerang dengan tangan, dan Do yang berarti disiplin atau seni. Dasar-dasar taekwondo terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh untuk menghadapi lawan” (hlm 41).

5) Bola Basket

Basket merupakan permainan tim dengan karakteristik olahraga yang tinggi seperti berlari, berhenti, dan melakukan gerakan berpindah sesuai dengan

situasi dalam permainan. Kemampuan teknik dasar menjadi penting untuk dimiliki setiap pemain selain kemampuan taktik dalam permainan sehingga performa bermain dapat bermain dengan baik.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini :

- 1) Penelitian yang dilaksanakan oleh (Candra Oki, 2020) Mahasiswa Universitas Islam Riau yang berjudul “Motivasi siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP NEGERI 9 Pekanbaru”. Hasil dari penelitiannya yaitu beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP N 9 pekanbaru, yaitu : Indikator kebutuhan, masuk dalam kategori “sangat tinggi” Selanjutnya indikator bakat, masuk dalam kategori “tinggi” indikator keterampilan, masuk dalam kategori “sangat tinggi, indikator teman, masuk dalam kategori “tinggi” indikator sarana dan prasarana masuk dalam kategori “tinggi”, indikator guru juga dalam kategori “sangat tinggi” sama halnya indikator kebutuhan dan indikator bakat. Terakhir, indikator masuk dalam kategori “tinggi”.
- 2) Penelitian yang dilaksanakan oleh (Deftian, 2020) mahasiswa Universitas Jambi yang berjudul “Motivasi siswa mengikuti ekstrakurikuler olahraga di MTS 1 Kerinci”. Hasil dari penelitiannya yaitu motivasi siswa mengikuti ekstrakurikuler di MTS 1 Kerinci termasuk kedalam kategori tinggi dengan besaran presentase sebesar 80,10% yang mana nilai tersebut berada dalam rentang interval antara 61-80%.
- 3) Penelitian yang dilaksanakan oleh (Yuliasari, 2013) Universitas Negeri Surabaya yang berjudul “Peran dominan motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik siswa putri dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal”, Hasil dari penelitiannya yaitu Motivasi yang lebih dominan pada siswa putri SMA Dr. Soetomo Surabaya dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal adalah motivasi intrinsik dengan presentase sebagai berikut 18,18% (kriteria sangat tinggi), 36,36 (kriteria tinggi), 36,36 (kriteria sedang), 9,09% (kriteria rendah) dan 0% (kriteria sangat rendah).

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan titik tolak bagi penulis dan segala kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan dan diperlukan sebagai pegangan pokok secara umum. Sugiyono (2017) menyatakan bahwa, Kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting (hlm. 60).

Sekolah Menengah Atas merupakan salah satu ruang lingkup pendidikan untuk mengembangkan bakat dan kegemaran melalui ekstrakurikuler. Langkah awal yang dapat dilakukan sekolah adalah dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga, karena kegiatan tersebut merupakan wadah untuk mengembangkan bakat dan kegemaran dalam cabang olahraga.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan positif yang dapat mengembangkan minat dan bakat siswa. Motivasi yang tinggi merupakan suatu tanda awal yang baik bagi proses berlangsungnya pencapaian tujuan untuk berprestasi. Sebaliknya motivasi yang rendah dapat menyebabkan pencapaian untuk berprestasi itu sendiri dapat terhambat bahkan tidak akan maju.

Sementara itu, permasalahan dari fenomena di latar belakang bahwa pada kegiatan ekstrakurikuler sebagian siswa memiliki bakat pada ekstrakurikuler yang mereka ikuti, namun sebagian lagi hanya menyalurkan hobinya saja dan juga mengisi waktu luang dengan kegiatan yang positif. Oleh karena itu, sebagian siswa memiliki respon aktif dan pasif atau kurang berpartisipasi dan tidak terlalu antusias pada saat kegiatan ekstrakurikuler. Siswa yang kurang antusias dalam kegiatan ekstrakurikuler tetapi memiliki motif untuk ikut serta dalam kegiatan tersebut. Dengan media dan juga metode yang sudah bagus dari para pelatih ekstrakurikuler, tetapi tetap ketidakadannya ketertarikan siswa untuk berantusias seolah-olah tidak termotivasi oleh semua itu. Oleh karena belum diketahuinya motivasi yang mendorong siswa untuk aktif belajar pada kegiatan ekstrakurikuler maka peneliti merasa tertarik untuk mencari tahu kebenarannya.

Motivasi diibaratkan sebagai pendorong dari luar dan dalam untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran pada tujuan tertentu. Semakin baik motivasinya maka akan semakin baik pula hal yang ingin dicapai termasuk hal

pokok yang menjadi tanggung jawab individu tersebut. Sebaliknya apabila motivasinya menurun maka tujuan yang ingin dicapai pun akan terasa sulit untuk dicapai. Sehingga baik dan buruknya motivasi dapat dilihat dari banyak atau tidaknya persoalan yang dihadapi.

2.4 Hipotesis

Hipotesis merupakan kesimpulan sementara berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2017) Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (hlm. 64). Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empiris.

Berdasarkan kerangka konseptual, hipotesis dalam penelitian motivasi peserta ekstrakurikuler olahraga di SMAN 5 Tasikmalaya tergolong rendah sesuai dengan hasil observasi saya di SMAN 5 Tasikmalaya yang terlihat bahwa sebagian besar siswa di SMAN 5 lebih banyak mengikuti ekstrakurikuler non olahraga.