**TINGKAT MOTIVASI INSTRINSIK DAN EKSTRINSIK SISWA TERHADAP PEMBELAJARAN PENJAS**

**Muhammad Irsyad1** ([muhammadirsyad@student.upi.edu](mailto:muhammadirsyad@student.upi.edu))  
**Herman Subarjah2** ([hermansubarjah@gmail.com](mailto:hermansubarjah@gmail.com))  
**Dewi Susilawati3** ([dewisusilawati@upi.edu](mailto:dewisusilawati@upi.edu))

123Program Studi PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang Jl.Mayor Abdurrahman No.211 Sumedang

**ABSTRAK**Motivasi merupakan hal sangat penting dalam pembelajaran khususnya pembelajaran penjas. Motivasi terbagi menjadi dua bagian yaitu motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi instrinsik merupakan motivasi yang berasal dari individu atau diri sendiri, sedangkan motivasi ekstrinsik yaitu merupakan motivasi yang berasal dari luar diri sendiri. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat motivasi instrinsik dan ekstrinsik siswa terhadap pembelajaran penjas. Alasan melaksanakan penelitian ini yaitu karena motivasi sangat penting dalam pembelajaran. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode desktriptif kuantitatif dengan desain penelitian survey dengan menyebarkan angket melalui google form. Hasil penelitian yang di dapatkan dalam motivasi instrinsik yaitu 17 siswa termasuk dalam kategori sedang 56,7% dan 13 siswa termasuk dalam kategori tinggi 43,3%. Sedangkan untuk motivasi ekstrinsik yaitu 30 siswa termasuk dalam kategori sedang 100%.

**Kata kunci :** motivasi *instrinsik*, motivasi *ekstrinsik*, pembelajaran penjas.

# PENDAHULUAN

Motif diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu, dan motif dapat diartikan juga menjadi sebagai daya penggerak dari dalam dan di dalam subjek untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan. Motivasi adalah tenaga yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu perbuatan atau perilaku. Motivasi berkaitan erat dengan tujuan, karena motivasi akan muncul bila tujuan sudah ditentukan. Motivasi adalah sumber penggerak tingkah laku,dan dianggap sebagai disposi yang relatif setabil karena itu motivasi dipengaruhi oleh faktor pribadi. motivasi adalah penggerak tingkah laku manusia.

Pernyataan di atas Wicaksono (2009, p. 32) mengemukakan Motif dalam bahasa Inggris adalah motive berasal dari kata motion yang berarti gerak atau sesuatu yang bergerak. Berawal dari kata motif itu motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif. Motif dapat menjadi aktif pada saat-saat tertentu bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat diperlukan. Motivasi berarti sesuatu dalam diri seseorang yang mendorong manusia berbuat mencapai suatu tujuan.

Pernyataan tersebut selaras dengan pernyataan yang dikemukakan oleh (Suryo, 1988, p. 196) motivasi adalah tercipta dari diri sendiri karena mempunyai tujuan tertentu.Namun ada juga yang mengemukakan bahwa *”motivation is an energizing condition of the organism toward the goal of certain class*”. Dapat diartikan bahwa motivasi sebagai suatu tujuan dan tingkat tertentu. Dengan kata lain motivasi itu menyebabkan timbulnya semacam kekuatan agar individu itu berbuat, bertindak dan bertingkah laku,(Hutchinson, 2003, p. 60) motivasi merupakan *direction and intensity of effort*, (Weinberg & Gould, 2003, p. 33). Motivasi yaitu suatu perubahan energy yang mendoro seseorang, yang biasanya terdpat reaksi tu efeck pada seseorang tersebut. Motivasi bisa merubah seseorang dari negative menjadi positif pula yang dapat mendorong seseorang mendapatkan tujuan yang diinginkan.

Motivasi ditentukan oleh banyak faktor, moivasi dibagi menjadi dua yaitu motivasi intrinsik, yitu motivasi yang muncul pada dirinya sendiri tanpa ada dorongan dari luar, sebaliknya motivasi ekstrinsik muncul Karena adanya dorongan dari luar *(intrinsic dan ekstrinsik*). Gabungan faktor dalam dan luar secara bersamasama melahirkan motivasi untuk melakukan suatu perbuatan. Menurut Funk (2012, p. 356)

*“An individual’s motivational orientation can be broadly classified into intrinsic and extrinsic. Intrinsic motivation reflects an autonomy orientation that involves regulating behaviour based on interests, self-endorsed values. Extrinsic motivation represents a control orientation that directs how one regulates behaviour based on public interaction”.*

Motivasi secara luas dapat diklasifikasikan secara luas menjadi motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi instrinsik mencerminkan orientasi yang melibatkan perilaku berdasarkan minat, nilai-nilai yang didukung oleh diri sendiri. Motivasi ekstrinsik merupakan orientasi yang mengarahkan bagaimana seseorang mengatur perilakunya berdasarkan interaksi publik. Sehubungan dengan pernyataan tersebut menurut Sardiman (2004, p. 88) membagi motivasi menjadi dua jenis yaitu motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik.Motivasi instrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirancang dari luar karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu.

Hal tersebut didukung oleh (Handoko, 1992, p. 41) yang membagi motivasi menjadi dua bagian yaitu motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi instrinsik adalah tindakan yang digerakkan oleh sebab dari dalam individu, sedangkan motivasi ekstrinsik adalah suatu tindakan yang digerakkan oleh suatu sebab yang datang dari luar individu. Motivasi instrinsik pada umumnya lebih efektif dalam mendorong seseorang dalam belajar, apabila dibandingkan dengan motivasi ekstrinsik, Keinginan dan usaha belajar atas dasar inisiatif dirinya sendiri akan membuahkan hasil belajar yang maksimal. Sedangkan motivasi ekstrinsik yaitu daya penggerak yang datangnya dari luar dirinya. Apabila keinginan belajar hanya dilandasi oleh dorongan dari luar dirinya maka hasil yang akan dicapai kurang optimal. Selain itu Motivasi ekstrinsik adalah keinginan untuk menampilkan suatu aktivitas karena adanya penghargaan dari luar dirinya. Contoh seseorang itu belajar karena tau besok paginya ada ujian dan mengharapkan nilai yang bagus.

1. Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik adalah dorongan yang berasal dari dalam individu untuk melakukan sesuatu karena individu tersebut menikmatinya dan individu tersebut tidak memerlukan rangsangan dari luar untuk melakukannya.Macam-macam motivasi intrinsik terdiri dari aspek perasaan, aspek minat, aspek pengetahuan, aspek keterampilan, aspek kepuasan. Motivasi intrinsik didefinisikan sebagai melakukan suatu kegiatan untuk yang melekat kepuasan daripada konsekuensi yang terpisah. Ketika secara intrinsik seseorang yang termotivasi tergerak untuk bertindak demi kesenangan atau tantangan yang terjadi. Menurut Curry (1990, p. 310). Munculnya motivasi dalam diri yaitu karena adanya emosi dan proses berfikir seseorang (Safari 2017, p. 42).

“*Intrinsically motivated behaviors are ones for which the rewards are internal to the person. Extrinsically motivated behaviors are ones that the actor performs to receive some extrinsic reward*”

Pendapat tersebut dapat diartikan perilaku yang termotivasi secara intrinsik adalah perilaku yang mendapat dorongan yang penghargaannya bersifat internal bagi seseorang tersebut. Perilaku yang termotivasi secara ekstrinsik adalah perilaku yang mendapat dorongan karena mendapatkan penghargaan atau hadiah dari luar. Motivasi ekstrinsik dapat sekali dipengaruhi oleh lingkungan misalnya oleh teman, pelatih, orang tua,dsb. Sedangkan menurut *Vallerand (1997, p. 271)*

*“The first deals with behavior performed for itself, in order to experience pleasure and satisfaction inherent in the activity, and has been called intrinsic motivation”*

Pendapat tersebut dapat diartikan kesepakatan pertama dengan perilaku dilakukan untuk dirinya sendiri, yang dilakukan untuk mencapai kesenangan dan kepuasan dalam melakukan aktivitas, dan telah disebut dengan motivasi intrinsik. Namun menurut Ryan and Deci (2000, p. 56)

“*define intrinsic motivation as The doing of an activity for its inherent satisfactions rather than for some separable consequence. Intrinsic motivation comes from the satisfaction of completing or performing a task rather than getting a reward from its outcome”*

Beliau mengemukakan motivasi intrinsik sebagai “Melakukan suatu kegiatan untuk yang melekatkepuasan daripada konsekuensi yang terpisah ”. Motivasi intrinsik datangdari kepuasan menyelesaikan atau melakukan tugas daripada mendapatkan hadiah.

Dan sejak lahir sebenarnya manusia sudah mempunyai motivasi intrinsik karena dari sejak lahir manusia sudah mulai aktif dan selalu merasa penasran atas apapun yang ada dilingkungannya hal tersebut selaras dengan pernyataan Ryan (2013, p. 55)

“*In humans, intrinsic motivation is not the only form of motivation, or even of volitional activity, but it is a pervasive and important one. From birth onward, humans, in their healthiest states, are active, inquisitive, curious, and playful creatures, displaying a ubiquitous readiness to learn and explore, and they do not require extraneous incentives to do so*.”

Pada manusia, motivasi intrinsik bukan satu-satunya bentuk motivasi, atau bahkan aktivitas kehendak, tetapi itu adalah aktivitas yang meresap dan penting. Sejak lahir selanjutnya, manusia dalam keadaan tersehat, aktif, ingin tahu, ingin tahu,dan makhluk lucu, yang menunjukkan kesiapan di mana-mana untuk belajar dan mengeksplorasi,dan mereka tidak memerlukan insentif dari luar untuk melakukannya.

Pernyataan tersebut dapat diartikan Pada manusia, motivasi intrinsik bukan satu-satunya bentuk motivasi, atau bahkan aktivitas kehendak, tetapi itu adalah pervasif dan penting. Sejak lahir dan seterusnya, manusia, dalam keadaan tersehat, adalah makhluk yang aktif, ingin tahu, ingin tahu, dan menyenangkan, menunjukkan kesiapan yang ada di mana-mana untuk belajar dan mengeksplorasi, dan mereka tidak memerlukan insentif dari luar untuk melakukannya. Kecenderungan motivasi alami ini adalah elemen penting dalam perkembangan kognitif, sosial, dan fisik karena melalui tindakan pada minat bawaan seseorang tumbuh dalam pengetahuan dan keterampilan.

1. Motivasi Ektrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah dorongan atau motif yang berasal dari luar individu untuk melakukan sesuatu, karena adanya rangsangan dari luar atau tujuan yang ingin dicapai.Macam-macam motivasi ekstrinsik terdiri dari aspek penghargaan, aspek persaingan/kompetisi, aspek hadiah, aspek pujian, aspek hukuman, dan aspek lingkungan (Handoko, 1992, p. 16)

Menurut cho (2017, p. 4) *Extrinsic motivation is a type of motivation derived from factors outside an individual that lead to a specific outcome*. Pernyataan tersebut dapat diartikan motivasi ekstrinsik adalah jenis motivasi yang berasal dari luar diri individu itu sendiri yang mengarah pada tujuan tertentu. Motivasi ekstrinsik ini mempengaruhi seseorang untuk mendapatkan dorongan dari luar, bukan belajar karena kemauan sendiri tetapi belajar untuk mendapatkan nilai yang bagus, untuk mendapat pujian, atau bahkan untuk mendapatkan hadiah. Tetapi motivasi ekstrinsik juga sangat berpengaruh pada tujuan pembelajaran karena bagaimanapun motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik tidak dapat dipisahkan, keduanya sangatlah penting untuk pencapainan sebuah tujuan.

Selaras dengan pernyataan diatas bahwa motivasi ekstinsik adalah motivasi yang datang karena adanya dorongan dari luar, Curry (1990, p. 309)

*“Intrinsically motivated behaviors are ones for which the rewards are internal to the person. Extrinsically motivated behaviors are ones that the actor performs to receive some extrinsic”*

Pendapat tersebut dapat diartikan perilaku yang termotivasi secara intrinsik adalah perilaku yang mendapat dorongan yang penghargaannya bersifat internal bagi seseorang tersebut. Perilaku yang termotivasi secara ekstrinsik adalah perilaku yang mendapat dorongan karena mendapatkan penghargaan atau hadiah dari luar. Motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsinya karena adanya perangsangan dari luar. Misalnya seorang atlet atau tim dituntut untuk memenangkan sebuah kopetisi, hal tersebut biasanya akan memunculkan motivasi yaitu motivasi ekstrinsik.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi dibagi menjadi dua yaitu motivasi *intrinsic* dan motivasi *extrinsic*. Motivasi *intrincsic* adalah tenaga dari dalam diri individu yang mendorong dan menciptakan energy untuk menggerakkan individu melakukan aktivitas guna mencapai suatau tujuan yang diinginkan. Sedangkan motivasi *extrinsic* adalah motivasi yang berasal dari luar diri seseorang yang biasanya terdapat dari dorongan lingkungannya misalnya dari teman, dari orang tua, pelatih dsb, namun hal tersebut sama tujuannya untuk mencapai tujuan tertentu.

# METODE

## Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode desktriptif kuantitatif. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Arikunto (2010, p. 3) “Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal lain (situasi, peristiwa, kegiatan), yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Dalam kegiatan penelitian ini peneliti hanya menggambarkan apa yang terjadi pada diri objek atau wilayah yang diteliti, kemudian memaparkan apa yang terjadi dalam bentuk laporan penelitian secara lugas, seperti apa adanya”.

## Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu survey. Singarimbun (dalam Muflihin, 2019, p. 7) “metode survey ialah penelitian yang mengambil sampel dari suatu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok”.

**Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan membuat angket dan teknik pengumpulan datanya yaitu menyebarkan angket melalui google form.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tabel 1** | | | | | |
|  | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | Laki-laki | 14 | 46.7 | 46.7 | 46.7 |
| Perempuan | 16 | 53.3 | 53.3 | 100.0 |
| Total | 30 | 100.0 | 100.0 |  |

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui data responden berdasarkan jenis kelamin terdiri dari 14 siswa laki – laki atau sebanyak 46.7% dan 16 siswa perempuan atau sebanyak 53.3% dengan jumlah 30 siswa.

Dari hasil penelitian yang didapatkan mengenai tingkat motivasi instrinsik dan ekstrinsik siswa terhadap pembelajaran penjas di SDN Sukamaju di kec.Kasomalang, kab Subang untuk motivasi instrinsik yaitu 17 siswa termasuk dalam kategori sedang 56,7% dan tinggi 13 siswa termasuk dalam kategori tinggi dengan nilai 43,3%. Sedangkan untuk tingkat motivasi estrinsik yaitu 30 siswa termasuk dalam kategori sedang dengan nilai 100%.

# SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dalam melihat gambaran secara umum tingkat motivasi instrinsik dan ekstrinsik siswa SDN Sukamaju Kec.Kasomalang, Kab. Subang dapat disimpulkan bahwa tingkat motivasi instrinsik 17 siswa termasuk dalam kategori sedang dan 13 siswa termasuk dalam kategori tinggi. Sedangkan untuk tingkat motivasi ekstrinsik 30 siswa termasuk dalam kategori sedang.

# REFERENCE

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. In: Rineka Cipta.

cho, p. a. (2017). Extrinsic and intrinsic motivation on work engagement in the hospitality industry: Test of motivation crowding theory. *Tourism and Hospitality Research, 17*(2), 228-241.

Curry, S., Wagner. (1990). Intrinsic and extrinsic motivation for smoking cessation. *Journal of consulting and clinical psychology, 58*(3), 310.

Funk, D. (2012). Sport consumer motivation: Autonomy and control orientations that regulate fan behaviours. *Sport management review, 15*(3), 355-367.

Hamdu, G., & Agustina, L. J. J. p. p. (2011). Pengaruh motivasi belajar siswa terhadap prestasi belajar IPA di sekolah dasar. *12*(1), 90-96.

Handoko, M. (1992). *Motivasi: Daya penggerak tingkah laku*: Kanisius.

Hutchinson, L. (2003). Educational environment. *Bmj, 326*(7393), 810-812.

Muflihin, A. (2019). *Survei Minat Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di Sma Negeri 3 Takalar.* UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR,

Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of psychotherapy integration, 23*(3), 263.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology, 25*(1), 54-67.

Safari , D. (2017). PENGARUH MODIFIKASI PERMAINAN DALAM PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP PEMBENTUKAN KONSEP DIRI SISWA. *SpoRTIVE, 2*(1), 41-50.

Sardiman, A. M. (2004). *Interaksi & motivasi belajar mengajar*: Rajagrafindo persada (rajawali pers).

Suprihatin, S. J. J. P. E. U. M. (2015). Upaya guru dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. *3*(1), 73-82.

Suryo, S. d. (1988). Dasar-Dasar Psikologi Untuk Pendidikan di Sekolah. *Jakarta: Prima Karya*.

Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 271-360): Elsevier.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). Foundations of Sport and Exercise Phychology, Champaign, 11. In: Human Kinetics Publishers, Inc.

Wicaksono, D. (2009). Pengaruh kepercayaan diri, motivasi belajar sebagai akibat dari latihan bola voli terhadap prestasi belajar atlet di sekolah. *Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta*.