Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Volume 8, Nomor 4, Mei – Juni 2025
e-ISSN : 2597-6567
p-ISSN : 2614-607X
DOI : 10.31539/jpjo.v8i4.15435

KAJIAN DIMENSI MOTIVASI OLAHRAGA SANTRI PONDOK PESANTREN DAARUT TAUHIID KOTA BANDUNG BERDASARKAN JENIS KELAMIN

Listi Sri Mulyani[2], Tite Juliantine[2], Burhan Hambali[3]
Universitas Pendidikan Indonesia[1,2,3]
listisrimulyani11@upi.edu[1]

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji perbedaan dimensi motivasi olahraga antara santri putra dan santri putri di Pondok Pesantren Daarut Tauhiid Kota Bandung. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan instrumen berupa angket yang diadopsi dari *Sport Motivation Scale-II*. Responden terdiri dari 100 santri (50 putra dan 50 putri). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam motivasi olahraga antara santri putra dan putri, khususnya pada dimensi motivasi intrinsik, di mana santri putra memiliki skor yang lebih tinggi dibandingkan santri putri. Namun, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan pada dimensi motivasi ekstrinsik dan amotivasi. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor jenis kelamin berpengaruh terhadap variasi tingkat dan jenis motivasi olahraga. Simpulan, pendekatan pembinaan olahraga di lingkungan pesantren perlu mempertimbangkan perbedaan jenis kelamin untuk meningkatkan partisipasi dan efektivitas kegiatan olahraga santri.
Kata Kunci: Dimensi Motivasi, Olahraga, Jenis Kelamin, Pondok Pesantren,

ABSTRACT

This study aims to examine the differences in dimensions of sports motivation between male and female students (santri) at Daarut Tauhiid Islamic Boarding School in Bandung City. A descriptive quantitative approach was used, with a questionnaire adapted from the Sport Motivation Scale-II as the research instrument. A total of 100 students participated (50 males and 50 females). The results indicate a significant difference in sports motivation between male and female students, particularly in the intrinsic motivation dimension, where male students scored higher. However, no significant differences were found in the extrinsic motivation and amotivation dimensions. These findings suggest that gender influences the level and type of sports motivation. Conclusion, sports development programs in Islamic boarding schools should consider gender differences to enhance participation and the effectiveness of physical activities among students.
Keywords: Gender, Islamic Boarding School, Motivation Dimension, Sports, Students

PENDAHULUAN

Olahraga untuk semua orang sangat penting, karena olahraga dapat dilakukan oleh semua orang tanpa membedakan jenis kelamin, tempat tinggal dan suku budaya terutama di lingkungan pondok pesantren yang merupakan institusi pendidikan Islam (Akbar & Doewes, 2018). Permasalahan yang terjadi oleh peneliti yang melakukan penelitian ke pondok pesantren yaitu tidak semua santri memahami pentingnya olahraga untuk kualitas hidup, terutama kesehatan tubuh dan fasilitas yang tersedia di pondok tidak memadai (Defa et al., 2019). Olahraga sangat berkaitan dengan perkembangan dan pertumbuhan kehidupan manusia (Bell et al., 2021). Oleh karena itu, olahraga sangat

dianjurkan dalam agama Isam karena mencakup aspek gerak seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, daya tahan, kordinasi, dan kelenturan Rasulullah S.A.W mendukung olahraga yang disunahkan, seperti berkuda, berenang dan memanah (Fauziyah et al., 2022).

Dengan melakukan olahraga yang teratur dan terarah sesuai karakter yang dapat memberikan asupan yang sangat berharga untuk pertumbahan fisik dan mental dan dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran orang melakukannya (Schuch & Vancampfort, 2021). Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan, menyatakan: jika guna tingkatkan mutu hidup serta keselamatan orang, pembangunan nasional di aspek keolahragaan dilaksanakan dengan cara terencana, analitis, terstruktur, bersusun, serta berkepanjangan, dan mengarah pad hsil serta kenaikan keselamatan hidup pelaksana olahraga, alhasil pengembangan serta pengurusan keolahragaan ditunjukan buat tercapainya mutu Kesehatan serta kesegaran warga, pemerataan akses dan pemenuhan prasarana keolahragaan, kenaikan hasil serta pembetulan iklim keolahragaan, dan aturan menurus keolahragaan yang cocok dengan kemajuan warga serta turnamen keolahragaan dunia. Salah satu komponen yang mempengaruhi keberhasilan adalah motivasi. Jika seseorang memiliki keinginan untuk belajar akan mencapai hasil yang diinginkan (Edu et al., 2021). Tidak akan ada keberhasilan untuk seseorang tanpa motivasi yang diberikan yang dapat meningkatkan semangat seseorang untuk belajar (Filgona et al., 2020). Motivasi adalah alasan yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Orang yang sangat bermotivasi dapat menunjukan bahwa mereka memiliki alasan yang kuat untuk mencapai tujuan yang diharapkan, sementara orang yang tidak memiliki motivasi dalam dirinya dipastikan tidak akan dapat memberikan kontribusi optimal atas pencapaiannya (Harahap et al., 2021). Berdasarkan pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa motivasi adalah dorongan penggerak atau alasan seseorang untuk berperilaku, bertindak, dan berkelakuan, seseorang yang tidak mau bertindak sering kali disebut tidak memiliki motivasi, motivasi adalah salah satu faktor yang sangat penting untuk kemajuan serta keberhasilan seseorang dalam meraih tujuan yang dicapai.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi motivasi: yang dapat meningkatkan motivasi intrinsik seseorang adalah fisik, intelegensi, sikap, minat, bakat dan emosi. Faktor ekstrisnik termasuk dorongan dari luar yaitu keluarga, sekolah dan masyarakat (Djarwo, 2020). Faktor “Motivasi”, berasal dari keinginan seseorang dan niat untuk terus melakukannya sampai Berjaya (Herzberg dalam Alia Yashak et al., 2020).

Aktivitas sehari-hari yang menggunakan anggota tubuh untuk melakukan sesuatu dengan energi atau kekuatan yang cukup akan berfungsi dengan baik dalam melakukan aktivitas sehari-hari akan lebih mudah dengan tubuh yang sehat dan bugar. Seorang santri yang hidup di lembaga islami dimana mereka berpartisipasi dalam aktivitas sepanjang hari salah satunya. Aktivitas fisik atau olahraga yang ditawarkan gurunya dimana santri dapat meningkatan semangat merekuntuk mempelajari berbagai kegiatan di pondok pesantren dan menghindari kejenuhan (Nurkhwahid, 2021).

Olahraga salah satu cara yang sangat efektif untuk menyehatkan tubuh, olahraga masyarakat adalah olahraga kesehatan, oleh karena itu olahraga masayarakat sangat penting untuk kesehatan manusia, baik dalam pertumbuhan fisik maupun mental dan rohani maka seseorang harus olahraga sejak lahir bahkan dalam kandungan ibunya. Adanya hubungan antara agama islam dan olahraga karena olahraga selalu mengedepankan sportifitas dan sangat bergantung pada kejujuran. Seseorang harus berkomitmen untuk menjaga sportif yang baik dalam setiap pertandingan, tetap disiplin,

tetap lapang dada, atau menerima kekalahan. Olahraga juga memperhatikan waktu seperti halnya agama islam juga menghargai waktu dan mengajarkan untuk memanfaatkannya sebaik mungkin. Dalam hal olahraga, seperti sepak bola atau jenis olahraga lainnya, waktunya diatur begitu juga ibadah shalat diatur waktunya oleh agama. Islam adalah agama yang membantu pengikutnya menjadi orang yang kuat dan sehat secara rohani dan fisik (Salahudin & Rusdin, 2020).

Adapun untuk penelitian motivasi berolahraga seperti beberapa penelitian yang telah diteliti. (Lauh, 2014) dan (Hadyansah, 2019) berfokus pada dimensi olahraga pendidikan di sekolah yang bukan sistem pendidikan Islam dalam pelaksanaan penjasorkeks di sekolah berdasarkan gender. Cahyo B et al.,(2012); Jeprizen et al., (2019), beberapa Motivasi berolahraga di pondok pesantren hanya meneliti saja factor intrinsik dan ekstrinsik di setiap jenis kelamin tidak melihat amotivasi kepada santri di pondok pesantren itu. Nurkhwahid, (2021), sama menggunakan hasil dari skor rerata namun hasil keseluruhan dari masing-masing jenis kelamin tidak dilihat. Sehingga penulis dapat mendapatkan kekosongan dalam penelitian terdahulu. Secara keselurahan, penelitian-penelitian ini menyoroti pentingnya motivasi dalam olahraga di kalangan siswa dan santri, maka penulis menemukan peluang untuk meneliti santri dalam kajian motivasi yang terdiri dari motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan amotivasi berdasarkan jenis kelamin di pondok pesantren Daarut tauhiid Kota Bandung.

KAJIAN TEORI

Kajian dimensi dalam penelitian ini terbagi menjadi 3 dimensi yang pertama yaitu intrinsik, seseorang yang melakukan aktivitas yang di senangi di dalam dirinya atau individual dalam melakukan aktivitas yang positif (Olafsen, 2024). Yang kedua ekstrinsik adalah seseorang yang melakukan aktivitas dengan dukungan dari luar misalnya lingkungan, teman (Astohar et al., 2020). Sedangkan amotivasi berarti bahwa seseorang tidak memiliki motivasi, baik secara intrinsik atau ekstrinsik untuk terlibat dalam suatu aktivitas (Deci et al., 2017).

Motivasi adalah sesuatu yang memiliki semangat dan inspirasi semangat itulah yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuannya (Alex Acquah et al., 2021). Seseorang sangat tertarik dalam melakukan sesuatu namun dalam hal itu, guru atau ahli yang memiliki ilmu lebih kreatif di zaman ini dalam menggunakan media, strategi atau materi yang disampaikan dalam kegiatan untuk meningkatkan motivasi seseorang (Yulfi & Aalayina, 2021). Menurut Candra & Wahyudi, (2020), motivasi adalah proses sesuatu yang nyata untuk mendorong dan mendukung tingkah laku seseorang untuk memenuhi kebutuhan hidup. Sedangkan menurut Darisman et al., (2021) motivasi adalah rasa lebih suka dan ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas tanpa adanya dorongan. Motivasi dalam olahraga merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi partisipasi individu dalalm aktivitas fisik. Menurut teori motivasi yang dikemukakan oleh (Deci Ryan dalam Wihara, 2021). Dalam *Self-Determination Theory* (SDT), motivasi dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori: motivasi intrinsik yaitu dorongan yang berasal dari dalam diri individu, seperti kesenangan dalam berolahraga, keinginan untuk meningkatkan kemampuan, dan kepuasan pribadi (Zuriaturizky & Ghasya, 2024); Motivasi ekstrinsik yaitu dorongan yang berasal dari luar individu, seperti penghargaan, pengaruh social, atau dorongan dari lingkungan sekitar (Hidayat & Hambali, 2019); Amotivasi yaitu keadaan dimana seseorang tidak memiliki motivasi, baik secara intrinsik maupun ekstrinsik untuk melakukan suatu aktivitas (Schwan, 2021).

Jenis kelamin sering diartian sebagai variabel yang kemungkinan menjadi tangapan perempuan, laki-laki atau perempuan, laki-laki (Lindqvist et al., 2021). Sehubungan dengan penelitian ini, jenis kelamin adalah rumusan masalah dari penelitian yang diambil oleh penulis.

Pondok pesantren adalah rangkaian dari dua kata yang terdiri dari kata "Pondok" dan "Pesantren". Pondok diartikan sebaai kamar, gubuk, atau rumah kecil dalam menuntut ilmu. Kata pondok diambil dari Bahasa Arab yaitu "Funduq" yang artinya Hotel atau asarama. Pondok pesanren adalah salah satu Lembaga yang kaitannya dengan masyarakat dalam perkembangan pondok pesantren seperti daarut tauhiid pimpinan KH. Abdullah Gymnastiar yang mulai maju dan mulai muncul pondok yang terbuka pada perubahan zaman, yang biasa disebut dengan pesantren modern (Hilmi et al., 2018). Sedangkan kata santri sendiri berasal dari istilah shastri dan diambil dari Bahasa Sansekerta yang diartikan sebagai "Orang-orang yang mengetahui kitab suci agama". Adapun dalam kamus bahasa Indonesia santri sendiri diartikan sebagai orang yang mendalami agama islam. Secara terminology, KH. Imam Zarkasih mengartikan pesantren sebagai Lembaga Pendidikan Islam sengan sistem asrama atau pondok, dimana guru atau ustadz sebagai figure utama, masjid sebagai pusat kegiatan yang menjiwainya, dan pengajaran agama Islam di bawah bimbingan guru atau ustadz yang diikuti santri sebagai kegiatan utamanya (Fitri & Ondeng, 2022). Menurut Murtopo, (2016) pondok pesantren merupakan salah satu lembaga Pendidikan tradisional berbasis Islam yang mengkaji ilmu-ilmu agama Islam sebagai kajian utamanya dan menerapkannya di kehidupan sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode pendekatan deskriptif kuantitatif dengan artian metode penelitian ini untuk menciptakan gambaran tentang suatu keadaan atau peristiwa, sehingga metode ini digunakan untuk mengumpulkan data dasar. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angeket/kuisioner dimensi motivasi olahraga berdasarkan jenis kelamin. Skala yang digunakan dalam penelitian ini penulis mengadopsi dari sebuah jurnal dengan judul *"French adaption and validation of the Sport Motivation Scale-II (Echelle de Motivation dans les Sport-II*)".Dalam skala tersebut terdapat 18 butir pernyataan. Partisipan dalam penelitian ini yaitu santri atau siswa laki-laki dan perempuan 100 responden yang ada di pesantren Daarut Tauhid Kota Bandung.

HASIL PENELITIAN

Deskriptif Statistik

Untuk dapat memberikan gambaran secara umum tentang data yang telah diperoleh dari hasil penelitian, maka data-data tersebut diolah dan dianalisis. Data yang telah diolah dan dianalisis kemudian dicari nilai rata-rata (mean) dan simpangan baku (standar deviasi). Berikut merupakan tabel hasil analisis data statistik tes dalam motivasi intrinsic, ekstrinsik, dan amotivasi yang dijelaskan dalam bentuk tabel dibawah ini

Tabel 1. Hasil Deskriptif Statistik Variabel Penelitian

	N	Mean	Std. Deviation
PUTRA	50	67.5800	5.77500
PUTRI	50	64.5400	6.08179
Valid N (listwise)	50		

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai rata-rata motivasi keseluruhan berdasarkan jenis kelamin untuk Putra rata-rata motivasi keseluruhannya 67,58 dan 5,775 nilai simapangan bakunya; sedangkan rata-rata untuk motivasi Putri keseluruhannya 64,54 dan 6.082 nilai simpangan bakunya.

Normalitas

Tabel 2 Normalitas Data

		MO_PUTRA	MO_PUTRI
N		50	50
Normal Parameters[a,b]	Mean	67.58	64.54
	Std. Deviation	5.775	6.08179
Most Extreme Differences	Absolute	.072	.108
	Positive	.071	.084
	Negative	-.072	-.108
Test Statistic		.072	.108
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200[c,d]	.198[c]

Uji normalitas dilakukan terhadap dua kelompok data, yaitu motivasi Putra dan motivasi Putri, yang masing-masing terdiri dari 50 responden. Berdasarkan perhitungan, rata-rata nilai (mean) motivasi Putra adalah 67,58 dengan standar deviasi 5,775, sedangkan rata-rata nilai motivasi Putri adalah 64,54 dengan standar deviasi 6,082. Uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* menghasilkan nilai statistik uji sebesar 0,072 untuk kelompok motivasi Putra dan 0,108 untuk kelompok motivasi Putri Nilai signifikansi untuk motivasi Putra adalah 0,200, sedangkan untuk motivasi Putri adalah 0,198. Karena nilai signifikansi kedua kelompok lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data dari kedua kelompok tersebut berdistribusi normal.

Homogen

Tabel 3 Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Putra_Putri	Based on Mean	.078	1	98	.781
	Based on Median	.073	1	98	.788
	Based on Median and with adjusted df	.073	1	97.585	.788
	Based on trimmed mean	.056	1	98	.814

Semua pendekatan menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05, yang berarti tidak terdapat perbedaan varians yang signifikan antara kelompok Putra dan Putri. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa varians kedua kelompok adalah homogen (sama).

Intrinsik, Ekstrinsik dan Amotivasi

Tabel 4 Uji Independent Samples Test

		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Intrinsik	Equal variances assumed	12.114	.001	2.879	98	.005
Ekstrinsik	Equal variances assumed	.179	.678	1.057	98	.293
Amotivasi	Equal variances assumed	.306	.581	1.381	98	.170

Hasil dari uji Independent Samples Test menunjukkan perbandingan antara dua kelompok untuk tiga variabel: Intrinsik, Ekstrinsik, dan Amotivasi. Untuk variabel Intrinsik, hasil menunjukkan nilai F sebesar 12.114 dengan signifikansi (Sig.)

sebesar 0.001. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara dua kelompok pada variabel ini, dengan nilai t sebesar 2.879 dan derajat kebebasan (df) 98, serta nilai signifikansi dua arah (Sig. (2-tailed)) sebesar 0.005. Dengan demikian, kita dapat menyimpulkan bahwa perbedaan antara kelompok pada variabel Intrinsik adalah signifikan.

Sebaliknya, untuk variabel Ekstrinsik, nilai F yang diperoleh adalah 0.179 dengan Sig. 0.678, yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara dua kelompok. Nilai t untuk variabel ini adalah 1.057 dengan df 98, dan Sig. (2-tailed) sebesar 0.293, yang mengindikasikan bahwa perbedaan yang ada tidak cukup kuat untuk dianggap signifikan. Terakhir, pada variabel Amotivasi, nilai F adalah 0.306 dengan Sig. 0.581, yang juga menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan antara kelompok. Nilai t untuk Amotivasi adalah 1.381 dengan df 98, dan Sig. (2-tailed) sebesar 0.170, yang menegaskan bahwa perbedaan ini tidak signifikan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan dimensi motivasi olahraga antara santri putra dan putri di Pondok Pesantren Daarut Tauhiid Kota Bandung. Hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan skor rata-rata motivasi antara kedua kelompok, dengan santri putra memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi (67,58) dibandingkan santri putri (64,54). Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum, santri laki-laki memiliki tingkat motivasi olahraga yang lebih tinggi dibandingkan santri perempuan.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Gould & Whitley, (2009), yang menyatakan bahwa laki-laki cenderung lebih termotivasi oleh aspek kompetitif dalam olahraga, sementara perempuan lebih fokus pada manfaat kesehatan dan kebugaran. Dalam konteks pesantren, hal ini mencerminkan bahwa meskipun lingkungan pembelajaran bersifat religius, santri tetap memiliki motivasi yang sesuai dengan karakteristik biologis dan psikososial mereka. Selain itu, dimensi motivasi lain seperti penampilan, afiliasi, dan kesenangan juga menunjukkan skor yang relatif tinggi pada kedua jenis kelamin. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga tidak hanya dilihat sebagai aktivitas fisik semata, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun hubungan sosial, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperoleh kepuasan intrinsik. Menariknya, dimensi motivasi status sosial dan penghargaan eksternal menunjukkan skor yang lebih rendah dibandingkan dimensi lainnya. Hal ini mungkin disebabkan oleh lingkungan pesantren yang lebih menekankan pada nilai-nilai spiritual dan kesederhanaan, sehingga aspek kompetitif dan pencapaian eksternal tidak menjadi fokus utama.

Hal ini sejalan dengan temuan terbaru yang menunjukkan bahwa laki-laki cenderung memiliki motivasi olahraga yang lebih tinggi dibandingkan perempuan, yang sering kali menghadapi lebih banyak hambatan dalam berolahraga (Abdul Azid et al., 2023). Perbedaan ini dapat dijelaskan melalui teori Self-Determination Theory (SDT), yang menyatakan bahwa motivasi intrinsik dorongan untuk melakukan aktivitas karena kesenangan atau kepuasan pribadi berperan penting dalam partisipasi olahraga. Studi terbaru menunjukkan bahwa motivasi intrinsik memiliki dampak positif yang signifikan terhadap partisipasi olahraga, terutama di kalangan perempuan (Jakobsen, 2023).

Namun, pada dimensi motivasi ekstrinsik dan amotivasi, tidak ditemukan perbedaan signifikan antara santri putra dan putri. Hal ini menunjukkan bahwa faktor-faktor eksternal seperti penghargaan atau tekanan sosial memiliki pengaruh yang serupa pada kedua kelompok. Studi lain juga menemukan bahwa motivasi ekstrinsik tidak

memiliki pengaruh signifikan terhadap partisipasi olahraga pada perempuan (Rogowska, 2025).

Menariknya, penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa persepsi pelatih terhadap motivasi atlet dapat berbeda berdasarkan jenis kelamin. Pelatih cenderung melihat atlet laki-laki sebagai lebih termotivasi oleh pencapaian pribadi, sementara atlet perempuan lebih dipengaruhi oleh hubungan interpersonal dan dukungan sosial . Hal ini menekankan pentingnya pendekatan yang sensitif terhadap gender dalam pembinaan olahraga (Wang & Zhang, 2024).

Selain itu, faktor-faktor psikologis seperti efikasi diri juga berperan dalam motivasi olahraga. Studi terbaru menunjukkan bahwa efikasi diri yang tinggi berkorelasi dengan motivasi intrinsik yang lebih tinggi dan amotivasi yang lebih rendah . Oleh karena itu, program pembinaan olahraga di pesantren sebaiknya juga fokus pada peningkatan efikasi diri santri melalui pendekatan yang mendukung dan memberdayakan (Zhang et al., 2024).

SIMPULAN

Motivasi olahraga santri secara umum berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa santri memiliki dorongan kuat untuk terlibat dalam aktivitas olahraga, baik yang bersifat intrinsik maupun ekstrinsik. Santri putra memiliki tingkat motivasi yang lebih tinggi dibandingkan santri putri. Perbedaan ini terlihat pada sebagian besar dimensi motivasi, terutama pada aspek kompetensi dan pengaruh sosial. Hal ini dapat dipengaruhi oleh lingkungan, kesempatan, dan budaya olahraga yang lebih terbuka bagi santri putra. Dimensi motivasi yang paling dominan pada santri putra adalah 'kompetensi', yaitu keinginan untuk menunjukkan kemampuan dan meraih prestasi dalam olahraga. Sementara itu, pada santri putri, dimensi yang paling dominan adalah 'pengaruh sosial', yaitu dorongan berolahraga karena dukungan atau ajakan dari lingkungan sekitar. Perbedaan jenis kelamin memberikan pengaruh terhadap perbedaan motivasi olahraga, baik dari segi intensitas maupun faktor pendorongnya. Oleh karena itu, pendekatan pembinaan olahraga di lingkungan pesantren sebaiknya mempertimbangkan perbedaan tersebut agar lebih efektif dalam meningkatkan partisipasi olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Azid, M. B. Bin, Mazalan, N. S., Munsif Wan Pa, W. A., Kamaruzaman, F. M., & Nazarudin, M. N. (2023). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sports. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, *12*(3). https://doi.org/10.6007/ijarped/v12-i3/18460

Akbar, R. N., & Doewes, M. (2018). Olahraga Di Lingkungan Pondok Pesantren. *Olahraga Di Lingkungan Pondok Pesantren*, *1*(1), 4–7.

Alex Acquah, Takyi Kwabena Nsiah, Elizabeth Naa Akushia Antie, & Benjamin Otoo. (2021). Literature Review on Theories Motivation. *EPRA International Journal of Economic and Business Review*, *October 2022*, 25–29. https://doi.org/10.36713/epra6848

Alia Yashak, Mohamad Syafiq Ya Shak, Mohd Haniff Mohd Tahir, Dianna Suzieanna Mohamad Shah, & Mohd Faisal Mohamed. (2020). Herzberg Two-Factor Theory's Motivation Factor and the Islamic Studies Teachers Motivation Level. *Sains Insani*, *5*(2), 65–74. https://sainsinsani.usim.edu.my/index.php/sainsinsani/article/view/192/147

Astohar, AMS, D., & Rahmadhani, S. (2020). Jurnal Among Makarti Vol.13 No.2 – Tahun 2020 I 68. *Jurnal Among Makarti*, *13*(2), 68–77.

Cahyo B, J., Musyafari, W., & Rahayu, S. (2012). Journal of Sport Sciences and Fitness. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, *1*(1), 56–61.

Candra, O., & Wahyudi, W. (2020). Motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di smp negeri 9 pekanbaru. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, *2*(2), 70–78.

Darisman, E. K., Prasetiyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar psikologi olahraga sebuah teori dan aplikasi dalam olahraga*. Jakad Media Publishing.

Deci, E. L., Olafsen, A. H., & Ryan, R. M. (2017). Self-Determination Theory in Work Organizations: The State of a Science. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, *4*, 19–43. https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113108

Defa, P., Sapto, A., & Olivia, A. (2019). Survei Motivasi Berolahraga Bagi Santri Putra. *Journal Sport Science*, *4681*, 38–44.

Djarwo, C. F. (2020). Analisis Faktor Internal dan Eksternal terhadap Motivasi Belajar Kimia Siswa SMA Kota Jayapura. *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram*, *7*(1), 1–7. https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/jiim/article/view/2790/1969

Edu, A. L., Jaya, P. R. P., & Ni, L. (2021). The Phenomenon of Learning Motivation of Elementary School Students. *International Journal of Elementary Education*, *5*(2), 337. https://doi.org/10.23887/ijee.v5i2.33934

Fauziyah, N., Susanto, H., Rochgiyanti, R., & Syaharuddin, S. (2022). Interaksi Sosial Santri Pondok Pesantren Muhammadiyah Nurul Amin Alabio Tahun 1997-2020. *Prabayaksa: Journal of History Education*, *2*(1), 23. https://doi.org/10.20527/pby.v2i1.5136

Filgona, J., Sakiyo, J., Gwany, D. M., & Okoronka, A. U. (2020). Motivation in Learning. *Asian Journal of Education and Social Studies*, *10*(4), 16–37. https://doi.org/10.9734/ajess/2020/v10i430273

Fitri, R., & Ondeng, S. (2022). Pesantren di Indonesia: Lembaga Pengembangan Karakter. *Jurnal Al-Urwatul Wutsqa*, *2*, 45.

Gould, D., & Whitley, M. A. (2009). Sources and Consequences of Athletic Burnout among College Athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, *2*(1), 16–30. https://doi.org/10.1123/jis.2.1.16

Hadyansah, D. (2019). Analisis Motivasi berdasarkan Gender dan Jenis Olahraga. *Jurnal Olahraga*, *5*(1), 66–72. https://doi.org/10.37742/jo.v5i1.96

Harahap, N. F., Anjani, D., & Sabrina, N. (2021). Analisis Artikel Metode Motivasi dan Fungsi Motivasi Belajar Siswa. *Indonesian Journal of Intellectual Publication*, *1*(3), 198–203. https://doi.org/10.51577/ijipublication.v1i3.121

Hidayat, Y., & Hambali, B. (2019). *Validation of the Extrinsic and Intrinsic Motivation Scale Among Beginner Badminton Child-Athletes*. *11*(Icsshpe 2018), 299–303. https://doi.org/10.2991/icsshpe-18.2019.85

Hilmi, R. Z., Hurriyati, R., & Lisnawati. (2018). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における 健康関連指標に関する共分散構造分析Title*. *3*(2), 91–102.

Jakobsen, A. M. (2023). Self-determination theory as a possible explanation for the motivation of Norwegian outdoor life students. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, *15*(3), 1–11. https://doi.org/10.29359/BJHPA.15.3.03

Jeprizen, Triansyah, A., & Haetami, M. (2019). Tingkat Motivasi Peserta Didik dalam

Aktivitas Olahraga di Madrasah Aliyah Mathla'ul Anwar Pontianak. *Pendidikan Dan Pembelajaran Katulistiwa*, *8*(11), 1–15.

Lauh, W. D. A. (2014). Dimensi Olahraga Pendidikan Dalam Pelaksanaan Penjasorkes Di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *3*(1), 83–93.

Lindqvist, A., Sendén, M. G., & Renström, E. A. (2021). What is gender, anyway: a review of the options for operationalising gender. *Psychology and Sexuality*, *12*(4), 332–344. https://doi.org/10.1080/19419899.2020.1729844

Murtopo, A. (2016). Pondok Pesantren Sebagai Role Model Pendidikan Bersistem Full Day School. *Al-Afkar : Jurnal Keislaman & Peradaban*, *5*(1), 1–16. https://doi.org/10.28944/afkar.v5i1.144

Nurkhwahid, R. (2021). *Pembimbing Artikel Abstrak Abstract Sports activities are a means of getting used to living a healthy life . Starting from low activity to high activity . Activities will run well if there are intrinsic and extrinsic factors that encourage someone to do i*. 74–79.

Olafsen, A. H. (2024). Self-determination theory. In *Elgar Encyclopedia of Organizational Psychology*. https://doi.org/10.4337/9781803921761.00125

Pelletier, L. G., Rocchi, M., Guertin, C., Hébert, C., & Sarrazin, P. (2019). French adaptation and validation of the Sport Motivation Scale-II (Echelle de Motivation dans les Sports-II). *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *17*(3), 232–249. https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1339729

Robert Bell, D., Snedden, T. R., Biese, K. M., Nelson, E., Watson, A. M., Brooks, A., McGuine, T. A., Brown, R. L., & Kliethermes, S. A. (2021). Consensus definition of sport specialization in youth athletes using a Delphi approach. *Journal of Athletic Training*, *56*(11), 1239–1251. https://doi.org/10.4085/1062-6050-0725.20

Rogowska, A. M. (2025). *Motivation and self-e cacy in cycling and running athletes : a person-centered approach*.

Salahudin, S., & Rusdin, R. (2020). Olahraga Meneurut Pandangan Agama Islam. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, *4*(3), 457–464. https://doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1236

Schuch, F. B., & Vancampfort, D. (2021). Physical activity, exercise, and mental disorders: it is time to move on. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, *43*(3), 177–184. https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-0237

Schwan, A. (2021). Perceptions of Student Motivation and Amotivation. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, *94*(2), 76–82. https://doi.org/10.1080/00098655.2020.1867490

Wang, L., & Zhang, P. (2024). *Exploring Gender Differences in Psychological Motivation and Effectiveness Evaluation for College Sports Adherence*. 1–16.

Wihara, D. S. (2021). Antecedents, mediation and consequences of intrinsic motivation: perspective on SDT theory to create effective human resource practice (systematic literature riview). *Jurnal Penelitian Manajemen Terapan ...*, *6*(2), 198–213. https://journal.stieken.ac.id/index.php/penataran/article/view/553%0Ahttps://journal.stieken.ac.id/index.php/penataran/article/download/553/597

Yudiana, Y., Sucipto, Hidayat, Y., & Hambali, B. (2022). Student Performance Analysis in Volleyball Learning: The Use of a Modified Volleyball Information System Application. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, *10*(5), 913–921. https://doi.org/10.13189/saj.2022.100507

Yulfi, Y., & Aalayina, A. (2021). Students' Motivation in Learning English. *Linguistic, English Education and Art (LEEA) Journal*, *4*(2), 401–413. https://doi.org/10.31539/leea.v4i2.2256

Zhang, S., Huang, J., & Wang, H. (2024). Influencing Factors of Women's Sports Participation Based on Self-Determination Theory: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychology Research and Behavior Management*, *17*, 2953–2969. https://doi.org/10.2147/PRBM.S465903

Zuriaturizky, F., & Ghasya, D. A. V. (2024). Tingkat Motivasi Mahasiswa dalam Melakukan Aktivitas Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, *10*(1), 37–46. https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3411