



**IDENTIFIKASI MOTIVASI INTRINSIK DAN EKSTRINSIK PADA
EKSTRAKURIKULER KARATE DI SMP NEGERI 2 SURABAYA**

***IDENTIFICATION OF INTRINSIC AND EXTRINSIC MOTIVATION IN KARATE
EXTRACURRICULAR AT SMP NEGERI 2 SURABAYA***

Rayhan Pratama ^{*1}, Afifan Yulfadinata²

^{1,2}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaaan dan Kesehatan ,
Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia,

***Corresponding Author: Rayhan Pratama, mochammad.22207@mhs.unesa.ac.id**

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi profil motivasi intrinsik dan ekstrinsik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 2 Surabaya. Metode penelitian menggunakan study cross sectional. Teknik analisis data menggunakan uji prasyarat normalitas, uji komparasi Non Parametrik Wilcoxon, serta uji paired sample test. Hasil penelitian menunjukkan motivasi intrinsik siswa berada pada kategori sangat baik sementara motivasi ekstrinsik siswa berada pada kategori cukup baik. Temuan optimal ditujukan pada motivasi intrinsik siswa dengan rata-rata skor putri ($66,20 \pm 6,538$) dan putra ($64,13 \pm 5,451$), keduanya berada pada level sangat baik. Inkonsistensi terjadi pada motivasi ekstrinsik skor kelompok putri ($23,73 \pm 4,114$) dan putra ($23,38 \pm 0,247$) yang berada pada kategori cukup baik. Hasil paired sample T-Test menghasilkan rata-rata signifikansi yang sangat luar biasa, $P \leq 0,001$, jauh di bawah ambang batas signifikansi $P < 0,05$. Hal menegaskan adanya proporsi real dan valid pada distribusi data. Perbedaan sangat signifikan ditujukan oleh kedua dimensi, motivasi intrinsik mendominasi pada kelompok putra maupun putri. Kesimpulan, Komitmen siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler karate didominasi oleh dorongan kepuasan personal dalam menguasai setiap Teknik, bukan pada orientasi ekspektasi orang tua ataupun orientasi penghargaan semata. Hasil ini dapat menjadi landasan bagi pelatih dan pihak sekolah dalam merancang program pembinaan yang adaptif untuk mencegah kejenuhan sekaligus mengoptimalkan potensi prestasi siswa di masa depan.

Kata Kunci: Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik, Ekstrakurikuler Karate, Psikologi Olahraga Remaja, Desain Cross-Sectional

Abstract

This study aimed to identify the intrinsic and extrinsic motivation profiles of students participating in the karate extracurricular program at SMP Negeri 2 Surabaya. A cross-sectional research design was employed. Data analysis utilized the Shapiro-Wilk normality test, the non-parametric Wilcoxon comparison test, and the paired-sample t-test. The results indicated that students' intrinsic motivation fell into the "very good" category, while their extrinsic motivation fell into the "fairly good" category. Optimal findings were observed in intrinsic motivation, with mean scores of $66.20 (\pm 6.538)$ for female students and $64.13 (\pm 5.451)$ for male students; both groups demonstrated a "very good" level. In contrast, extrinsic motivation scores for both female (23.73 ± 4.114) and male (23.38 ± 0.247) groups fell into the "fairly good" category. The paired-sample t-test yielded a highly significant result ($p \leq 0.001$), well below the significance threshold of $p < 0.05$, confirming a distinct and valid distribution of data. This significant difference is attributed to the two dimensions

involved, with intrinsic motivation dominating in both male and female groups. In conclusion, student commitment to the karate extracurricular program is driven primarily by the personal satisfaction derived from mastering techniques, rather than by parental expectations or a focus solely on rewards. These findings can serve as a basis for coaches and school administrators to design adaptive training programs that prevent burnout while offering the potential to optimize future student achievement.

Keywords: *Intrinsic and Extrinsic Motivation, Karate Extracurricular Activities, Adolescent Sports Psychology, Cross-Sectional Design*

PENDAHULUAN

Karate merupakan salah satu olahraga bela diri paling diminati, tidak hanya dalam olahraga pertarungan di atas lapangan (Yudhistira et al., 2023). Saat ini olahraga ini sudah aktif dalam ranah pendidikan. Banyak sekolah di Indonesia sudah mengimplementasikan karate dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah (Istiqomah et al., 2026). Hal ini tidak hanya meningkatkan nama baik siswa pada setiap sekolah, tetapi juga mengintegrasikan pembentukan atlet dalam jangka panjang. Selain itu, orientasi siswa dalam mengikuti suatu kegiatan berlandaskan pada rasa keingintahuan dalam diri ataupun ajakan dari teman sebaya. Survei dari (Salman, 2026) menyatakan bahwa siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sering tidak konsisten diakibatkan oleh faktor internal ataupun eksternal yang berdampak pada partisipasi dalam setiap sesi kegiatan berlangsung.

Dalam pembentukan motorik jangka panjang, khususnya jenjang sekolah olahraga, karate sangat relevan dalam mengoptimalkan gerak lokomotor dan nonlokomotor. Selain itu, penanaman aspek kedisiplinan, sportivitas, dan etika moral (Yulfadinata et al., 2025). Namun, terjadi inkonsistensi psikologis pada karateka dalam berlatih dalam jangka panjang. Timbul rasa bosan pada waktu tertentu yang pada akhirnya memilih untuk dropout dari ekstrakurikuler (Effendi & Cahyani, 2022; Sutejo & Yulfadinata, 2026). Akibatnya, kuantitas keterlibatan peserta ekstrakurikuler tersebut menurun. Dalam (Virgie et al., 2026) menyatakan bahwa ketertarikan siswa dalam mengikuti suatu kegiatan disebabkan oleh keikutsertaan lingkungan pertemanan dari siswa. Namun, tidak menutup kemungkinan siswa mengikuti ekstrakurikuler khususnya bela diri murni dari dalam diri sendiri sebagai self defend dalam kehidupan sehari-hari.

Motivasi terklasifikasikan dalam dua dimensi, yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah dorongan diri internal dalam diri setiap individu, misalnya rasa ingin tahu tentang bela diri, kemudian kepuasan dalam menguasai yang diberikan oleh pelatih (kihon, kata, kumite), dan keinginan untuk tetap hidup sehat dengan berolahraga bela diri (Rizqiya et al., 2025; Yulianto, 2025). Sebaliknya, motivasi ekstrinsik adalah kemauan atau dorongan yang diciptakan oleh aspek eksternal seperti keinginan mendapatkan medali, ekspektasi orang tua, ingin diakui oleh teman sebaya dan masih banyak lagi (Yusup et al., 2025; Zahra & Marsofiyati, 2024). Dikotomi motivasi sangat krusial karena dominasi salah satu aspek motivasi dapat memengaruhi komitmen siswa jangka panjang. Selain itu, fase sekolah juga memengaruhi pola pikir dan motivasi siswa dalam melakukan kegiatan tertentu.

Berdasarkan pengamatan awal pada kegiatan ekstrakurikuler karate di

SMP Negeri 2 Surabaya, terlihat bahwa keterlibatan siswa dalam latihan menunjukkan tingkat partisipasi dan kesungguhan yang beragam. Sebagian siswa mengikuti latihan secara konsisten, memperlihatkan antusiasme dalam mempelajari teknik karate, serta memiliki keinginan untuk meningkatkan kemampuan dan mencapai prestasi. Namun, terdapat pula siswa yang mengikuti kegiatan dengan tingkat keterlibatan yang tidak selalu sama, baik dalam kehadiran, kesungguhan berlatih, maupun keberlanjutan mengikuti kegiatan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keikutsertaan siswa dalam ekstrakurikuler karate tidak dapat dipahami hanya berdasarkan minat awal, tetapi juga perlu dikaji dari dorongan yang mempertahankan keterlibatan mereka.

Kenyataan tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Dorongan dari dalam diri, seperti ketertarikan terhadap olahraga dan keinginan meningkatkan kemampuan, dapat menjadi dasar keterlibatan siswa. Di sisi lain, dukungan orang tua, ajakan teman sebaya, serta keinginan memperoleh penghargaan atau prestasi juga dapat mendorong partisipasi siswa (Salman, 2026; Virgie et al., 2026). Pada kegiatan karate, pengaruh lingkungan pertemanan dapat menjadi alasan awal siswa bergabung, sedangkan pengalaman latihan yang menyenangkan dan keberhasilan menguasai teknik dapat memperkuat ketertarikan personal terhadap olahraga tersebut (Azmi et al., 2025).

Selain itu, penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa keberlanjutan partisipasi dalam olahraga dapat menghadapi hambatan berupa rasa bosan, perubahan minat, dan kondisi fisik yang kurang optimal (Effendi & Cahyani, 2022; Kadir et al., 2022). Dengan demikian, kenyataan di lapangan memperlihatkan bahwa motivasi siswa bersifat beragam dan dapat mengalami perubahan selama mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Oleh karena itu, diperlukan identifikasi yang lebih terarah untuk mengetahui bentuk motivasi yang dimiliki siswa serta faktor yang paling dominan dalam mendorong keterlibatan mereka.

Fase sekolah menengah pertama (SMP) merupakan fase transisi masa remaja awal. Pada fase ini, kondisi psikologis dan emosional siswa tergolong masih labil serta sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan. Penelitian (Azmi et al., 2025) Kecenderungan siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler karate karena dorongan teman, namun seiring berjalannya waktu siswa menemukan kepuasan personal pada olahraga tersebut. SMP Negeri 2 Surabaya memiliki kredibilitas dan memfasilitasi berbagai kegiatan pengembangan diri, menjadikan karate sebagai kegiatan unggulan. Hasil observasi awal menunjukkan partisipasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler memiliki variasi dalam kompleksitas. Terdapat siswa yang menunjukkan dedikasi tinggi hingga mencapai kejuaraan tingkat nasional, namun tidak sedikit siswa yang berpartisipasi untuk tujuan tertentu atau berhenti di tengah jalan akibat kondisi fisik yang tidak optimal maupun perubahan minat (Andika & Yulfadinata, 2026; Kadir et al., 2022).

Permasalahan utama dalam penelitian ini bukan sekadar rendahnya atau tingginya motivasi siswa, melainkan belum tersedianya gambaran empiris mengenai proporsi dan dominasi motivasi intrinsik serta ekstrinsik pada peserta ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 2 Surabaya. Tanpa informasi tersebut, pembina dan pelatih akan kesulitan menentukan pendekatan latihan yang sesuai

dengan karakteristik motivasi siswa. Program latihan yang hanya menekankan prestasi atau penghargaan, misalnya, belum tentu mampu memenuhi kebutuhan siswa yang mengikuti karate karena ketertarikan dan kepuasan personal. Sebaliknya, pendekatan yang hanya menekankan kesenangan berlatih juga perlu dipertimbangkan bersama faktor dukungan sosial dan pencapaian prestasi. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang secara khusus mengidentifikasi motivasi intrinsik dan ekstrinsik siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler karate. Hasil identifikasi tersebut diharapkan dapat menjelaskan kondisi motivasi siswa secara lebih objektif, sekaligus menjadi dasar bagi pengembangan strategi pembinaan yang lebih adaptif terhadap kebutuhan peserta didik.

Urgensi sangat ideal dalam artikel dengan realitas psikologis siswa tersebut, yang menemukan adanya analisis yang mendalam terkait faktor motivasi mereka. Identifikasi proporsi spesifik antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik sangat diperlukan oleh pembina, pelatih, serta pihak sekolah. Mengetahui motivasi yang dominan, pelatih juga dapat merancang pendekatan dan metode kepelatihan yang lebih adaptif, personal dan efektif untuk merawat antusiasme siswa serta mengoptimalkan potensi prestasi mereka. Dalam kompleksitas rasionalisme, peneliti memandang penting untuk melakukan investigasi akademis yang mendalam terkait peta motivasi siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler karate. Identifikasi faktor intrinsik dan ekstrinsik dengan menganalisis dominasi kedua faktor tersebut melalui survei tingkat kepuasan. Hal ini juga dapat menganalisis faktor mana yang mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler karate di SMP 2 Surabaya .

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional observational* (Brown et al., 2020). Pendekatan ini dilaksanakan tanpa treatment, dengan validasi instrumen tes pengukuran berupa angket, dengan mengidentifikasi profil motivasi ekstrinsik dan intrinsik pada partisipan. Penelitian ini relevan dan efisien dalam mengidentifikasi fenomena psikologis secara riil pada SMP Negeri 2 Surabaya menggunakan studi *cross-sectional* guna mengidentifikasi tingkat motivasi intrinsik dan ekstrinsik siswa. Pemilihan sampel dilakukan dengan metode *Proportional Stratified Random Sampling* dengan total sampel 31 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate. Pembagian sampel diklasifikasikan berdasarkan jenis kelamin dengan pembagian 16 siswa Laki-Laki dan 15 siswa perempuan.

Prosedure

Penelitian ini dilaksanakan sebelum sesi latihan dimulai pada hari latihan berlangsung. Adapun tahapan penelitian ini sebagai berikut:

A. Pre -Test

Sebelum melaksanakan survei, ada prasyarat sampel yang perlu disesuaikan dengan standardisasi penelitian sebagai berikut:

1. Siswa aktif kelas 7 hingga 9 SMP Negeri 2 Surabaya
2. Mengikuti ekstrakurikuler karate

B. Inti

1. Peninjauan lingkungan lokasi penelitian dan mengidentifikasi sampel pada peserta
2. Pembagian form angket pada seluruh peserta ekstrakurikuler

3. Pengarahan tata cara pengisian angket serentak terhadap responden (responden diharapkan mengisi data dengan jujur)
4. Dilaksanakan proses pengisian angket secara mendadak pada masing-masing responden tanpa adanya diskusi dengan peserta lain.
5. Setelah itu, pengumpulan data angket peserta yang dilanjutkan dengan skringing data kuesioner pada masing-masing responden.

Instrument

Instrumen penelitian ini diadopsi dari penelitian (Sirapika et. al, 2021). Butir pertanyaan berjumlah 30 dengan 20 pertanyaan mengacu pada motivasi intrinsik dan 10 pertanyaan berhubungan dengan motivasi ekstrinsik. Adapun norma penilaian pada masing-masing pertanyaan sebagai berikut:

A. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Tabel.1 Uji Validitas Pertanyaan

Keterangan	Jumlah
Valid	30
Tidak Valid	0

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas menyajikan R_{tabel} (0,632), maka dinyatakan valid. Dalam hal ini nilai reliabilitas dapat diterima.

B. Standardisasi Hasil

Tabel. 2 Standardisasi hasil

Faktor	Katerigosi	Skor
Intrin sik	Sangat Baik	≥ 65
	Cukup Baik	$55 \leq 65$
	Baik	$45 \leq 55$
	kurang	$35 \leq 45$
	Sangat Kurang	< 35
Ekstri nsik	Sangat Baik	≥ 33
	Cukup Baik	$28 \leq 33$
	Baik	$23 \leq 28$
	kurang	$18 \leq 23$
	Sangat Kurang	< 18

Teknik Data Analisis

Uji prasyarat meliputi analisis deskriptif kuantitatif. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dilanjutkan Uji Komparasi Non-Parametrik Wilcoxon dan Uji Paired Sample T-test . Taraf signifikansi $p < 0,05$ pada variabel yang mengidentifikasi faktor ekstrinsik dan intrinsik karateka pemula. Teknik analisis data dibantu dengan aplikasi SPSS versi 31.

HASIL

Tabel 3. Uji Deskriptif

Motivasi	N	Mean $\pm$ Std.Dev	Kategori
Intrinsik Putri	15	$66,20 \pm 6,538$	Sangat Baik
Ekstrinsik Putri	15	$23,73 \pm 4,114$	Cukup Baik
Intrinsik Putra	16	$64,13 \pm 5,451$	Sangat Baik

Ekstrinsik Putra	16	23,38 ± 2,247	Cukup Baik
------------------	----	---------------	------------

Tabel 2. Hasil menunjukkan bahwa motivasi intrinsik berada dalam kategori sangat baik dengan rata-rata skor pada putri 66,20 dan 64,13 untuk putra. Sebaliknya, motivasi ekstrinsik keduanya masuk dalam kategori “Cukup Baik” (Putri 23,73; Putra 23,38). Hal ini mengidentifikasi faktor internal mendominasi dibandingkan dengan faktor eksternal seperti ekspektasi orang tua ataupun Pengakuan teman. Alasan siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler spesifik atas kemauan dalam diri sendiri.

Tabel. 4 Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Motivasi	Statistik	df	Sig.	Kategori
Intrinsik Putri	,891	15	,071	Normal
Ekstrinsik Putri	,971	15	,872	Normal
Intrinsik Putra	,856	16	,017	Tidak Normal
Ekstrinsik Putra	,959	16	,645	normal

Tabel 3 menyajikan signifikansi pada motivasi siswa. Pada motivasi intrinsik Putri (0,071), ekstrinsik Putri (0,872), dan ekstrinsik Putra (0,645). Menunjukkan signifikansi $P > 0,05$. Ketiga kelompok data tersebut berdistribusi normal. Namun, inkonsistensi terjadi pada kelompok intrinsik putra, yang menunjukkan nilai signifikansi 0,017, yang artinya data tersebut tidak berdistribusi normal. Hal ini mengindikasikan data intrinsik putra tidak merata. Perlunya Uji komparasi non-parametrik lebih lanjut.

Tabel 5. Uji Komparasi Non-Parametrik Wilcoxon

Kategori	N	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Ekstrinsik Putri – Intrinsik Putri	15	-3,411 ^b	<,001
Ekstrinsik Putra – Intrinsik Putra	16	-3,524 ^b	<,001

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan signifikansi $P < 0,001$ pada kelompok putra dan putri. Skor motivasi intrinsik lebih tinggi secara signifikan dibandingkan dengan motivasi ekstrinsik pada kedua gender tersebut. Hasil membuktikan adanya perbedaan yang signifikan antara faktor internal dan eksternal pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 2 Surabaya.

Tabel 6. Uji Paired Sample T-test

Kategori	N	Mean	Std.Dev	Sig	Justification
Intrinsik Putri	15	66,20	6,538	<,001	Signifikan
Ekstrinsik Putri	15	23,73	4,114	<,001	Signifikan
Intrinsik Putra	16	64,13	5,451	<,001	Signifikan
Ekstrinsik Putra	16	23,38	2,247	<,001	Signifikan

Table 4 menunjukkan hasil keseluruhan data menghasilkan nilai signifikansi $< 0,001$, nilai $P < 0,05$ pada data dapat dinyatakan signifikan. Hal ini menegaskan bahwa validitas data sekaligus menegaskan bahwa proporsi motivasi intrinsik dan ekstrinsik sangat nyata. Dapat disimpulkan bahwa dominasi

motivasi intrinsik pada siswa mewujudkan peta psikologis yang valid dan dapat dipertanggung jawabkan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi secara eksplisit motivasi intrinsik dan ekstrinsik pada siswa SMP Negeri 2 Surabaya dalam kegiatan ekstrakurikuler karate. Temuan optimal ditujukan pada motivasi intrinsik siswa dengan rata-rata skor putri ($66,20 \pm 6,538$) dan putra ($64,13 \pm 5,451$), keduanya berada pada level sangat baik. Inkonsistensi terjadi pada motivasi ekstrinsik skor kelompok putri ($23,73 \pm 4,114$) dan putra ($23,38 \pm 2,247$) yang berada pada kategori cukup baik. Hasil paired sample T-Test menghasilkan rata-rata signifikansi yang sangat luar biasa, $P \leq 0,001$, jauh di bawah ambang batas signifikansi $P < 0,05$. Hal menegaskan adanya proporsi real dan valid pada distribusi data.

Motivasi intrinsik pada siswa mengidentifikasi perilaku yang sangat baik. Pasalnya, stimulasi intelektual yang terlihat dalam indikator teknik, baik itu dalam kihon, kata, ataupun kumite, menjadi batas fisik serta kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran (Ansar & Santos, 2024; Maulana et al., 2025a). Orientasi siswa dalam mengikuti kegiatan yang didominasi oleh motivasi otonom menunjukkan tingkat kegigihan, afek positif dan fokus yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet yang bergantung pada dorongan terkontrol. Hal ini dikuatkan dalam penelitian (Rizqiya et al., 2025) motivasi intrinsik pada tingkat sangat baik menjadi cerminan terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar, yakni otonomi, kompetensi dan keterkaitan sosial. Siswa SMP Negeri 2 Surabaya merasakan kepuasan personal saat berhasil menguasai teknik gerak lokomotor yang kompleks. Selain itu, mereka juga mengaktualisasi kebutuhan kompetensi (Sayyid et al., 2024; Wisnu et al., 2024). Karakteristik filosofi dalam karate yang tertuang dalam sumpah karate menanamkan nilai disiplin, etika, dan intelektual yang baik secara reliabel, memenuhi kebutuhan otonomi dan relevansi sosial dalam dojo (tempat latihan) (Rohadi & Alfarridzi, 2022). Partisipasi remaja dalam mengikuti bela diri karate didorong oleh motif pengembangan diri dan stabilitas emosional, bukan hanya sekadar respons terhadap stimulasi gerak teknik atau prestasi semata. Study dari (Rismiandy et al. n.d.) berhubungan dengan beladiri di usia muda berlandaskan filosofi tradisional beladiri bertindak sebagai media penguatan internal. Hal ini menjadikan kompetensi siswa tidak diukur dari medali, melainkan penguasaan teknis secara bertahap.

Usia sekolah menengah pertama (SMP) dapat diklasifikasikan sebagai masa transisi antara remaja awal. Kondisi psikologis siswa berada pada status labil dan sangat rentan terpengaruh oleh lingkungan (Hangarap & Yulfadinata, 2025). Dorongan berupa pengakuan, tekanan, dan ekspektasi orang tua hingga orientasi medali berfungsi sebagai pendorong supaya karateka hadir di tempat latihan. Relevan dengan (Dewi et al., 2019) menyatakan bahwa motivasi eksternal tidak terlalu berdampak negatif jika menjalani proses regulasi yang sehat. Dorongan eksternal seperti pengaruh teman dan dorongan orang tua bertindak sebagai pintu masuk awal. Berjalannya waktu kemahiran dan rasa percaya diri siswa, faktor eksternal tersebut diserap nilai pribadi yang relevan bagi pengembangan diri siswa. Penelitian dari (Azmi et al., 2025; Maulana et al., 2025b) menunjukkan profil motivasi intrinsik yang dominan namun didukung oleh motivasi ekstrinsik

yang adaptif, menyajikan kompetensi jangka panjang lebih tinggi serta meminimalisir risiko kejenuhan(*burnout*) dan berhenti di tengah jalan(*dropout*). Adapun sisi negatif signifikan motivasi intrinsik pada tiga dimensi burnout (kelelahan emosional, penurunan prestasi dan devaluasi olahraga). Ketergantungan berlebihan pada pada regresi ekstrinsik berkorelasi positif kecemasan bertanding dan kecenderungan dropout pada imbalan eksternal yang tidak sesuai dengan ekspektasi (Ilmiah et al., n.d.).

Inkonsistensi terjadi dalam Tabel 3: uji normalitas Shapiro-Wilk menyajikan tiga data berdistribusi normal ($p > 0,05$). Namun, data pada motivasi intrinsik kelompok putra memiliki nilai $p = 0,017$ ($p < 0,05$), yang dapat dikatakan tidak berdistribusi normal. Dikotomi ini disebabkan oleh data yang tidak merata pada siswa putra terkait motivasi internal. Menanggulangi hal ini, dilanjutkan dengan uji lebih lanjut dengan uji komparasi nonparametrik Wilcoxon pada Tabel 4. Menunjukkan nilai signifikansi $< 0,001$ terhadap kedua gender, dapat dikatakan bahwa motivasi intrinsik dan ekstrinsik tidak lagi ada bias, melainkan realitas psikologi yang tervalidasi. Hasil ini memvalidasi motivasi intrinsik dan ekstrinsik bukanlah cacatan sampel. Menurut (Qasash Hasyim et al., n.d.) variasi sebaran sampel pada atlet pemula dipengaruhi dinamika pengalaman bertanding serta perbedaan persepsi terhadap iklim latihan.

Hasil ini mengidentifikasi dedikasi tinggi para siswa dalam mengikuti latihan meskipun faktor eksternal seperti dukungan orang tua, pengakuan teman, dan orientasi medali berada pada kategori cukup baik. Hal ini menandakan keterikatan emosional siswa yang didorong oleh kepuasan personal dan ketertarikan mendalam terhadap penguasaan teknik spesifik (kikou, kata, ataupun kumite). Dalam pembentukan program jangka panjang, perspektif psikologis ini menguntungkan karena siswa memiliki kemandirian dalam meminimalisir kejenuhan(*burnout*) dan keluar dari kegiatan tersebut (Manalu et al., 2025; Wati & Jannah, 2021; Yasmitika et al., 2020).

Relevansi identifikasi psikologis pada siswa ini dapat dijadikan acuan oleh para guru staf di SMP Negeri 2 Surabaya. Mengingat olahraga bela diri karate telah diintegrasikan dalam ranah pendidikan demi membentuk atlet jangka panjang supaya meningkatkan prestasi siswa dan siswi di masa depan. Untuk mengoptimalkan tujuan sekolah dalam meningkatkan prestasi, peran pelatih dalam merancang program latihan yang adaptif sangat penting untuk merawat antusiasme siswa dalam berpartisipasi saat latihan berlangsung. Disarankan pelatih mengutamakan metode melatih yang dimonitoring secara personal serta umpan balik supaya berkelanjutan dan menjaga degradasi motivasi di masa remaja yang masih cenderung usia labil. Hal ini dapat meminimalisir penurunan kuantitas peserta ekstrakurikuler karate guna mengoptimalkan olahraga nasional.

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi empiris terhadap kajian motivasi dalam pendidikan jasmani, khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler karate di jenjang sekolah menengah pertama. Temuan mengenai motivasi intrinsik siswa putri dan putra yang berada pada kategori sangat baik, serta motivasi ekstrinsik siswa putri yang berada pada kategori cukup baik, memberikan gambaran bahwa keterlibatan siswa dalam kegiatan karate tidak hanya berkaitan dengan dorongan dari lingkungan, tetapi juga didukung oleh ketertarikan dan dorongan personal terhadap aktivitas olahraga. Secara teoretis,

hasil penelitian ini memperkuat relevansi *Self-Determination Theory* dalam menjelaskan motivasi siswa pada kegiatan olahraga sekolah, terutama melalui pemenuhan kebutuhan psikologis berupa otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial. Secara praktis, temuan ini dapat menjadi dasar bagi pembina, pelatih, dan pihak sekolah dalam mengevaluasi program latihan serta mengembangkan strategi pembinaan yang lebih adaptif terhadap kebutuhan siswa. Tingginya motivasi intrinsik perlu dipertahankan melalui pengalaman latihan yang menyenangkan, kesempatan untuk mengembangkan kemampuan, pemberian umpan balik yang konstruktif, dan penetapan tujuan latihan yang sesuai dengan kemampuan peserta didik. Sementara itu, motivasi ekstrinsik yang berada pada kategori cukup baik menunjukkan bahwa dukungan orang tua, teman sebaya, pelatih, dan lingkungan sekolah tetap memiliki peran dalam menjaga keterlibatan siswa. Oleh karena itu, penghargaan dan dukungan eksternal sebaiknya diberikan secara proporsional agar dapat memperkuat motivasi tanpa mengurangi ketertarikan siswa terhadap proses latihan.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena dilakukan pada siswa SMP Negeri 2 Surabaya sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara langsung kepada seluruh peserta ekstrakurikuler karate di sekolah lain. Data yang diperoleh melalui instrumen survei juga bergantung pada persepsi dan kejujuran responden, sedangkan pendekatan deskriptif yang digunakan belum dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat antara motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan keberlanjutan partisipasi siswa. Selain itu, penelitian ini belum mengkaji secara mendalam faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi motivasi, seperti kualitas hubungan pelatih-siswa, dukungan orang tua, iklim latihan, pengalaman berprestasi, dan kepuasan terhadap kegiatan ekstrakurikuler. Oleh karena itu, peneliti masa depan disarankan untuk memperluas cakupan sampel dengan melibatkan beberapa sekolah, menggunakan pendekatan longitudinal untuk mengamati perubahan motivasi siswa, serta mengombinasikan metode kuantitatif dan kualitatif melalui survei, wawancara, dan observasi.

Penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji hubungan motivasi dengan kehadiran latihan, prestasi, kepuasan berolahraga, dan kecenderungan *dropout*, serta mengembangkan penelitian eksperimental untuk menguji efektivitas program latihan berbasis *Self-Determination Theory* dalam meningkatkan motivasi dan keberlanjutan partisipasi siswa. Dengan demikian, penelitian lanjutan diharapkan tidak hanya mengidentifikasi tingkat motivasi, tetapi juga menjelaskan proses terbentuknya motivasi serta faktor-faktor yang dapat mempertahankan keterlibatan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler karate secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Kegiatan ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 2 Surabaya secara signifikan didominasi oleh motivasi intrinsik dibandingkan dengan ekstrinsik. Dorongan internal ini menjadi manifestasi melalui kepuasan personal dalam menguasai teknik, pemenuhan gerak otonom dan internalisasi nilai filosofis bela diri karate. Hal ini membuktikan bahwa komitmen siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler murni berasal dari faktor diri sendiri, bukan dari orientasi pada faktor eksternal seperti pengakuan teman, ekspektasi teman ataupun orientasi terhadap medali.

Temuan ini menjadi aset yang sangat baik guna mengoptimalkan pengembangan prestasi jangka panjang bagi siswa. Selain itu, siswa juga dapat meminimalisir risiko kejenuhan dan mereduksi berhenti di tengah jalan. Peta analisis ini sangat ideal untuk dijadikan acuan oleh pelatih dan pihak sekolah dalam merancang program latihan yang adaptif, spesifik dan efektif guna menjaga antusiasme siswa yang sekaligus mengoptimalkan potensi prestasi mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala SMP Negeri 2 Surabaya, pembina dan pelatih ekstrakurikuler karate, serta seluruh siswa yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang telah memberikan izin, dukungan, dan bantuan selama proses pengumpulan data. Penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan pembinaan olahraga karate di lingkungan sekolah, khususnya dalam memahami motivasi siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler secara berkelanjutan.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam penelitian, pelaksanaan, maupun publikasi artikel ini. Seluruh proses penelitian dilakukan secara independen dan tidak dipengaruhi oleh kepentingan pribadi, institusi, maupun pihak lain yang dapat memengaruhi objektivitas hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Andika, N., & Yulfadinata, A. (2026). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Sma Negeri 1 Blitar Dan Sma Negeri 1 Srengat. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* <https://Ejournal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jurnal-Pendidikan-Jasmani/Article/View/78498>
- Ansar, M., & Santos, M. H. Dos. (2024). Beladiri Karate Sebagai Alternatif Pembentukan Karakter Anak Bangsa. *Indonesian Journal Of Physical* <https://Journal.Megaeternal.Com/Index.Php/Ijpasd/Article/View/12>
- Azmi, A. M., Dirgantoro, E. W., & (2025). Motivasi Kohai Dojo Smada Amuntai Dalam Mengikuti Latihan Karate. *Jurnal Edukasi Citra* <https://Jurnal.Citrabakti.Ac.Id/Index.Php/Jor/Article/View/5459>
- Brown, J. M., Siddiqui, M., Calhoun, D. A., (2020). The Unrecognized Prevalence Of Primary Aldosteronism: A Cross-Sectional Study. *Annals Of Internal* <https://Doi.Org/10.7326/M20-0065>
- Dewi, V. R., Syamsuri, S., & ... (2019). Karakteristik Motivasi Ekstrinsik Dan Intrinsik Siswa SMP Dalam Belajar Matematika.: *Jurnal Penelitian Dan* <https://Jurnal.Untirta.Ac.Id/Index.Php/Tirtamath/Article/View/7145>
- Effendi, Y., & Cahyani, O. D. (2022). Motivasi Belajar Siswa Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Citius: Jurnal Pendidikan Jasmani* <https://Journal.Unugiri.Ac.Id/Index.Php/Citius/Article/View/272>
- Hangarap, M. L., & Yulfadinata, A. (2025). Pengaruh Ketersediaan Sarana Dan Prasarana Terhadap Motivasi Belajar Siswa Di Smp 4 Surabaya Dalam Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Olahraga*

- <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/74287>
- Istiqomah, X. Q., Yulfadinata, A., & ... (2026). Hubungan Persepsi Terhadap Active Learning Dengan Kepuasan Siswa SMP Dalam Ekstrakurikuler Karate. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu*
<http://www.jiip.stkipyapisdampu.ac.id/jiip/index.php/jiip/article/view/10352>
- Kadir, S., Dulanim, H., Usman, A. B., (2022). Evaluasi Komponen Kondisi Fisik Atlet Karate. *Jambura Journal Of*
<https://ejournal.ung.ac.id/index.php/jisc/article/view/13445>
- Manalu, N., Saragih, M., Turnip, D., & ... (2025). Pengaruh Doping Terhadap Performa Atlet Dan Dampak Dalam Dunia Olahraga. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan*
<https://jurnal.kopusindo.com/index.php/jipk/article/view/714>
- Maulana, I., Husain, M. T., & Hanif, M. (2025a). Peran Motivasi Intrinsik Dan Ekstrinsik Dalam Upaya Meningkatkan Minat Belajar Siswa. *Al-Ilmiya: Jurnal Pendidikan*.
<https://journal.al-afif.org/index.php/al-ilmiya/article/view/385>
- Rizqiya, F. A., Winata, F. I., Lutfiyah, I., & ... (2025). Strategi Pembelajaran Berbasis Motivasi: Kombinasi Intrinsik Dan Ekstrinsik Untuk Kesuksesan Akademis. *Nusantara* <https://journal.unusida.ac.id/index.php/ner/article/view/1593>
- Rohadi, M., & Alfarridzi, M. R. (2022). Penerapan Nilai-Nilai Sumpah Karate Dalam Ekstrakurikuler Bela Diri Karate Pada Siswa Smp Negeri 4 Samarinda. *Cendekia: Jurnal Pendidikan*
<https://cendekia.ikipgrikaltim.ac.id/index.php/cendekia/article/view/223>
- Sayyid, A., Rukmantara, S., Catra, S. M., (2024). Pengaruh Latihan Memukul Memakai Beban Karet Terhadap Kecepatan Pukulan Dalam Olahraga Karate (Survey Dalam Ekskul Karate). *Sportology*.
<http://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/index.php/sj/article/view/2203>
- Sirapika, V. G. S. A. T. (2021). *Tingkat Motivasi Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Bela Diri Karate (Studi Survei Peserta Didik Di Smp Negeri 2 Kembayan)*. **Link**
- Sutejo, H., & Yulfadinata, A. (2026). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Muay Thai SMAN 1 Tongas. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*.
<https://www.jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/article/view/1000>
- Virgie, G. P., Yulfadinata, A., & Prihanto, J. B. (2026). Pengaruh Active Learning Method Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Karate. *SPRINTER: Jurnal Ilmu*
<https://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/article/view/955>
- Wati, K. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan Antara Kejenuhan Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Sepak Bola. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41205>
- Wisnu, H., Hartoto, S., Hamdani, H., Arief, N. A., & ... (2024). Peningkatan Kompetensi Massage Olahraga Bagi Guru PJOK Kabupaten Banyuwangi. *Laksana*
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/laksanaolahraga/article/view/58443>
- Yasmitika, Y., Sin, T. H., Asnaldi, A., & Haryanto, J. (2020). Tinjauan Minat Latihan Karateka Dojo Polres Inkanas Bukittinggi. *Jurnal Patriot*.

- <https://www.neliti.com/publications/473832/tinjauan-minat-latihan-karateka-dojo-polres-inkanas-bukittinggi>
- Yudhistira, D., Kurnianto, H., Rani, A., & ... (2023). Tapering In The Sport Of Karate: Narrative Review. ... : *Proceedings Of The*. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=39ateaaaqbaj&oi=fnd&pg=PA146&dq=%22yudhistira+d%22&ots=6fx3bto0tr&sig=W7h06nzo5dt2uhd2tom2h92icgc>
- Yulfadinata, A., Ayubi, N., Wibawa, J. C., Rizki, A. Z., & ... (2025). The Effect Of Physical Exercise In Increasing Hypoxia-Inducible Factor-1 Alpha: A Systematic Review. *Медичні* <https://repo.dma.dp.ua/9869/>
- Yulianto, E. (2025). Peran Latihan Kata Dan Kumite Dalam Karate-Do Gojukai Terhadap Stimulasi Motorik Halus Dan Kasar Anak Sekolah Dasar. *Athena: Physical Education And Sports Journal*. <https://athena.id-sre.org/index.php/apesj/article/view/78>
- Yusup, N. F., Azy'Ari, M., Ramli, I. P., & ... (2025). Analisis Hubungan Meditasi Dalam Latihan Karate Terhadap Konsentrasi Dan Ketenangan Atlet Karate Lombok Tengah. : *Jurnal Ilmu Olahraga*. <https://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/article/view/888>
- Zahra, W. A., & Marsofiyati, M. (2024). Hubungan Motivasi Ekstrinsik Dalam Mendorong Prestasi Belajar Peserta Didik. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu* <https://www.ojs.daarulhuda.or.id/index.php/Socius/article/view/426>
- Ilmiah, J., Bina Guna Medan, S., & Medan, ; *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna*. (n.d.). *Perbandingan Tingkat Kecemasan Atlet Pada Tiga Klub Sekolah Sepakbola (SSC) Di Kota Makassar* (Vol. 11, Number 1). <https://doi.org/10.55081/jsbg.v11i1.808>
- Qasash Hasyim, M., Akbar Syafruddin, M., Hamzah, A., Ilham Aksir, M., Bachtiar, I., Negeri Makassar Jl Pettarani Makassar, U. A., & Selatan, S. (n.d.). *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Teori Koginitf Physical Education Learning Through Coginitive Theory*. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v11i1.803>
- Rismiandy, F., & Juita, A. (n.d.). *Motivasi Peserta Didik Dalam Pembelajaran Penjasorkes Kelas VIII DI SMP Negeri 1 Tualang*. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v11i1.836>
- Salman, S. R. (2026). Psychological Fluency and Its Relationship with Creative Teaching Practices among Physical Education Instructors in Light of Gender and Educational Environment Variables. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 14(1), 1–12. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v14i1.4944>