

## **SURVEI MOTIVASI BEROLAHRAGA BAGI SANTRI PUTRA PONDOK PESANTREN SABILLURROSYAD GASEK MALANG**

Defa Dian Dwi Pramuda  
Departemen Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Malang  
defapramuda@gmail.com

Sapto Adi  
Departemen Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Malang

Olivia Andiana  
Departemen Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Malang

---

### **ABSTRAK**

Pentingnya masyarakat untuk melakukan olahraga dilihat dari berbagai segi dan kepentingannya, hal ini ditinjau dari “memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat”. Keuntungan yang didapat dari olahraga baik sosial dan lain-lain adalah. Dari segi biologis, olahraga dapat mempercepat perkembangan tubuh lebih baik, mengaktifkan dan memperkuat berbagai jenis otot, kapasitas vital, umumnya cenderung mewujudkan perkembangan organ tubuh secara harmonis dan fungsional, dari segi sosial olahraga dapat memicu tali, persaudaraan antar kelompok, memupuk tanggung jawab yang besar akan kasih sayang dan menghargai antar sesama, yang terakhir segi psikologis olahraga akan memberikan kekuatan mental untuk berkembang pada saat pertandingan. Metode dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif ini menggunakan pendekatan survei. Dengan populasi yang digunakan adalah santri putra pondok pesantren sabillurrosyad gasek malang. Dengan jumlah populasi sebanyak 30 santri. Menggunakan rumus deskriptif persentase untuk mencari jumlah sampel. Teknik pengambilan datanya menggunakan angket, dokumentasi, dan observasi. Hasil penelitian yang dilakukan dengan 30 responden didapatkan data yang menunjukkan bahwa motivasi berolahraga santri putra Pondok Pesantren Sabillurrosyad Gasek Malang tergolong tinggi, ini terbukti dengan persentase hasil penelitian menunjukkan angka 60% dari 30 responden memiliki motivasi sangat tinggi, sedangkan sisanya 40% responden memiliki motivasi berolahraga tinggi. Disimpulkan bahwa motivasi berolahraga santri putra Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Kota Malang 2019 mayoritas masuk dalam kategori sangat tinggi.

**Kata kunci:** motivasi, olahraga, santri putra

### **ABSTRACT**

The importance of the community to do sports is seen from various aspects and interests, this is in terms of "requiring sports and cultivating the community". The benefits of sports both social and others are. From a biological perspective, exercise can accelerate the development of a better body, activate and strengthen various types of muscles, vital capacities, generally tend to realize a harmonious and functional development of the body's organs, from a social perspective, sport can trigger bonds, brotherhood between groups, and foster great responsibility. will love and respect for each other, the last psychological aspect of the sport will provide mental strength to develop during the game. The method in this research is descriptive research using a survey approach. The population used is the male students of the Sabillurrosyad Gasek Islamic boarding school, Malang. With a population of 30 students. Use the descriptive percentage formula to find the number of samples. The data collection technique used a questionnaire, documentation, and observation. The results of

research conducted with 30 respondents obtained data showing that the motivation to exercise for male students at the Sabillurrosyad Gasek Islamic boarding school in Malang is relatively high, this is evidenced by the percentage of research results showing that 60% of 30 respondents have very high motivation, while the remaining 40% of respondents have motivation. high exercise. It was concluded that the motivation to exercise for the male students of the Sabilurrosyad Gasek Islamic Boarding School in Malang City 2019 was mostly in the very high category.

**Keywords:** motivation, sports, male students

---

Olahraga adalah sebuah aktivitas fisik yang bertujuan menguatkan otot-otot agar berfungsi secara optimal. Kegiatan jasmani dapat dipandang olahraga atau bukan tergantung pandangan dari anggapan dan tujuan masyarakat atau institusi yang berwenang, disisi lain masyarakat telah mengetahui suatu bentuk kegiatan jasmani adalah olahraga, tetapi oleh masyarakat lain belum mengetahui dan belum mengenalnya, semisal olahraga tradisional. Olahraga sebagai salah satu sarana pemenuhan kebutuhan gerak manusia telah menjadi pilihan bagi kebanyakan orang bahkan telah menjadi sebuah gaya hidup (Akbar, 2018).

Upaya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat perlu ditingkatkan, sehingga olahraga menjadi salah satu alternative yang memberikan sumbangan yang nyata terhadap pencapaian kualitas hidup usia lanjut yang sukses (Ma'mun, 2000). Maka itu olahraga sangat dianjurkan karena olahraga terdapat berbagai analisa gerak seperti: kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, daya tahan, koordinasi, kelenturan, dan stamina.

Oleh karena itu Rasulullah SAW mendukung segala jenis olahraga yang dapat meningkatkan kemampuan fisik sebagai kekuatan perang yang dapat membekali pasukan perang yang berjihad di jalan Allah SWT. Dalam hal ini, Nabi Muhammad SAW adalah panutan yang baik bagi kita umat manusia karena beliau pernah membiasakan berbagai jenis olahraga, seperti lari. Memasuki abad 21 upaya untuk mempertahankan dan

mengembangkan kekuatan fisik terus berkurang. Semasa krisis sekarang ini jenis olahraga kemasyarakatanlah yang mungkin tidak berpengaruh dikarekan murah dan secara langsung memenuhi kebutuhan dasar orang banyak yaitu meningkatkan dan memelihara derajat kesehatan dan kebugaran jasmani ( Ma'mun, 2000).

Pondok Pesantren Sabillurrosyad terletak di dusun Gasek, Desa Karang Besuki, Kecamatan Sukun, Kabupaten Malang. Pondok Pesantren Sabilurrosyad adalah tempat bagi seseorang yang ingin mendalami ilmu agama yang memiliki visi menjadi lembaga pendidikan dan pelatihan untuk mempersiapkan generasi muslim yang bertaqwa, berakhlak mulia, amanah, unggul, berwawasan lingkungan, dan menghasilkan lulusan tingkat menengah

yang Qur'ani, Tafaqquh Fiddi, produktif dan kompetitif, dan juga memiliki misi menyelenggarakan pendidikan islam dengan konsep *boarding school*. Dengan materi pembelajaran yang berfokuskan dalam konteks kegiatan agama. Olahraga dianggap sebagai sebuah aktivitas yang tidak begitu penting dan juga kurang mendapat perhatian dari pengurus pondok. Dianggapnya kegiatan olahraga tidak terlalu penting berimbas kepada kurangnya alokasi waktu yang diberikan pengurus pondok terhadap kegiatan berolahraga. Dengan begitu santri tersebut tidak bisa melakukan aktivitas olahraga secara leluasa dan *maximal*, jika tidak niat dari masing individu-individu untuk melakukan aktivitas .

Di lingkungan Pondok Pesantren Sabilurrosyad juga terdapat sarana dan

prasarana untuk melakukan aktivitas olahraga yang sedianya bisa dipakai bersama-sama diantaranya lapangan sepak bola , lapangan bola voli, tetapi dengan kualitas yang tidak cukup baik. Berimbas terhadap motivasi santri untuk melakukan aktivitas olahraga cenderung rendah diakibatkan karena fasilitas yang kurang baik, yang seharusnya dengan aktivitas olahraga santri akan mendapat manfaat, biologis, maupun psikologis yang lebih baik.

## METODE

Metode yang digunakan adalah menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif, Penelitian deskriptif kuantitatif ini menggunakan metode survei dan pengumpulan informasi atau data menggunakan kuesioner (Burhan, 2009). Penulis menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif, sebab penelitian dimaksudkan untuk mengetahui lebih jauh tingkat motivasi berolahraga santri putra Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang. Deskriptif yang dimaksudkan adalah untuk memberikan gambaran tentang motivasi santri putra.

Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Kota Malang pada tanggal 12 Desember 2019 sampai dengan

7 Januari 2020. Sampel penelitian ini yaitu santri pria di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Kota Malang berjumlah 30 orang yang dipilih secara acak. Menurut (Sugiyono, 2010) ukuran sampel yang layak adalah 30 sampai dengan 500. Teknik Penentuan responden untuk penelitian ini menggunakan teknik *lottery technique* atau teknik undian.

## HASIL

Berdasarkan keseluruhan data mengenai survei motivasi berolahraga santri putra Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Kota Malang didapatkan deskripsi data sebagai berikut:

Berdasarkan hasil analisis deskriptif persentase yang tertuang pada tabel 2 di bawah, diketahui bahwa terdapat 18 orang atau 60% yang memiliki motivasi berolahraga di pondok pesantren Sabilurrosyad Kota Malang dengan kategori sangat tinggi, 12 orang atau 40% yang memiliki motivasi berolahraga dipondok pesantren Sabilurrosyad Kota Malang dengan kategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa motivasi berolahraga santri putra pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang 2019 mayoritas masuk dalam kategori sangat tinggi.

**Tabel 1 Kategori Deskriptif Persentase**

Persentase	Kategori
81,28% < skor ≤ 100%	Sangat Tinggi
62,52% < skor ≤ 81,27%	Tinggi
43,76% < skor ≤ 62,51%	Sedang
25% < skor ≤ 43,75%	Rendah

**Tabel 2 Distribusi Motivasi Berolahraga Santri Putra Pondok Pesantren Sabilurrosyad Kota Malang**

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Tinggi	18	60%

2	Tinggi	12	40%
3	Sedang	-	
4	Rendah	-	
	Jumlah	30	100%

**Tabel 3 Distribusi Motivasi Intrinsik Berolahraga Para Santri Putra Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Kota Malang**

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Tinggi	16	53,3 %
2	Tinggi	14	46,7 %
3	Sedang	-	
4	Rendah	-	
	Jumlah	30	100%

**Tabel 4. Distribusi Motivasi Ekstrinsik Santri Putra Pondok Sabilurrosyad Kota Malang**

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Tinggi	18	60 %
2	Tinggi	10	33,3%
3	Sedang	2	6,7%
4	Rendah	-	
	Jumlah	30	100%

Kemudian hasil tersebut diuraikan lagi menjadi motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik, apabila ditinjau dari motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik yang mendorong para santri putra berolahraga di pondok pesantren Sabilurrosyad Kota Malang maka dapat diperoleh hasil pada tabel 3.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif persentase yang tertuang pada tabel 3, diketahui bahwa terdapat 16 orang atau 53,3 % yang memiliki motivasi berolahraga di pondok pesantren Sabilurrosyad Kota Malang dengan kategori sangat tinggi, 14 orang atau 46,7 % yang memiliki motivasi berolahraga di pondok pesantren Sabilurrosyad Kota

Malang dengan kategori tinggi. Dengan demikian menunjukkan bahwa secara umum mayoritas motivasi intrinsik para santri putra pondok pesantren Sabilurrosyad Kota Malang dalam kategori sangat tinggi.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif persentase yang tertuang pada tabel 4. diatas, diketahui bahwa terdapat 18 orang atau 60 % yang memiliki motivasi berolahraga di pondok pesantren Sabilurrosyad Kota Malang dengan kategori sangat tinggi, 10 orang atau 33,3 % yang memiliki motivasi berolahraga di pondok pesantren Sabilurrosyad Kota Malang dengan kategori tinggi, dan yang terakhir 2 orang atau 6,7 % yang memiliki

motivasi berolahraga dengan kategori sedang. Dengan demikian menunjukkan bahwa secara umum mayoritas motivasi ekstrinsik para santri putra pondok pesantren Sabilurrosyad Kota Malang dalam kategori sangat tinggi

### **Faktor-faktor Kendala Santri Kurang Termotivasi Melakukan Kegiatan Olahraga**

Beberapa faktor yang menjadi kendala santri putra pondok pesantren Sabilurrosyad Kota Malang sehingga kurang termotivasi untuk melakukan kegiatan olahraga yaitu: 1) kurangnya dukungan dari pihak pengurus pondok pesantren Sabilurrosyad Kota Malang dalam menunjang segala sesuatunya yang berkaitan dengan kegiatan olahraga, 2) peraturan atau tata tertib yang diterapkan 2) peraturan atau tata tertib yang diterapkan di pondok belum mengarah ke bidang olahraga, 3) kurangnya bahkan masih sangat minimnya pengetahuan santri tentang manfaat berolahraga sehingga santri beranggapan bahwa olahraga hanya kegiatan yang membuang waktu dan belum terlalu penting.

## **PEMBAHASAN**

### **Motivasi**

Berdasarkan dari hasil penelitian di atas yang telah dilaksanakan dengan menggunakan metode angket didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa secara umum mayoritas motivasi santri putra Pondok Pesantren Sabilurrosyad Kota Malang untuk beraktivitas gerak olahraga cenderung sangat tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan hasil analisis deskriptif persentase dari data yang diperoleh dilapangan, tetapi pada kenyataannya masih ada beberapa santri yang tidak terlalu memperdulikan aktivitas olahraga. Dikarenakan kurangnya pemahaman terhadap betapa pentingnya olahraga terhadap kualitas hidup khususnya kesehatan tubuh, lalu sarana dan prasarana yang ada dipondok juga belum terlalu baik

dan hal tersebut juga menjadi faktor yang bisa mempengaruhi keinginan santri untuk berolahraga.

Sementara itu motivasi adalah suatu perubahan energi dari pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya afektif dan reaksi untuk mencapai tujuan (Ristanto, 2013). Rumusan ini memiliki unsur bahwa motivasi dimulai dari adanya perubahan energi dalam pribadi, motivasi dimulai dari timbulnya perasaan (afektif) dan ditandai oleh reaksi-reaksi untuk mencapai tujuan. Motivasi terdiri dari dua komponen yaitu komponen internal dan komponen *external*. Komponen internal terdiri dari kebutuhan dari dalam diri, sedangkan komponen *external* terdiri dari sesuatu yang hendak dicapai. Motivasi berfungsi sebagai pendorong, pengarah, dan sekaligus sebagai penggerak perilaku seseorang untuk mencapai tujuan (Hamalik, 2007).

### **Motivasi Intrinsik**

Data yang diperoleh dari responden yang berjumlah 30 orang mengenai motivasi intrinsik santri putra melalui kisi-kisi soal pertanyaan angket kemudian diolah menggunakan rumus deskriptif persentase di pondok didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa secara umum mayoritas motivasi intrinsik santri putra pondok pesantren Sabilurrosyad Kota Malang untuk beraktivitas olahraga cenderung sangat tinggi. Dalam penelitian ini meskipun mayoritas motivasi intrinsik cenderung sangat tinggi tetapi faktanya ada beberapa santri yang menjawab kurang setuju dalam hal berolahraga dapat menghilangkan kejenuhan. Dikarenakan santri kurang sering beraktivitas olahraga, membuat santri belum mengetahui rasanya atau sensasi saat olahraga karena jika sudah terbiasa berolahraga akan mengetahui bahwa dengan berolahraga membuat santri melakukan hal yang baru dan hal tersebut membuat kegiatan di pondok tidak monoton dan rasa jenuh akan

hilang saat olahraga. Kemudian dilihat dari latar belakang pondok pesantren itu sendiri tidak mempunyai visi misi yang menjadikan para santri gemar/lihai berolahraga ataupun setidaknya menjadikan para santri harus mempunyai tubuh yang bugar, tetapi pondok pesantren mempunyai visi misi yang mengarah kepada menjadikan para santri berakhlakul karimah yang ahli dalam bidang agama. Maka dari itu sebaiknya dari pihak yayasan sendiri memberi dukungan semaksimal mungkin selain fasilitas yang sudah ada peraturan mungkin bisa dimodifikasi lagi tanpa menghilangkan dasar-dasar dari syar'i dan adat yang sudah ditetapkan dan telah menjadi hukum di agama.

### **Motivasi Ekstrinsik**

Data yang diperoleh dari 30 responden yang berjumlah 30 orang mengenai motivasi ekstrinsik santri putra melalui kisi-kisi soal pertanyaan angket kemudian diolah menggunakan rumus deskriptif persentase di pondok didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa secara umum mayoritas motivasi ekstrinsik santri putra Pondok Pesantren Sabilurrosyad untuk beraktivitas olahraga cenderung sangat tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan hasil analisis deskriptif persentase dari data yang diperoleh di lapangan, diperoleh persentase sebesar 60% dengan frekuensi 18 untuk kategori sangat tinggi, kategori tinggi sebesar 33,3% dengan frekuensi 10, sedangkan kategori sedang sebesar 6,7% dengan frekuensi 2.

Munculnya kategori sedang dalam motivasi ekstrinsik, meskipun dominan masuk dalam kategori sangat tinggi. Dikarenakan kurangnya dorongan motivasi dari luar, dalam hal ini lingkungan pondok itu sendiri. Perang pengurus pondok yang kurang memperhatikan aktivitas olahraga menjadi salah satu pemicu utama ada beberapa santri yang motivasinya sedang, selain waktu dan kerjasama antar pengurus dan santri masih belum cukup baik.

Partisipasi dari pengurus pondok dalam bidang olahraga perlu ditingkatkan lagi agar kegiatan berolahraga bisa berjalan dengan lebih baik lagi. Mengalokasikan waktu dalam kegiatan berolahraga bisa menjadi salah satu solusi agar para santri bisa memiliki waktu yang cukup untuk berolahraga, dan juga kerjasama antara pengurus dengan santri perlu dijalin dengan lebih baik agar apa yang diinginkan santri bisa terwujud melalui komunikasi dan kerjasama antar keduanya.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dapat Disimpulkan bahwa motivasi berolahraga santri putra Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Kota Malang 2019 mayoritas masuk dalam kategori sangat tinggi.

### **SARAN**

Melihat masih adanya santri yang kurang termotivasi, hendaknya pengurus pondok memberikan dukungan semaksimal mungkin dengan salah satunya meningkatkan fasilitas atau sarana dan prasarana olahraga di lingkungan Pondok dan juga mengalokasikan waktu untuk kegiatan berolahraga Pesantren Sabilurrosyad Gasek Kota Malang 2019 agar para santri dapat lebih termotivasi untuk olahraga.

### **REFERENSI**

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Asrorah. 2004. *Pelebagaian Pesantren Asal-Usul Perkembangan Pesantren di Jawa*. Jakarta: Departemen Agama RI.
- Azwar. S. 2006. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bungin, B. 2009. *Analisis Penelitian Data Kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo

- Hamzah B.U. 2010. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*.
- Husdarta, H.J.S. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Notoadmojo, S. 2014. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Noor. J, 2011, *Metodologi Penelitian*, Prenada Media Group, Jakarta
- Oemar, H, 2007. *Psikologi Mengajar dan Belajaran*. Bumiaksara.
- Pramadya, Y. R & Sudjianto, A. 2017. Analisa Motivasi Pada Komunitas Masyarakat Pelaku Olahraga Rekreasi Bola Volik di Kecamatan Pacet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 5 (3):49-54.
- Priambodo, A & Abidin M A. 2017. Motivasi Partisipasi Peserta UKM Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 5 No 3
- Sardirman., A.M. 2010. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Raja Grafindo Pustaka
- Saryono. 2011. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Purwokerto: UPT. Percetakan dan Penerbitan UNSOED.
- Zakaria, N G A, 2010. Pondok Pesantren : Changes and Its future. *Journal of Islamic and Arabic Education*.vol 2 No 2.
- Zahidi, 2017. Pondok Pesantren Sebagai lembaga Pendidikan Alternatif. Vol 1 No 1