

**MOTIVASI BEROLAHRAGA BAGI PARA SANTRI PUTRA PONDOK  
PESANTREN RASYIDIYAH KHALIDIYAH AMUNTAI**



**OLEH :**

**M. ZIKRY  
NIM 1810122310026**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
BANJAR BARU  
2023**

**M. ZIKRY. 2023.** “Motivasi Berolahraga Bagi Para Santri Putra Pondok Pesantren Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai”. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Universitas Lambung Mangkurat Pembimbing I. Dr. H. Sarmidi, M.Kes., AIFO. Pembimbing II. Dr. Ma’ruful Kahri, M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi seberapa besar motivasi santri dalam melakukan kegiatan berolahraga dan mengetahui faktor- faktor apa saja yang menjadi kendala santri pondok pesantren Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai sehingga kurang termotivasi untuk melakukan kegiatan berolahraga.

Populasi dalam penelitian ini adalah sekitar 78% santri pondok pesantren pesantren Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai lebih tepatnya 200 santri dari 255 santri yang ada. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *accidental sample*, yaitu tidak semua individu dalam populasi diberi peluang yang sama untuk ditugaskan menjadi anggota sampel, misalnya hanya individu-individu atau grup-grup yang kebetulan dijumpai saja yang diteliti. Penelitian ini menggunakan deskriptif presentase dengan pengambilan data di Pondok Pesantren pesantren Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai. Pengambilan data diperoleh dengan angket (kuesioner) dan sumber data berasal dari individu- individu yang ditemui saja. Selanjutnya data yang diperoleh dari angket dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif presentase. Prosedur penelitian yang dilakukan adalah persiapan, pelaksanaan penelitian dan pengambilan data.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data, motivasi intrinsik pada faktor kebutuhan fisiologis dengan indikator memelihara kesehatan sebesar 89,75% dan indikator kebutuhan sebesar 83,60%. Kemudian faktor kebutuhan rasa aman dengan indikator terhindar dari penyakit sebesar 81,10%. Kemudian faktor kebutuhan akan aktualisasi diri dengan indikator menyalurkan energi sebesar 80,84% dan indikator untuk latihan sebesar 85,54%. Untuk motivasi ekstrinsik pada faktor kebutuhan sosial dengan indikator berhubungan dengan konsep sebesar 82,52% dan indikator berhubungan dengan orang lain sebesar 77,35 %. Kemudian faktor kebutuhan akan penghargaan dengan indikator mencapai hasil sebesar 72,27%.

Simpulan yang diperoleh yaitu motivasi berolahraga para santri pondok pesantren pesantren Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai berada dalam kategori sangat tinggi dan faktor yang menjadi kurangnya motivasi santri dalam berolahraga yaitu kurangnya dukungan dari pihak pengurus pondok pesantren pesantren Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai dalam menunjang segala sesuatunya yang berkaitan dengan kegiatan olahraga, tata tertib yang diterapkan dipondok pesantren pesantren Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai masih belum mengarah ke bidang olahraga, kurangnya bahkan masih sangat minimnya pengetahuan santri dalam keolahragaan. Oleh karena itu disarankan agar yayasan pesantren Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai memberikan dukungan yang penuh kepada para santri dengan salah satunya meningkatkan fasilitas atau sarana dan prasarana olahraga di lingkungan wilayah pondok pesantren pesantren Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai. Selain itu, Kepada para santri agar lebih senang dalam melakukan aktivitas olahraga dan membina aktif olahraga agar olahraga menjadi salah satu alternatif yang memberikan sumbangan yang nyata terhadap pencapaian kualitas hidup yang sehat dan bugur.

## ABSTRACT

**M. ZIKRY. 2023.** "Motivation to Exercise for Male Students at the Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai Islamic Boarding School." Thesis. Department of Physical Education, Sports and Health. Lambung Mangkurat University Supervisor I. Dr. H. Sarmidi, M. Kes., AIFO. Supervisor II. Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd.

The aim of this research is to obtain information on how motivated students are in carrying out sports activities and to find out what factors hinder students from the Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai Islamic boarding school so that they are less motivated to carry out sports activities.

The population in this study was around 78% of the students at the Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai Islamic boarding school, more precisely 200 students out of the 255 existing students. The sampling technique in this research is an accidental sample, that is, not all individuals in the population are given the same opportunity to be assigned as sample members, for example only individuals or groups that are met by chance are studied. This research uses descriptive percentages by collecting data at the Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai Islamic Boarding School.

Data collection was obtained using a questionnaire and the data source came from individuals who were met only. Next, the data obtained from the questionnaire was analyzed using descriptive percentage analysis. The research procedures carried out were preparation, research implementation and data collection. Based on the research results, the data obtained shows that intrinsic motivation is a physiological needs factor with an indicator for maintaining health of 89.75% and a needs indicator of 83.60%. Then the need for safety factor with the indicator of avoiding disease is 81.10%. Then the need for self-actualization factor with an indicator for channeling energy is 80.84% and an indicator for exercise is 85.54%. For extrinsic motivation the social needs factor with an indicator related to concepts is 82.52% and an indicator related to other people is 77.35%. Then the need for appreciation factor with the indicator reached a result of 72.27%.

The conclusion obtained is that the motivation to exercise for the students of the Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai Islamic boarding school is in the very high category and the factor that causes the students' lack of motivation to exercise is the lack of support from the administrators of the Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai Islamic boarding school in supporting everything related to sports activities. The rules and regulations applied at the Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai Islamic boarding school still do not lead to the field of sports, there is still very little knowledge of the students in sports. Therefore, it is recommended that the Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai Islamic boarding school foundation provide full support to the students by, among other things, improving sports facilities and infrastructure in the Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai Islamic boarding school area. Apart from that, the students are encouraged to be happier in carrying out sports activities and to be active in sports so that sport becomes an alternative that makes a real contribution to achieving a healthy and fit quality of life.

## **MOTTO dan PERSEMBAHAN**

### **Motto :**

- ★ *Man Jadda Wajada.*
- ★ *Penuhi yang wajib, hidupkan yang sunnah.*
- ★ *Fokuslah pada satu tujuan untuk mencapai hasil yang maksimal.*
- ★ *Semangat, rajin berusaha, beribadah & berdo'a adalah kunci kesuksesan dunia dan akhirat.*
  
- ★ *Didunia ini segala sesuatunya masih hanya bersifat mungkin karena hanya diakhiratlah yang pasti. Disamping itu bagi Allah tidak ada sesuatu hal yang tidak mungkin, jika Allah telah berfirman "KUN" maka "FAYAKUN" Allah pun berlaku.*

### **Persembahan:**

1. Ibuku (ISNA WATI) dan Abahku (NAZARUDDIN FAJERI) yang selalu menyayangiku, memberi nasihat, dan mengiringi langkahku dengan doa.
2. Adikku M. RENDY NAZMI yang selalu memberi dukungan dan do'anya.
3. Seorang wanita sholihah dan hafidzoh calon pendamping hidupku yang Alhamdulillah hingga pada saat ini Allah masih merahasiakannya.
4. Sahabat-sahabatku dan teman-teman JPOK'18 yang berjuang bersamaku. Thank's friend!
5. Teman-teman santri senasib dan seperjuangan dari RASYIDIYAH KHALIDIYAH AMUNTAI yang telah banyak membantudalam berbagai aspeknya.
6. Almamater dan Yayasanku.

**HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI****IMPLEMENTASI PENILAIAN PROSES DALAM PEMBELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
DI SMP NEGERI KECAMATAN KUSAN HILIR  
KABUPATEN TANAH BUMBU**

Oleh :

M. ZIKRY

NIM 1810122310026

Pembimbing Utama

Dr. H. Sarmidi, M Kes., AIFO  
NIP 195807161988031001

14-6-2023

Pembimbing Pendamping

Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd  
NIP 196006161987031004

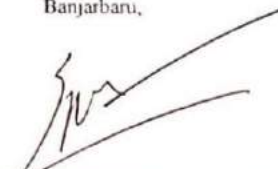
14-6-2023

Penguji :

Dr. Nurdiansyah, M Pd  
NIP 196107301988031001

14-6-2023




Mengetahui,

Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru,Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd  
NIP 198206232010121005**\*Digunakan Saat Akan Mendaftar Sidang Skripsi**

**LEMBAR PENGESAHAN****HALAMAN PENGESAHAN**

**Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Pada tanggal : 23 Juni 2023**

**Dewan Penguji**

1. Dr. H. Sarmidi, M.Kes., AIFO (Ketua).....
2. Dr. Ma'ruful Kahri, M. Pd. (Sekretaris).....
3. Dr. Nurdiansyah, M.Pd. (Anggota).....

**Mengetahui:**

**Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru**



**Dr. Ma'ruful Kahri, M. Pd.  
NIP 196006161987031004**

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : M. ZIKRY  
NIM : 1810122310026  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar- benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi baik Sebagian atau seluruhnya.

Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruhnya dari skripsi ini hasilplagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku

Banjarbaru, 17 Mei 2023

**M. ZIKRY**  
**NIM. 1810122310026**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat, Tauqik dan Hidayah-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul *“Motivasi Berolahraga Bagi Para Santri Putra Pondok Pesantren Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai”*.

Adapun tujuan dari penulisan penelitian ini adalah untuk menjelaskan pentingnya penelitian yang diajukan serta untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam penelitian dan penulisan skripsi ini, terutama ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si. Rektor ULM Banjarmasin yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa ULM.
2. Dr. Chairil Faif Fasani, M. Si. Dekan FKIP ULM Banjarmasin yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
3. Prof. Dr. Deasy Arisanty, S.Si., M.Sc Wakil Dekan I FKIP ULM Banjarmasin yang telah membantu dalam administrasi peneliti sebagai mahasiswa PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
4. Prof. Dr. Imam Yuwono, M, Pd. Wakil Dekan II FKIP ULM Banjarmasin yang telah membantu memfasilitasi perkuliahan pada PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
5. Bapak Prof. Dr. Dwi Atmono, M. Pd, M. Si. Wakil Dekan III FKIP ULM Banjarmasin yang telah membantu bagian



kemahasiswaan PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru.

6. Bapak Dr. Ma'ruful Kahri, M. Pd. Ketua JPOK FKIP ULM Banjarbaru yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
7. Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd. Sekretaris JPOK FKIP ULM Banjarbaru yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru sekaligus Dosen Pembimbing Utama yang memberikan bimbingan, masukan dan arahan untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.
8. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or, M.Pd. Koordinator PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
9. Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd. Sekretaris PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
10. Dr. H. Sarmidi, M.Kes., AIFO Dosen Pembimbing Utama yang memberikan masukan dan saran untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.
11. Dr. Nurdiyansyah, M. Pd. Penguji yang memberikan masukan - masukan untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.
12. Seluruh Dosen dan Staf Tata Usaha PSPJ JPOK FKIP ULM yang telah memberikan ilmunya dan membantu selama perkuliahan.
13. Kedua orang tua peneliti yang telah memberikan semangat, do'a, materil dan mendidik peneliti sampai selesainya pendidikan S1 di

PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru ini.

14. Seluruh Keluarga yang telah memberikan support, motivasi, dorongan tenaga dan materil sehingga peneliti bisa menyelesaikan pendidikan di PSPJJPOK FKIP ULM Banjarbaru tepat waktu.
15. Kepada seluruh responden yang telah memberikan masukan dan jawaban pada kuesioner, peneliti mengucapkan terimakasih karena mendapatkan kemudahan dalam pengambilan data dan penulisan skripsi ini.
16. Semua teman – teman saya yang ada di kampus JPOK yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga amal ibadah yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah Subhannahu wa Ta'ala. Aamiin ya robbal alamin.

Banjarbaru, 17 Mei 2023

**M. ZIKRY**

**(1810122310026)**

**SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : M. ZIKRY  
NIM : 1810122310026  
Tempat, Tanggal lahir : AMUNTAI, 20 AGUSTUS 2000  
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat : PERUMAHAN WANDA MUBARAK PERMAI BLOK  
D NO 36. KAB. HSU (AMUNTAI)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar benar tulisan saya dan menggunakan aplikasi Mendeley. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ini penulisannya tanpa menggunakan aplikasi Mendeley maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarbaru, 17 Mei 2023

Pembuat pernyataan

**M. ZIKRY**

**NIM.1810122310026**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMBUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN MOTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	2
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
1. Secara Teoritis .....	7
2. Secara Praktis .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	<b>9</b>
A. Pengertian Motivasi .....	9
B. Pengertian Olahraga .....	13
C. Peranan Olahraga .....	14
D. Pondok Pesantren .....	15
E. Definisi Pondok Pesantren .....	17
F. Peranan Pondok Peantren .....	18
G. Kegiatan Pondok Pesantren .....	19
H. Tujuan dan Lulusan Pondok Pesantren .....	20
I. Pengertian Santri .....	21
1. Santri .....	21
2. Macam-macam santri .....	22
3. Etika bagi santri dalam mencari ilmu .....	23
J. Peranan Motivasi dalam Berolahraga .....	24

K. Psikologi Olahraga .....	26
L. Kaitan Olahraga dengan Ibadah .....	27
<b>Penelitian Relevan</b> .....	<b>29</b>
<b>Kerangka Berpikir</b> .....	<b>29</b>
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>31</b>
A. Variabel Penelitian .....	31
B. Tempat Penelitian .....	31
C. Metode Penelitian .....	31
D. Populasi .....	32
E. Sampel .....	32
F. Instrumen Penelitian .....	33
G. Teknik Pengumpulan Data .....	35
H. Teknik Analisis Data .....	36
<b>BAB IV</b> .....	<b>46</b>
Hasil Penelitian . .....	46
Motivasi Santri Pondok Pesantren Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai .....	46
Faktor-faktor Kendala Santri Kurang Termotivasi Melakukan Kegiatan Olahraga ....	51
Pembahasan .....	51
<b>BAB V</b> .....	<b>54</b>
Simpulan .....	54
Saran .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	

**DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
4.1 Distribusi Motivasi Berolahraga Para Santri Pondok Pesantren Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai.....	46
4.2 Distribusi Motivasi Intrinsik Santri Pondok Pesantren Pesantren Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai .....	48
4.3 Deskripsi Tiap Indikator Motivasi Intrinsik .....	49
4.4 Distribusi Motivasi Ekstrinsik Santri Pondok Pesantren Pesantren Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai . .....	49
4.5 Deskripsi Tiap Indikator Motivasi Ekstrinsik .....	50

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Pembimbing .....	58
2. Surat Ijin Penelitian.....	59
3. Surat Keterangan Telah melakukan Penelitian dari Pondok Pesantren Pesantren Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai.....	60
4. Rancangan Kisi-Kisi Angket.....	60
5. Angket Penelitian Skripsi.....	61
7. Hasil Perhitungan Validitas dan Reliabilitas .....	72
8. Daftar Hasil Kriteria Individu Responden .....	73
9. Hasil Perhitungan Data .....	75
10. Dokumentasi .....	80

