

## Self-Determination Theory sebagai Prediktor Hasil Latihan Ekstrakurikuler Siswa di SMP Negeri 6 Kota Tasikmalaya

Aang Rohyana<sup>1\*</sup>, Cucu Hidayat<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Jurusan Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Siliwangi

### Abstrak

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah memiliki peran strategis dalam mengembangkan potensi non-akademik siswa, namun efektivitasnya sangat ditentukan oleh kualitas motivasi siswa dalam mengikuti proses latihan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran *Self-Determination Theory* (SDT) sebagai prediktor hasil latihan ekstrakurikuler bola basket siswa di SMP Negeri 6 Kota Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional prediktif. Populasi penelitian adalah seluruh siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler bola basket sebanyak 34 siswa, dengan sampel penelitian berjumlah 26 siswa yang ditentukan melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria keikutsertaan minimal satu semester. Data dikumpulkan menggunakan angket untuk mengukur dimensi SDT yang meliputi *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*, serta instrumen penilaian hasil latihan bola basket. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan *Self-Determination Theory* berpengaruh signifikan terhadap hasil latihan ekstrakurikuler bola basket. Secara parsial, seluruh dimensi SDT memiliki pengaruh positif, dengan *competence* sebagai prediktor paling dominan dibandingkan *autonomy* dan *relatedness*. Temuan ini mengindikasikan bahwa persepsi siswa terhadap kemampuan dirinya dalam menguasai keterampilan bola basket berperan penting dalam menentukan kualitas hasil latihan.

**Kata kunci:** *Self-Determination Theory*; motivasi intrinsik; ekstrakurikuler olahraga; bola basket; siswa SMP

### Abstract

*Extracurricular sports activities in schools play a strategic role in developing students' non-academic potential, but their effectiveness is highly dependent on the quality of students' motivation in participating in the training process. This study aims to analyze the role of Self-Determination Theory (SDT) as a predictor of extracurricular basketball training outcomes*

Correspondence author: Aang Rohyana, Universitas Siliwangi, Indonesia.

Email: [Aangrohyana@unsil.ac.id](mailto:Aangrohyana@unsil.ac.id)



Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

*for students at SMP Negeri 6 Kota Tasikmalaya. This study uses a quantitative approach with a predictive correlation design. The research population consists of all students who actively participate in extracurricular basketball activities, totaling 34 students, with a sample of 26 students determined through purposive sampling based on the criteria of participating for at least one semester. Data were collected using questionnaires to measure SDT dimensions, including autonomy, competence, and relatedness, as well as basketball training outcome assessment instruments. Data analysis was performed using descriptive statistics and multiple linear regression analysis. The results showed that Self-Determination Theory had a significant simultaneous effect on extracurricular basketball training outcomes. Partially, all SDT dimensions had a positive influence, with competence being the dominant predictor compared to autonomy and relatedness. These findings indicate that students' perceptions of their ability to master basketball skills play an important role in determining the quality of training outcomes.*

*Keywords: Self-Determination Theory; intrinsic motivation; extracurricular sports activities; basketball; junior high school students*

## **PENDAHULUAN**

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah menengah dipandang sebagai salah satu wahana penting untuk mengembangkan kompetensi non-akademik siswa, termasuk keterampilan sosial, kepemimpinan, kedisiplinan, kemampuan kerja sama tim, dan keterlibatan aktif dalam komunitas pendidikan. Berbagai studi menunjukkan bahwa siswa yang aktif terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler memiliki peluang lebih besar untuk mengembangkan *soft skills* yang tidak selalu diperoleh melalui kegiatan pembelajaran formal di kelas, seperti kemampuan komunikasi, manajemen waktu, rasa tanggung jawab, serta keterampilan interpersonal yang mendukung keberhasilan masa depan. Partisipasi ini juga menjadi bagian integral dari pendidikan karakter yang sejalan dengan tujuan pendidikan holistik yang mengintegrasikan aspek kognitif dan afektif siswa (Adzewiyah et al., 2025). Riset empiris lintas konteks pendidikan memperlihatkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas ekstrakurikuler berkorelasi dengan pendorong perkembangan psikososial dan emosional siswa, termasuk peningkatan rasa percaya diri, keterikatan terhadap sekolah (*school engagement*), dan pengurangan gejala negatif seperti perilaku anti-sosial. Hal ini dibuktikan

melalui temuan longitudinal yang menunjukkan bahwa partisipasi dalam olahraga dan seni dapat meningkatkan motivasi intrinsik siswa dan keyakinan terhadap kemampuan diri (*competence beliefs*), yang selanjutnya terkait dengan peningkatan keterlibatan dan penurunan risiko putus sekolah (Im et al., 2016).

Di Indonesia, beberapa penelitian kuantitatif tentang ekstrakurikuler masih terbatas pada pengaruh keaktifan terhadap motivasi belajar atau prestasi akademik, bukan terhadap hasil latihan itu sendiri sebagai outcome yang terukur secara psikologis dan kinerja. Misalnya, studi yang meneliti pengaruh keaktifan dalam ekstrakurikuler terhadap motivasi belajar siswa menegaskan adanya hubungan positif, tetapi fokusnya tetap terbatas pada motivasi akademik, bukan pemenuhan kebutuhan psikologis dasar atau hasil latihan secara spesifik (Buulolo, 2025). Selain itu, studi deskriptif tentang motivasi siswa dalam berbagai ekstrakurikuler hanya menggambarkan tingkat motivasi tanpa menguji hubungan prediktif atau mekanisme motivasional yang mendasarinya (Cahyaning Haryan Kencana Ayu Putri et al., 2025).

Dalam literatur motivasi pendidikan, *Self-Determination Theory* (SDT) telah terbukti sebagai kerangka teoretis yang kuat untuk menjelaskan bagaimana motivasi yang *self-determined* (motivation intrinsik dan beberapa bentuk motivasi internal) berkontribusi pada hasil siswa dalam berbagai konteks pendidikan. SDT menekankan bahwa pemenuhan tiga kebutuhan psikologis dasar *autonomy*, *competence*, dan *relatedness* mendorong keterlibatan, performa, dan persistensi pada aktivitas yang diikuti siswa. Namun penelitian yang menguji SDT dalam konteks ekstrakurikuler secara empiris dan mengukur peran SDT sebagai prediktor langsung terhadap hasil latihan ekstrakurikuler masih sangat jarang ditemukan, terutama di *setting* sekolah menengah pertama (Verner-Filion et al., 2025).

Beberapa penelitian internasional mengaplikasikan SDT untuk menguji hubungan antara motivasi ekstrakurikuler, kebutuhan psikologis, dan *outcome* terkait sekolah, namun sebagian besar fokus pada hasil

akademik umum atau keterlibatan sekolah secara luas, tanpa menguji hasil latihan spesifik sebagai *outcome* yang terdefinisi dan diukur secara kuantitatif. Menurut Verner-Filion et al., (2025) sebagian riset tersebut juga menggali model mediasi motivasi ekstrakurikuler terhadap hasil akademik melalui variabel lain, tetapi belum menempatkan SDT sebagai prediktor langsung terhadap hasil latihan di luar pengaruh mediasi (R. Ryan & Deci, 2020; Tang et al., 2024). Selain itu, masih terdapat kekurangan jelas dalam studi yang menggabungkan SDT dengan desain prediktif kuantitatif untuk mengukur seberapa besar perbedaan dalam *autonomy*, *competence*, dan *relatedness* siswa dapat menjelaskan variasi hasil latihan ekstrakurikuler di sekolah dasar atau menengah pertama di Indonesia. Hal ini menjadi *gap teoritis dan metodologis* yang perlu diisi karena hasil latihan ekstrakurikuler berkontribusi pada pembentukan karakter, keterampilan sosial, dan kebiasaan keterlibatan siswa yang relevan dengan tujuan pendidikan holistik (Patle, 2024; Verner-Filion et al., 2025)

Dalam konteks lokal SMP Negeri 6 Kota Tasikmalaya, fenomena variasi hasil latihan ekstrakurikuler bola basket yang dirasakan oleh pembina dan siswa memperlihatkan bahwa meskipun siswa mengikuti kegiatan secara formal, tidak semua siswa menunjukkan hasil latihan yang optimal, baik dari aspek keterampilan teknis maupun keterlibatan aktif. Kondisi ini memunculkan pertanyaan tentang faktor motivasional yang memengaruhi hasil latihan secara empiris dan prediktif. Untuk itu, pendekatan SDT memberikan landasan kuat untuk memahami bagaimana *self-determined motivation* dapat memprediksi hasil latihan ini secara langsung (Puigarnau, 2017).

Berdasarkan gap teoritis dan empiris tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengukur kontribusi *Self-Determination Theory* sebagai prediktor motivasi terhadap hasil latihan ekstrakurikuler bola basket siswa SMP Negeri 6 Kota Tasikmalaya. Secara spesifik, penelitian ini menguji pengaruh *autonomy*, *competence*, dan *relatedness* terhadap variabel *outcome* hasil latihan ekstrakurikuler yang mencakup keterlibatan aktif, keterampilan yang dicapai, dan dedikasi latihan siswa.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional eksplanatori, yang bertujuan untuk menguji hubungan dan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara empiris dan prediktif. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menguji peran *Self-Determination Theory (SDT)* sebagai prediktor terhadap hasil latihan ekstrakurikuler siswa, melalui pengukuran numerik dan analisis statistik inferensial. Desain korelasional eksplanatori memungkinkan peneliti untuk menjelaskan sejauh mana variasi pada variabel kebutuhan psikologis dasar (*autonomy, competence, dan relatedness*) dapat memprediksi variasi hasil latihan ekstrakurikuler siswa (Hair, 2014).

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer, yang diperoleh secara langsung dari responden melalui metode survei menggunakan angket. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 6 Kota Tasikmalaya. Metode survei dipilih karena efektif untuk mengukur konstruk psikologis seperti motivasi dan persepsi siswa secara kuantitatif dalam jumlah responden yang relatif besar serta memungkinkan analisis statistik yang objektif (Creswell, J. W., & Clark, 2017).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 6 Kota Tasikmalaya yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket sebanyak 34 siswa pada tahun ajaran berjalan. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria siswa yang telah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket minimal satu semester, sehingga responden memiliki pengalaman yang cukup untuk menilai proses dan hasil latihan sebanyak 26 Siswa. Teknik ini digunakan untuk memastikan kesesuaian karakteristik sampel dengan tujuan penelitian prediktif yang berfokus pada pengalaman latihan ekstrakurikuler (Etikan et al., 2016).

Instrumen penelitian terdiri dari dua bagian utama. Pertama, instrumen untuk mengukur *Self-Determination Theory* yang mengacu pada

skala kebutuhan psikologis dasar (*Basic Psychological Need Satisfaction*) yang mencakup *dimensi autonomy, competence, dan relatedness*. Kedua, instrumen untuk mengukur hasil latihan ekstrakurikuler, yang dikembangkan berdasarkan indikator keterlibatan aktif, penguasaan keterampilan, dan kedisiplinan latihan. Validitas instrumen diuji menggunakan validitas konstruk melalui analisis korelasi item-total, sedangkan reliabilitas diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, dengan nilai  $\alpha \geq 0,70$  sebagai kriteria reliabilitas yang dapat diterima (R. M. Ryan & Deci, 2020).

Analisis data dilakukan melalui dua tahap. Tahap pertama adalah analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data, meliputi nilai rata-rata, simpangan baku, persentase, dan distribusi skor masing-masing variabel. Tahap kedua adalah analisis statistik inferensial menggunakan analisis regresi linier berganda, yang bertujuan untuk menguji pengaruh *autonomy, competence, dan relatedness* sebagai variabel prediktor terhadap hasil latihan ekstrakurikuler sebagai variabel terikat. Analisis regresi dipilih karena mampu menjelaskan kontribusi relatif masing-masing prediktor dalam satu model analisis (Hair, 2014).

Pengujian hipotesis dilakukan pada tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak apabila nilai signifikansi (p-value)  $< 0,05$ , yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan variabel independen terhadap variabel dependen. Seluruh proses analisis data dilakukan menggunakan software IBM SPSS Statistics versi terbaru, yang umum digunakan dalam penelitian pendidikan dan psikologi untuk analisis statistik kuantitatif yang akurat dan reliabel (Field, 2024).

## **HASIL**

### **Statistik Deskriptif Variabel Penelitian**

Penelitian ini melibatkan 26 siswa yang memenuhi kriteria sebagai sampel penelitian. Variabel independen adalah Self-Determination Theory (SDT) yang terdiri dari dimensi *autonomy, competence, dan relatedness*, sedangkan variabel dependen adalah hasil latihan ekstrakurikuler bola

basket, yang diukur melalui indikator keterlibatan latihan, penguasaan keterampilan dasar, dan kedisiplinan latihan.

**Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian (n = 26)**

Variabel	Mean	SD	Kategori
Autonomy	3,78	0,46	Tinggi
Competence	3,94	0,41	Tinggi
Relatedness	3,85	0,44	Tinggi
Hasil Latihan Bola Basket	3,90	0,39	Tinggi

Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa seluruh variabel berada pada kategori **tinggi**, yang mengindikasikan bahwa siswa ekstrakurikuler bola basket secara umum merasakan pemenuhan kebutuhan psikologis dasar serta menunjukkan hasil latihan yang baik. Nilai rata-rata tertinggi terdapat pada dimensi *competence*, yang menunjukkan bahwa persepsi kemampuan diri siswa dalam latihan bola basket relatif kuat.

Analisis korelasi Pearson dilakukan untuk menguji hubungan antara masing-masing dimensi SDT dengan hasil latihan ekstrakurikuler bola basket.

**Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Pearson**

Variabel SDT	r	Sig.
<i>Autonomy</i> – Hasil Latihan	0,52	0,006
<i>Competence</i> – Hasil Latihan	0,66	0,000
<i>Relatedness</i> – Hasil Latihan	0,58	0,002

Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh dimensi SDT memiliki **hubungan positif dan signifikan** dengan hasil latihan ekstrakurikuler bola basket ( $p < 0,05$ ). Dimensi *competence* memiliki koefisien korelasi tertinggi, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi persepsi kemampuan diri siswa, semakin baik hasil latihan yang dicapai.

Untuk menguji SDT sebagai prediktor, dilakukan analisis regresi linier berganda dengan hasil latihan ekstrakurikuler bola basket sebagai variabel terikat.

**Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Linier Berganda**

Variabel Prediktor	$\beta$	t	Sig.
<i>Autonomy</i>	0,23	2,21	0,036
<i>Competence</i>	0,41	3,87	0,001
<i>Relatedness</i>	0,29	2,74	0,011
<b>R<sup>2</sup></b>	<b>0,59</b>		

Model regresi menunjukkan nilai **R<sup>2</sup> = 0,59**, yang berarti bahwa 59% variasi hasil latihan ekstrakurikuler bola basket dapat dijelaskan oleh *autonomy*, *competence*, dan *relatedness* secara simultan. Seluruh variabel prediktor berpengaruh positif dan signifikan ( $p < 0,05$ ), sehingga **hipotesis penelitian diterima**.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Self-Determination Theory* (SDT) berperan signifikan sebagai prediktor hasil latihan ekstrakurikuler bola basket siswa SMP Negeri 6 Kota Tasikmalaya, dengan kontribusi penjelasan sebesar 59% terhadap variasi hasil latihan. Temuan ini menegaskan bahwa kualitas motivasi siswa, khususnya motivasi yang bersifat *self-determined*, memiliki peran yang substansial dalam menentukan keberhasilan latihan olahraga di sekolah, bukan sekadar tingkat kehadiran atau partisipasi formal siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler (R. M. Ryan & Deci, 2020).

Secara lebih rinci, dimensi *competence* terbukti sebagai prediktor paling kuat terhadap hasil latihan ekstrakurikuler bola basket. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi siswa terhadap kemampuan dirinya dalam menguasai keterampilan bola basket merupakan faktor utama yang mendorong keterlibatan aktif, ketekunan latihan, serta pencapaian performa yang optimal. Temuan ini sejalan dengan kerangka SDT yang menegaskan



bahwa kepuasan kebutuhan akan kompetensi meningkatkan motivasi intrinsik dan kualitas performa individu dalam aktivitas yang menuntut keterampilan spesifik (Barbosa Cano & Gomez-Baya, 2025; R. M. Ryan & Deci, 2020; "Self-Determination Theory: Intrinsic Motivation and Behavioral Change," 2017). Dalam konteks olahraga sekolah, rasa mampu menjadi penguat psikologis yang mendorong siswa untuk terus berlatih dan menghadapi tantangan latihan secara positif.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan (Vasconcellos et al., 2020) yang menunjukkan bahwa kepuasan kebutuhan kompetensi memiliki hubungan yang kuat dengan keterlibatan dan performa peserta didik dalam pendidikan jasmani dan aktivitas olahraga. Penelitian tersebut menegaskan bahwa siswa yang merasa kompeten menunjukkan tingkat partisipasi yang lebih tinggi dan performa yang lebih stabil. Dengan demikian, temuan penelitian ini memperluas bukti empiris tersebut ke dalam konteks ekstrakurikuler bola basket tingkat SMP, yang selama ini masih relatif kurang mendapat perhatian dalam penelitian motivasi olahraga di Indonesia.

Dimensi *autonomy* juga menunjukkan pengaruh positif dan signifikan terhadap hasil latihan, meskipun kontribusinya lebih moderat dibandingkan *competence*. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa yang merasakan adanya ruang untuk mengambil keputusan, mengekspresikan pendapat, atau memiliki pilihan dalam proses latihan cenderung menunjukkan hasil latihan yang lebih baik. Namun, dalam konteks ekstrakurikuler olahraga sekolah yang cenderung terstruktur dan berorientasi pada instruksi pelatih, ruang otonomi siswa relatif terbatas. Kondisi ini dapat menjelaskan mengapa pengaruh *autonomy* tidak sebesar yang ditemukan dalam penelitian pada konteks pembelajaran yang lebih fleksibel atau berbasis rekreasi (Howard et al., 2021).

Sementara itu, dimensi *relatedness* juga berkontribusi signifikan terhadap hasil latihan ekstrakurikuler bola basket. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas hubungan sosial antar siswa dan antara siswa dengan pembina latihan berperan penting dalam menciptakan iklim latihan yang

positif. Dalam olahraga beregu seperti bola basket, rasa kebersamaan dan keterikatan sosial menjadi fondasi penting bagi kerja sama tim dan komunikasi antar pemain. Kebutuhan akan keterhubungan sosial berkontribusi pada keterlibatan dan persistensi siswa dalam aktivitas pendidikan dan olahraga (Howard et al., 2021; Prado-Botana et al., 2023).

Dibandingkan dengan penelitian-penelitian terdahulu di Indonesia yang umumnya bersifat deskriptif atau hanya menguji hubungan korelasional sederhana, penelitian ini memberikan kontribusi metodologis yang lebih kuat dengan menempatkan SDT sebagai prediktor langsung terhadap hasil latihan ekstrakurikuler melalui analisis regresi linier berganda. Pendekatan ini memungkinkan identifikasi kontribusi relatif masing-masing dimensi SDT, sehingga memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai mekanisme motivasional yang memengaruhi hasil latihan olahraga di sekolah menengah pertama.

Secara praktis, temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pembina ekstrakurikuler bola basket dan pihak sekolah. Program latihan yang menekankan penguatan rasa mampu siswa melalui umpan balik konstruktif, pengakuan atas kemajuan individu, serta penciptaan hubungan sosial yang suportif berpotensi meningkatkan hasil latihan secara signifikan. Dari sisi kebijakan pendidikan, hasil ini mendukung perlunya pengelolaan ekstrakurikuler olahraga yang tidak hanya berorientasi pada target teknis, tetapi juga pada pemenuhan kebutuhan psikologis siswa.

Kontribusi teoretis penelitian ini terletak pada penguatan validitas *Self-Determination Theory* dalam konteks ekstrakurikuler olahraga tingkat SMP di Indonesia, sekaligus menjawab kesenjangan penelitian yang selama ini lebih berfokus pada motivasi belajar akademik atau olahraga prestasi tingkat lanjut. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil dan penggunaan desain potong lintang (*cross-sectional*), sehingga generalisasi temuan masih terbatas. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimen, serta melibatkan variabel tambahan seperti gaya kepemimpinan pelatih dan iklim motivasional latihan.

## KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran *Self-Determination Theory* (SDT) sebagai prediktor hasil latihan ekstrakurikuler bola basket siswa di SMP Negeri 6 Kota Tasikmalaya. Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa *Self-Determination Theory* secara signifikan memprediksi hasil latihan ekstrakurikuler bola basket, baik secara simultan maupun parsial. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa dimensi SDT yang meliputi *autonomy*, *competence*, dan *relatedness* berpengaruh terhadap hasil latihan ekstrakurikuler dapat diterima.

Secara spesifik, dimensi *competence* merupakan prediktor paling dominan dibandingkan *autonomy* dan *relatedness*, yang menunjukkan bahwa persepsi siswa terhadap kemampuan dirinya dalam menguasai keterampilan bola basket berperan penting dalam menentukan kualitas hasil latihan. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa yang merasa mampu dan percaya diri dalam menjalani proses latihan cenderung menunjukkan keterlibatan yang lebih tinggi dan pencapaian hasil latihan yang lebih optimal. Sementara itu, *autonomy* dan *relatedness* juga berkontribusi positif, meskipun dengan pengaruh yang relatif lebih moderat. Implikasi praktis dari penelitian ini menegaskan pentingnya pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang tidak hanya berfokus pada aspek teknis dan fisik, tetapi juga pada pemenuhan kebutuhan psikologis siswa. Pembina ekstrakurikuler diharapkan dapat menciptakan iklim latihan yang mendukung rasa mampu siswa melalui umpan balik yang konstruktif, memberikan ruang otonomi yang proporsional, serta membangun hubungan sosial yang positif antar anggota tim. Dari sisi kebijakan sekolah, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang program ekstrakurikuler yang lebih berorientasi pada pengembangan motivasi intrinsik siswa.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain jumlah sampel yang relatif terbatas dan cakupan penelitian yang hanya berfokus pada satu jenis ekstrakurikuler olahraga di satu sekolah,

sehingga generalisasi temuan masih perlu dilakukan secara hati-hati. Selain itu, desain penelitian potong lintang belum memungkinkan untuk menjelaskan hubungan kausal secara longitudinal.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, mencakup berbagai jenis ekstrakurikuler olahraga, serta menggunakan desain longitudinal atau eksperimen. Penelitian lanjutan juga dapat memasukkan variabel lain, seperti gaya kepemimpinan pelatih atau iklim motivasional latihan, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi hasil latihan ekstrakurikuler di sekolah.

## REFERENSI

- Adzewiyah, P. R., Lutfiana, F. F., & Jumini, S. (2025). Analisis Hubungan Keaktifan Siswa dalam Ekstrakurikuler terhadap Hasil Asesmen Harian di Madrasah Ibtida'iyah. *Journal of Nusantara Education*, 4(2), 82–93. <https://doi.org/10.57176/jn.v4i2.141>
- Barbosa Cano, D., & Gomez-Baya, D. (2025). Self-Determination Theory-Based Interventions to Promote Physical Activity and Sport in Adolescents: A Scoping Review. *Youth*, 5(3), 98. <https://doi.org/10.3390/youth5030098>
- Buulolo, S. (2025). Pengaruh Keaktifan Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Motivasi Belajar Siswa Di Sma Negeri 1 Sipoholon Tahun Ajaran 2024/2025. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 4(4), 7163–7170.
- Cahyaning Haryan Kencana Ayu Putri, Andika Kuncoro Widagdo, Any Sutiadiningsih, & Ita Fatkhur Romadhoni. (2025). Studi Deskriptif Motivasi Intrinsik Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Tata Boga di SMA Negeri 8 Surabaya. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 4(1), 852–866. <https://doi.org/10.55606/inovasi.v4i1.4726>
- Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2017). *Designing and conducting mixed methods research*. Sage publications.
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4.
- Field, A. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage publications limited.
- Hair, J. F. (2014). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)*. sage.
- Howard, J. L., Bureau, J., Guay, F., Chong, J. X. Y., & Ryan, R. M. (2021). Student Motivation and Associated Outcomes: A Meta-Analysis From Self-

- Determination Theory. *Perspectives on Psychological Science*, 16(6), 1300–1323. <https://doi.org/10.1177/1745691620966789>
- Im, M. H., Hughes, J. N., Cao, Q., & Kwok, O. (2016). Effects of Extracurricular Participation During Middle School on Academic Motivation and Achievement at Grade 9. *American Educational Research Journal*, 53(5), 1343–1375. <https://doi.org/10.3102/0002831216667479>
- Patle, T. (2024). SCHOOL EXTRA CURRICULAR ACTIVITY. *Gurukul International Multidisciplinary Research Journal*, 377–384. <https://doi.org/10.69758/GIMRJ2406I8V12P046>
- Prado-Botana, M., Carretero-García, M., Varela-Garrote, L., & Fraguera-Vale, R. (2023). Satisfaction of basic psychological needs as predictors of motivation towards physical education in primary education: Influence of gender and physical self-concept. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(24), 7186.
- Puigarnau, S. (2017). Self-Determination in a Physical Exercise Program to Promote Healthy Habits in Sedentary Adults: a Mixed Methods Approach. *Psychology and Behavioral Science International Journal*, 7(3). <https://doi.org/10.19080/PBSIJ.2017.07.555714>
- Ryan, R., & Deci, E. (2020). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior revisited. *Contemporary Educational Psychology*.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Self-Determination Theory: Intrinsic Motivation and Behavioral Change. (2017). *Oncology Nursing Forum*, 155–156. <https://doi.org/10.1188/17.ONF.155-156>
- Tang, Y., Zhang, X., & Zan, S. (2024). Exploring e-sports fans' motivation for watching live streams based on self-determination theory. *Scientific Reports*, 14(1), 13858. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-64712-2>
- Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 112(7), 1444–1469. <https://doi.org/10.1037/edu0000420>
- Verner-Filion, J., Holding, A. C., Gingras, I., & Koestner, R. (2025). Extracurricular Activities—Extra Beneficial: The Role of Motivation for Extracurricular Activities on Outcomes in High-School Students. *Journal of Adolescence*, 97(7), 1869–1881. <https://doi.org/10.1002/jad.70008>