

KONTRIBUSI MOTIVASI INTRINSIK DALAM PENGUASAAN TEKNIK DASAR BOLA BASKET PADA SISWA

Nadira Nur Fitra¹, Vika Aliyah Azizah², Elsa Debby Cristy³, Jessica Aurelia Juliet⁴

^{1,2,3,4} Universitas Negeri Medan

Korespondensi: nadiranurfitra@gmail.com

© Nadira Nur Fitra dkk, 2026

Abstract

Intrinsic motivation is an important factor influencing the success of learning in Physical Education, Sports, and Health (PJOK), particularly in mastering the fundamental techniques of basketball. This study aims to examine the contribution of intrinsic motivation to the mastery of basic basketball skills through a literature review approach. The method employed was a literature review by examining various scientific sources, including journals, research articles, books, and other academic publications relevant to intrinsic motivation and basketball learning. The data were analyzed descriptively through the processes of identification, classification, and synthesis of findings from previous studies. The review results indicate that intrinsic motivation plays a significant role in enhancing students' engagement during the learning process and practice of fundamental basketball techniques, such as dribbling, passing, and shooting. Students with higher levels of intrinsic motivation tend to demonstrate more active participation, greater persistence in practice, and better learning outcomes. Furthermore, several instructional models, such as the Sport Education Model and the practice teaching style, have been shown to effectively enhance students' intrinsic motivation. Based on the findings of this literature review, it can be concluded that intrinsic motivation makes a significant contribution to the successful mastery of fundamental basketball skills and should be considered an essential aspect in the planning and implementation of physical education learning.

Keywords: intrinsic motivation, fundamental basketball skills, physical education learning, literature review.

Abstrak

Motivasi intrinsik merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya dalam penguasaan teknik dasar bola basket. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kontribusi motivasi intrinsik terhadap penguasaan teknik dasar bola basket melalui pendekatan studi literatur. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan menelaah berbagai sumber ilmiah berupa jurnal, artikel penelitian, buku, dan publikasi akademik yang relevan dengan topik motivasi intrinsik dan pembelajaran bola basket. Data dianalisis secara deskriptif melalui proses identifikasi, pengelompokan, dan sintesis hasil penelitian terdahulu. Hasil kajian menunjukkan bahwa motivasi intrinsik memiliki peran penting dalam meningkatkan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran dan latihan teknik dasar bola basket, seperti dribbling, passing, dan shooting. Siswa yang memiliki motivasi intrinsik tinggi cenderung menunjukkan partisipasi aktif, ketekunan dalam berlatih, serta hasil belajar yang lebih baik. Selain itu, berbagai model pembelajaran, seperti Sport Education Model dan gaya mengajar latihan (practice style), terbukti mampu meningkatkan motivasi intrinsik siswa. Berdasarkan hasil studi literatur, dapat disimpulkan bahwa motivasi intrinsik memberikan

kontribusi yang signifikan terhadap keberhasilan penguasaan teknik dasar bola basket dan perlu menjadi perhatian dalam perencanaan serta pelaksanaan pembelajaran PJOK.
Kata Kunci: motivasi intrinsik, teknik dasar bola basket, pembelajaran PJOK, studi literatur.

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki peran strategis dalam mengembangkan kemampuan fisik, kognitif, afektif, dan sosial peserta didik. Melalui berbagai aktivitas olahraga yang terstruktur, siswa tidak hanya memperoleh peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga mengembangkan keterampilan motorik, kemampuan berpikir, sikap sportivitas, disiplin, serta kerja sama dalam tim. Salah satu materi yang banyak diajarkan dalam pembelajaran PJOK adalah permainan bola basket, yang menuntut penguasaan berbagai teknik dasar seperti dribbling, passing, shooting, dan footwork sebagai fondasi dalam bermain secara efektif.

Penguasaan teknik dasar bola basket menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan siswa selama mengikuti pembelajaran maupun kegiatan olahraga lainnya. Namun, keberhasilan penguasaan keterampilan tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan fisik dan frekuensi latihan, tetapi juga oleh faktor psikologis yang mendukung proses belajar gerak. Salah satu faktor psikologis yang banyak dikaji dalam pendidikan olahraga adalah motivasi. Motivasi berperan sebagai pendorong yang menentukan tingkat keterlibatan, ketekunan, dan usaha siswa dalam mengikuti proses pembelajaran olahraga (Pranata, 2023).

Dalam konteks pembelajaran PJOK, motivasi intrinsik merupakan dorongan yang muncul dari dalam diri individu untuk melakukan suatu aktivitas karena adanya rasa senang, tertarik, dan keinginan untuk mengembangkan kemampuan diri. Siswa yang memiliki motivasi intrinsik tinggi cenderung menunjukkan partisipasi yang lebih aktif dalam pembelajaran, memiliki ketekunan dalam berlatih, serta lebih mudah mengatasi hambatan yang muncul selama proses penguasaan keterampilan olahraga. Penelitian yang dilakukan oleh Huda (2025) menunjukkan bahwa motivasi menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi keterlibatan siswa dalam mengikuti pembelajaran bola basket di sekolah. Selain itu, Candra dan Wahyudi (2020) juga menemukan bahwa tingkat motivasi yang baik mendorong siswa untuk berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan bola basket.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa motivasi intrinsik dapat ditingkatkan melalui penerapan strategi pembelajaran yang tepat. Burstiando (2015) mengemukakan bahwa penggunaan *Sport Education Model* mampu meningkatkan motivasi intrinsik maupun ekstrinsik siswa dalam pembelajaran bola basket. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Rahmawati dan Rahayu (2025) yang menyatakan bahwa gaya mengajar guru PJOK pada materi bola basket menjadi faktor penting dalam membangun motivasi intrinsik peserta didik. Selain itu, pemberian penguatan positif seperti reward juga terbukti dapat meningkatkan hasil belajar teknik shooting bola basket (Utomo & Utama, 2015).

Hubungan antara motivasi dan keterampilan olahraga juga telah banyak dibuktikan dalam berbagai penelitian. Setiawan dan Hidayat (2021) menemukan adanya hubungan positif antara motivasi berprestasi dengan keterampilan bermain bola basket pada siswa SMA. Sementara itu, Kresnayadi dan Adnyana (2025) melaporkan bahwa keterampilan teknik dasar bola basket dan motivasi berprestasi memiliki keterkaitan

yang signifikan terhadap minat individu dalam bidang perwasitan bola basket. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa motivasi memiliki kontribusi penting terhadap pencapaian kompetensi dalam olahraga bola basket.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada hubungan motivasi dengan hasil belajar atau keterampilan olahraga secara parsial. Kajian yang secara khusus mengintegrasikan berbagai hasil penelitian mengenai kontribusi motivasi intrinsik terhadap penguasaan teknik dasar bola basket pada siswa masih relatif terbatas. Selain itu, belum banyak penelitian yang menyajikan sintesis komprehensif mengenai bagaimana motivasi intrinsik memengaruhi proses pembelajaran teknik dasar bola basket serta faktor-faktor yang dapat meningkatkan motivasi tersebut dalam lingkungan sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan kajian studi literatur untuk mengumpulkan, menganalisis, dan mensintesis berbagai temuan penelitian yang berkaitan dengan motivasi intrinsik dan penguasaan teknik dasar bola basket. Melalui kajian ini diharapkan diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kontribusi motivasi intrinsik terhadap keberhasilan pembelajaran bola basket pada siswa. Hasil kajian diharapkan dapat menjadi landasan teoritis bagi guru PJOK, pelatih, maupun peneliti dalam merancang strategi pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada peningkatan keterampilan fisik, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis siswa guna mencapai hasil belajar yang optimal.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*literature review*) untuk mengkaji kontribusi motivasi intrinsik terhadap penguasaan teknik dasar bola basket pada siswa. Data penelitian diperoleh dari berbagai sumber literatur yang relevan, seperti jurnal ilmiah, artikel penelitian, prosiding, dan publikasi akademik lainnya yang membahas motivasi intrinsik, pembelajaran PJOK, serta keterampilan teknik dasar bola basket. Proses pencarian literatur dilakukan melalui basis data akademik seperti Google Scholar dan sumber ilmiah lainnya dengan menggunakan kata kunci “motivasi intrinsik”, “bola basket”, “teknik dasar bola basket”, “pembelajaran PJOK”, dan kata kunci terkait lainnya. Literatur yang dipilih merupakan publikasi yang memiliki keterkaitan langsung dengan topik penelitian dan dapat mendukung tujuan kajian.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif melalui tahapan identifikasi, seleksi, pengelompokan, dan sintesis informasi dari berbagai sumber yang telah diperoleh. Setiap literatur dianalisis untuk mengidentifikasi temuan-temuan utama mengenai peran motivasi intrinsik dalam pembelajaran bola basket, faktor-faktor yang memengaruhi motivasi siswa, serta dampaknya terhadap penguasaan teknik dasar seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. Hasil analisis kemudian disajikan secara sistematis untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai kontribusi motivasi intrinsik terhadap keberhasilan pembelajaran bola basket pada siswa.

Hasil dan Pembahasan

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa motivasi intrinsik memiliki peran yang penting dalam meningkatkan keterlibatan siswa pada pembelajaran bola basket. Berbagai penelitian yang dianalisis menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat motivasi intrinsik yang tinggi cenderung lebih aktif mengikuti proses pembelajaran, memiliki perhatian yang lebih baik terhadap instruksi guru, serta menunjukkan ketekunan dalam berlatih teknik dasar bola basket. Motivasi intrinsik mendorong siswa untuk mengikuti

pembelajaran karena adanya rasa senang, minat, dan keinginan untuk meningkatkan kemampuan diri, bukan semata-mata karena faktor eksternal.

Kajian literatur juga menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar bola basket, seperti **dribbling**, **passing**, dan **shooting**, dipengaruhi oleh tingkat motivasi yang dimiliki siswa. Siswa yang memiliki motivasi intrinsik tinggi cenderung lebih konsisten dalam mengikuti latihan sehingga memperoleh peningkatan keterampilan yang lebih baik dibandingkan siswa dengan motivasi rendah. Sebaliknya, rendahnya motivasi sering dikaitkan dengan kurangnya partisipasi, rendahnya fokus saat latihan, serta minimnya usaha untuk memperbaiki kesalahan teknik yang dilakukan.

Selain faktor motivasi intrinsik, beberapa penelitian menunjukkan bahwa motivasi ekstrinsik juga berperan dalam mendukung proses pembelajaran. Pemberian penghargaan (**reward**), dukungan dari guru, serta lingkungan belajar yang kondusif dapat meningkatkan minat siswa untuk mengikuti pembelajaran bola basket. Namun demikian, motivasi intrinsik tetap menjadi faktor utama yang menentukan keberlanjutan keterlibatan siswa dalam proses latihan dan penguasaan keterampilan olahraga.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran yang tepat dapat meningkatkan motivasi intrinsik siswa. Model pembelajaran seperti **Sport Education Model** (SEM) dan gaya mengajar latihan (**practice style**) terbukti mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih menarik, meningkatkan rasa percaya diri siswa, serta mendorong partisipasi aktif selama proses pembelajaran. Dengan demikian, keberhasilan penguasaan teknik dasar bola basket tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik siswa, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan strategi pembelajaran yang digunakan.

1. Kontribusi Motivasi Intrinsik terhadap Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket

Berdasarkan hasil kajian, motivasi intrinsik merupakan faktor psikologis yang memberikan kontribusi signifikan terhadap penguasaan teknik dasar bola basket. Siswa yang memiliki motivasi intrinsik tinggi cenderung menunjukkan minat yang besar terhadap aktivitas olahraga, lebih tekun dalam berlatih, dan memiliki keinginan untuk terus meningkatkan kemampuan yang dimiliki. Kondisi tersebut mendukung proses pembelajaran keterampilan motorik karena siswa bersedia mengulang gerakan secara terus-menerus hingga mencapai tingkat penguasaan yang lebih baik.

Dalam pembelajaran bola basket, penguasaan teknik dasar memerlukan latihan yang berulang dan berkesinambungan. Teknik seperti **shooting**, **passing**, dan **dribbling** tidak dapat dikuasai hanya melalui pemahaman teori, tetapi membutuhkan praktik yang konsisten. Motivasi intrinsik berperan sebagai pendorong yang membuat siswa tetap bersemangat untuk berlatih meskipun menghadapi kesulitan dalam proses belajar. Oleh karena itu, motivasi intrinsik dapat dipandang sebagai fondasi penting dalam pembentukan keterampilan olahraga.

2. Peran Guru dan Model Pembelajaran

Guru PJOK memiliki peran strategis dalam menumbuhkan dan mempertahankan motivasi intrinsik siswa. Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan gaya mengajar yang tepat dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran bola basket. Guru yang mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, memberikan umpan balik yang konstruktif, serta menyesuaikan metode pembelajaran dengan karakteristik siswa akan lebih berhasil meningkatkan motivasi belajar peserta didik.

Selain itu, penerapan **Sport Education Model** (SEM) memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna karena siswa tidak hanya mempelajari teknik, tetapi juga merasakan pengalaman kompetisi, kerja sama tim, dan tanggung jawab dalam permainan.

Pengalaman tersebut dapat meningkatkan rasa kompetensi dan kepuasan siswa sehingga motivasi intrinsik berkembang secara lebih optimal.

3. Faktor Pendukung Motivasi dalam Pembelajaran Bola Basket

Motivasi siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi minat terhadap olahraga, kondisi fisik, pengalaman keberhasilan, serta kepercayaan diri siswa. Sementara itu, faktor eksternal mencakup dukungan guru, teman sebaya, lingkungan belajar, serta ketersediaan sarana dan prasarana olahraga. Interaksi antara kedua faktor tersebut menentukan tingkat motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran bola basket.

Pemberian penghargaan atau *reward* juga dapat digunakan sebagai stimulus awal untuk meningkatkan keterlibatan siswa. Namun, penghargaan sebaiknya difungsikan sebagai sarana pendukung yang mampu mengarahkan siswa menuju motivasi intrinsik yang lebih kuat. Dengan demikian, siswa tidak hanya termotivasi karena adanya imbalan, tetapi juga karena munculnya rasa senang dan kepuasan dalam menguasai keterampilan olahraga.

Secara keseluruhan, hasil kajian literatur menunjukkan bahwa motivasi intrinsik memiliki kontribusi yang besar terhadap keberhasilan penguasaan teknik dasar bola basket. Motivasi intrinsik mendorong siswa untuk berpartisipasi aktif, berlatih secara konsisten, serta mempertahankan ketekunan dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, pengembangan motivasi intrinsik perlu menjadi perhatian utama dalam pembelajaran PJOK agar penguasaan keterampilan bola basket dapat dicapai secara optimal.

Simpulan

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa motivasi intrinsik memiliki kontribusi yang signifikan terhadap penguasaan teknik dasar bola basket pada siswa. Motivasi intrinsik mendorong siswa untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran, menunjukkan ketekunan dalam berlatih, serta memiliki keinginan yang kuat untuk meningkatkan kemampuan diri. Kondisi tersebut berpengaruh positif terhadap penguasaan teknik dasar bola basket, seperti dribbling, passing, dan shooting, yang memerlukan latihan berulang dan berkelanjutan.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa keberhasilan penguasaan teknik dasar bola basket tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik, tetapi dipengaruhi oleh faktor psikologis dan lingkungan pembelajaran. Peran guru, penggunaan model pembelajaran yang tepat, serta dukungan lingkungan belajar yang kondusif dapat membantu meningkatkan motivasi intrinsik siswa. Oleh karena itu, pengembangan motivasi intrinsik perlu menjadi perhatian utama dalam pembelajaran PJOK agar proses belajar berlangsung lebih efektif dan mampu menghasilkan peningkatan keterampilan bola basket yang optimal.

Referensi

- [1] Abdi Nul Huda, L. A. (2025). Motivasi Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran Permainan Bola Basket di Kelas VIII Negeri 3 Banjarmasin. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(2), 10.
- [2] Burstiando, R. (2015). PENINGKATAN MOTIVASI INTRINSIK DAN EKSTRINSIK MELALUI SPORT EDUCATION MODEL PADA PERMAINAN BOLA BASKET. *Bravo's Jurnal*, 3(1), 8.

- [3] Guntur Aji Prasetyo, M. F. (2023). EKSPLORASI MOTIF OLAHRAGA PEMUDA: PERBANDINGAN BERDASARKAN GENDER. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*, 8(2), 8.
- [4] I Putu Eri Kresnayadi, K. A. (2025). Hubungan Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket dan Motivasi Berprestasi terhadap Minat Mahasiswa Menjadi Wasit Cabang Olahraga Bola Basket. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*, 10(1), 6.
- [5] Indriya Rahmawati, M. R. (2025). GAYA MENGAJAR GURU PJOK DALAM MATERI BOLA BASKET SEBAGAI FAKTOR PENENTU MOTIVASI INTRINSIKDI SEKOLAH. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 6.
- [6] Mohammad Rizky Yanto, M. P. (2019). JENIS DAN MOTIF PENGGUNAAN PERDUKUNAN DALAM OLAHRAGA BERDASARKAN PENGALAMAN MAHASISWA PRODI S1 ILMU KEOLAHRAGAAN UNESA. *Jurnal Kesehatan Olahraga* , 07(02), 6.
- [7] Oki Candra, W. (2020). Motivasi siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di smp negeri 9 pekanbaru. *JOURNAL OF SPORT EDUCATION*, 2(2), 9.
- [8] Pranata, D. (2023). Peningkatan Motivasi Atlet Melalui Peran Pelatih dan Permainan Bola Basket. *IINNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 13.
- [9] Setiawan, G. H. (2021). HUBUNGAN MINAT DAN MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN KETERAMPILAN BOLABASKET SISWA SMA. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 8(2), 12.
- [10] Utomo, M. &. (2015). Pengaruh Pemberian Reward terhadap Hasil Belajar Shooting Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.*, 03(02), 9.