

HUBUNGAN MOTIVASI INTRINSIK DAN EKSTRINSIK TERHADAP PARTISIPASI OLAHRAGA PADA KOMUNITAS *BLUE PADEL* KOTA SEMARANG

THE RELATIONSHIP BETWEEN INTRINSIC AND EXTRINSIC MOTIVATION AND SPORTS PARTICIPATION IN THE BLUE PADEL COMMUNITY SEMARANG CITY

^{1*}Mohamad Rehan Setiawan, ²Setya Rahayu

^{1*,2} Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

Kontak koresponden: rhnstwn5@students.unnes.ac.id

ABSTRAK

Padel berkembang pesat sebagai alternatif olahraga rekreasi bagi masyarakat perkotaan, termasuk di Kota Semarang. Tingginya partisipasi olahraga ini diduga berkaitan erat dengan motivasi intrinsik, ekstrinsik individu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan jenis motivasi, dengan tingkat partisipasi olahraga Komunitas *Blue Padel*. Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian asosiatif. Variabel penelitian ini motivasi intrinsik, ekstrinsik dan partisipasi olahraga. Subjek penelitian ini anggota aktif Komunitas *Blue Padel* berusia 18-30 tahun dengan populasi sebanyak 56, dan 51 sampel dari total yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan kuesioner berskala *Likert* yang telah memenuhi syarat validitas dan reliabilitas. Analisis data menggunakan uji statistik deskriptif dan analisis korelasi parsial dan berganda. Hasil penelitian menunjukkan hubungan motivasi intrinsik secara parsial dengan partisipasi olahraga padel dengan nilai r 0,849 dan signifikansi $p < 0,05$. Hubungan motivasi ekstrinsik dengan partisipasi olahraga padel dengan nilai r 0,726 dan signifikansi sebesar $p < 0,05$. Secara simultan, motivasi intrinsik, ekstrinsik dan partisipasi olahraga memiliki hubungan positif dan signifikan. Simpulan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik sama-sama berhubungan positif dengan partisipasi olahraga padel pada anggota Komunitas *Blue Padel* Kota Semarang. Namun demikian, motivasi intrinsik memiliki hubungan yang lebih kuat dibandingkan motivasi ekstrinsik. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan partisipasi olahraga padel tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga memerlukan penguatan motivasi intrinsik agar keterlibatan individu dapat berlangsung dalam jangka panjang.

Kata Kunci: motivasi; intrinsik; ekstrinsik; partisipasi olahraga; padel

ABSTRACT

Padel is rapidly developing as an alternative recreational sport for urban communities, including in Semarang City. The high level of participation in this sport is thought to be closely related to individual intrinsic and extrinsic motivation. This study aims to analyze the relationship between motivation types and the level of sports participation in the Blue Padel Community. This research method uses a quantitative approach with an associative research design. The research variables are intrinsic and extrinsic motivation, and sports participation.

The subjects of this study were active members of the Blue Padel Community aged 18-30 years with a population of 56, and 51 samples from the total were selected using a purposive sampling technique. Data collection in this study used a Likert-scale questionnaire that had met the requirements of validity and reliability. Data analysis used descriptive statistical tests and partial and multiple correlation analysis. The results of the study showed a partial relationship between intrinsic motivation and padel sports participation with an r value of 0.849 and a significance of $p < 0.05$. The relationship between extrinsic motivation and padel sports participation with an r value of 0.726 and a significance of $p < 0.05$. Simultaneously, intrinsic and extrinsic motivation and sports participation have a positive and significant relationship. The conclusion of this study indicates that both intrinsic and extrinsic motivation are positively related to padel participation among members of the Blue Padel Community in Semarang City. However, intrinsic motivation has a stronger relationship than extrinsic motivation. This finding suggests that increasing padel participation is not solely influenced by external factors but also requires strengthening intrinsic motivation for long-term individual engagement.

Keywords: *motivation; intrinsic; extrinsic; sports participation; padel*

Pendahuluan

Olahraga padel merupakan salah satu cabang olahraga yang mengalami perkembangan sangat pesat dalam beberapa tahun terakhir. Federasi Padel Internasional melaporkan bahwa jumlah pemain padel terus meningkat secara signifikan di berbagai negara dan menjadikan padel sebagai salah satu olahraga dengan pertumbuhan tercepat di (International Padel Federation, 2026). Perkembangan di Indonesia ditandai dengan bertambahnya jumlah lapangan dan komunitas padel di berbagai kota besar. Karakteristik permainan yang mudah dipelajari, dimainkan secara berpasangan, serta mengutamakan unsur rekreasi menjadikan padel semakin diminati oleh berbagai kalangan masyarakat (Cayetano et al., 2020).

Perkembangan olahraga padel tidak terlepas dari karakteristik permainannya yang unik. Berbeda dengan tenis lapangan, padel memanfaatkan dinding sebagai bagian dari permainan sehingga menciptakan reli yang lebih panjang dan meningkatkan interaksi antar pemain (Sánchez-Alcaraz & Ibanez, 2022). Selain itu, ukuran lapangan yang lebih kecil, penggunaan raket tanpa senar, serta format permainan ganda membuat olahraga ini lebih mudah dipelajari oleh pemula maupun masyarakat umum. Karakteristik tersebut menjadikan padel tidak hanya berorientasi pada kompetisi, tetapi juga berkembang sebagai olahraga rekreasi yang mendukung gaya hidup aktif (Pradas et al., 2021).

Partisipasi dalam olahraga merupakan salah satu indikator penting dalam mewujudkan masyarakat yang sehat. Partisipasi olahraga tidak hanya diartikan sebagai keikutsertaan seseorang dalam aktivitas fisik, tetapi juga mencerminkan keterlibatan individu secara berkelanjutan dalam aktivitas olahraga. Aktivitas olahraga yang dilakukan secara rutin terbukti memberikan manfaat terhadap kesehatan fisik, psikologis, maupun sosial, seperti meningkatkan kebugaran jasmani, menurunkan risiko penyakit kronis, memperbaiki kesehatan mental, serta memperluas hubungan sosial (Warburton & Bredin, 2017). Tingkat partisipasi olahraga pada kelompok usia muda masih berfluktuasi sehingga diperlukan upaya untuk mengidentifikasi

faktor-faktor yang dapat meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam aktivitas olahraga (Deng & Fan, 2022).

Faktor yang diduga berhubungan dengan partisipasi olahraga diantaranya motivasi. Motivasi merupakan dorongan yang memengaruhi seseorang dalam memulai, mempertahankan, dan mengembangkan keterlibatannya dalam suatu aktivitas olahraga (Manninen et al., 2022). *Self-Determination Theory* dipilih sebagai landasan teori karena mampu menjelaskan bagaimana kualitas motivasi memengaruhi keterlibatan individu dalam suatu aktivitas olahraga. Menurut (Ryan & Deci, 2017), motivasi intrinsik mendorong individu untuk terus berpartisipasi karena adanya rasa senang, kepuasan, dan minat dari dalam diri, sehingga berperan dalam mempertahankan partisipasi jangka panjang. Sebaliknya, motivasi ekstrinsik lebih banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor luar seperti dukungan sosial, lingkungan, penghargaan, maupun tren olahraga sehingga cenderung berperan pada tahap awal seseorang memulai aktivitas olahraga. Oleh karena itu, kedua jenis motivasi tersebut penting diuji secara simultan untuk memahami faktor-faktor yang berhubungan dengan partisipasi olahraga padel.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa motivasi memiliki hubungan yang signifikan dengan partisipasi olahraga. Individu yang memiliki motivasi tinggi cenderung menunjukkan tingkat partisipasi yang lebih baik dibandingkan individu dengan motivasi rendah (Østerlund et al., 2023). Motivasi intrinsik berperan penting dalam mempertahankan keterlibatan jangka panjang seseorang dalam aktivitas olahraga, sedangkan motivasi ekstrinsik lebih berpengaruh terhadap keputusan awal seseorang untuk mengikuti suatu aktivitas olahraga (Abidin, 2024). Sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada cabang olahraga konvensional, sedangkan Penelitian mengenai hubungan motivasi dengan partisipasi olahraga telah banyak dilakukan, namun sebagian besar masih berfokus pada cabang olahraga konvensional seperti sepak bola, renang, bola basket, maupun aktivitas kebugaran. Sementara itu, penelitian mengenai olahraga padel masih didominasi oleh negara-negara Eropa yang telah lebih dahulu mengembangkan olahraga ini. Hingga saat ini, belum ditemukan penelitian yang secara khusus menguji hubungan motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik terhadap partisipasi olahraga pada komunitas padel di Indonesia, khususnya pada komunitas *Blue Padel* Kota Semarang. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang menjadi dasar penting dilaksanakannya penelitian ini..

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan motivasi intrinsik terhadap partisipasi olahraga padel, menganalisis hubungan motivasi ekstrinsik terhadap partisipasi olahraga padel, serta menganalisis hubungan motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik secara simultan terhadap partisipasi olahraga padel pada anggota Komunitas *Blue Padel*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi olahraga, khususnya mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan partisipasi masyarakat dalam olahraga rekreasi modern. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi komunitas olahraga dan pengelola fasilitas padel dalam menyusun program yang mampu meningkatkan partisipasi olahraga padel secara berkelanjutan.

Metode

Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif yang termasuk dalam studi korelasional menggunakan rancangan potong lintang (*cross-sectional*). Desain ini dipilih karena pengumpulan data dilakukan satu kali pada satu periode tertentu untuk menganalisis hubungan antara motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan partisipasi olahraga padel tanpa memberikan perlakuan terhadap responden. Populasi penelitian adalah seluruh anggota Komunitas *Blue Padel* Kota Semarang yang berjumlah 56 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi berupa anggota aktif yang berusia 18–30 tahun, sehingga diperoleh sampel sebanyak 51 sampel. Instrumen penelitian disusun dalam bentuk kuesioner menggunakan skala *Likert* lima tingkat, yaitu skor 1 (sangat tidak setuju) sampai skor 5 (sangat setuju).

Penyusunan butir instrumen mengacu pada indikator setiap variabel berdasarkan teori *Self-Determination Theory* oleh (Ryan & Deci, 2017) serta konsep partisipasi olahraga yang relevan. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas sehingga dinyatakan layak sebagai alat pengumpulan data.. Analisis data yang digunakan meliputi analisis statistik deskriptif, uji prasyarat kelayakan (uji normalitas dan linearitas). Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data residual pada model korelasi berdistribusi normal atau tidak. Model korelasi yang baik adalah model yang memiliki data residual berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah apabila nilai signifikansi (Asymp.Sig) lebih besar dari 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal. Uji hipotesis menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* (parsial) dan analisis korelasi berganda (simultan) berbantuan perangkat lunak statistik SPSS.

Hasil

Gambaran menyeluruh mengenai latar belakang sampel penelitian, data karakteristik dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin, pekerjaan, lama bermain padel, dan frekuensi bermain dalam satu minggu.

Tabel. 1 Hasil Deskripsi Berdasarkan Jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	39	76,47%
Perempuan	12	23,53%
Total	51	100%

Berdasarkan tabel, responden penelitian terdiri atas 39 laki-laki (76,47%) dan 12 perempuan (23,53%). Dengan demikian, mayoritas anggota Komunitas *Blue Padel* Kota Semarang yang menjadi responden dalam penelitian ini berjenis kelamin laki-laki.

Tabel. 2 Hasil Deskripsi Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
Pelajar/Mahasiswa	27	52,94 %
Karyawan Swasta	17	33,33 %
Pegawai Negeri Sipil (PNS)	5	9,80 %
Wiraswasta	1	1,96 %
Lainnya	1	1,97 %
Total	51	100

Berdasarkan tabel, responden didominasi oleh pelajar/mahasiswa sebanyak 27 orang (52,94%), diikuti karyawan swasta sebanyak 17 orang (33,33%), pegawai negeri sipil sebanyak 5 orang (9,80%), serta masing-masing 1 orang (1,96%) berasal dari wiraswasta dan kategori pekerjaan lainnya.

Tabel. 3 Hasil Deskripsi Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
18-24 tahun	41	80,39%
25-30 tahun	10	19,61%
Total	51	100

Berdasarkan tabel, sebagian besar responden berada pada rentang usia 18–24 tahun sebanyak 41 orang (80,39%), sedangkan responden berusia 25–30 tahun berjumlah 10 orang (19,61%).

Tabel. 4 Hasil Deskripsi Berdasarkan Lama Bermain

Lama Bermain	Frekuensi	Persentase
< 2 Bulan	0	0 %
2 Bulan	16	31,37%
3 Bulan	28	54,90%
> 4 Bulan	7	13,73%
Total	51	100%

Berdasarkan tabel, responden yang telah bermain padel selama 3 bulan berjumlah 28 orang (54,90%), diikuti responden yang telah bermain selama 2 bulan sebanyak 16 orang (31,37%), lebih dari 4 bulan sebanyak 7 orang (13,73%), dan tidak terdapat responden yang memiliki lama bermain kurang dari 2 bulan.

Tabel. 5 Hasil Deskripsi Berdasarkan Frekuensi Bermain

Frekuensi Bermain	Frekuensi	Persentase
1 kali seminggu	0	0%
2 kali seminggu	9	17,65%
3 kali seminggu	31	60,78%

4 kali seminggu	11	21,57%
Total	51	100%

Berdasarkan tabel, mayoritas responden bermain padel sebanyak 3 kali dalam satu minggu, yaitu sebanyak 31 orang (60,78%). Selanjutnya, sebanyak 11 orang (21,57%) bermain 4 kali dalam seminggu, sedangkan 9 orang (17,65%) bermain 2 kali dalam seminggu. Tidak terdapat responden yang bermain 1 kali dalam seminggu.

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat motivasi intrinsik, ekstrinsik, dan partisipasi olahraga padel berdasarkan nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), dan standar deviasi. Interpretasi skor dilakukan menggunakan norma kategorisasi berdasarkan Mean Ideal (Mi) dan Standar Deviasi Ideal (SDi). Kategorisasi dilakukan untuk mengelompokkan skor responden ke dalam kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi berdasarkan norma. Berikut adalah kategorisasi analisis statistik deskriptif.

Tabel. 6 Hasil Deskripsi Berdasarkan Frekuensi Bermain

Kategori	Rentang Skor
Sangat Tinggi	$X > 32$
Tinggi	$26,67 < X \leq 32$
Sedang	$21,33 < X \leq 26,67$
Rendah	$16 < X \leq 21,33$
Sangat Rendah	$X \leq 16$

(Sumber, Azwar 2012)

Tabel. 7 Hasil Uji Statistik Deskriptif

Variabel	Means	Standar Deviasi	Kategori
Motivasi Intrinsik	29,1	4,69	Tinggi
Motivasi Ekstrinsik	30,7	5,32	Tinggi
Partisipasi Olahraga	28,1	6,90	Tinggi

Berdasarkan tabel, disimpulkan bahwa anggota Komunitas *Blue Padel* memiliki profil motivasi yang sangat baik, di mana dorongan dari luar (ekstrinsik) maupun dari dalam diri (intrinsik) sama-sama berada pada level yang tinggi. Tingginya kedua motivasi ini berbanding lurus dan tercermin langsung pada tingginya angka partisipasi mereka di lapangan. Variasi tertinggi yang terlihat pada angka standar deviasi partisipasi (6,90) memberikan gambaran logis bahwa meskipun semua anggota memiliki motivasi yang tinggi untuk bermain, realisasi kehadiran mereka di lapangan tetap bervariasi, kemungkinan disebabkan oleh kendala waktu luang atau kesibukan masing-masing

Uji prasyarat dilakukan sebelum analisis korelasi untuk memastikan bahwa data telah memenuhi asumsi statistik yang diperlukan, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan menggunakan One-Sample Kolmogorov–Smirnov Test terhadap residual dengan

jumlah sampel $n = 51$ ($df = 51$). Hasil uji menunjukkan nilai Kolmogorov–Smirnov = ,767 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,598. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal dan memenuhi asumsi normalitas.

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan partisipasi olahraga bersifat linear. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai *Deviation from Linearity* pada hubungan motivasi intrinsik dengan partisipasi olahraga sebesar 0,838 (Sig. = 0,63), sedangkan pada hubungan motivasi ekstrinsik dengan partisipasi olahraga sebesar 1,515 (Sig. = 0,15). Seluruh nilai signifikansi *Deviation from Linearity* lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antarvariabel bersifat linear dan memenuhi persyaratan untuk dilakukan analisis korelasi Pearson Product Moment dan korelasi berganda.

Tabel. 8 Hasil Uji Korelasi Hubungan Motivasi Intrinsik, Ekstrinsik dan Partisipasi

Hubungan Variabel	Nilai r	Sig	Keterangan	Kategori
Motivasi Intrinsik	0,849	0,000	Positif dan Signifikan	Sangat Kuat
Motivasi Ekstrinsik	0,726	0,000	Positif dan Signifikan	Kuat
Motivasi Intrinsik, Ekstrinsik dan Partisipasi	0,852	0,000	Positif dan Signifikan	Sangat Kuat

Hasil analisis korelasi parsial pada tabel menunjukkan bahwa motivasi intrinsik dan partisipasi olahraga padel memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan kategori sangat kuat. Motivasi ekstrinsik dan partisipasi olahraga padel memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan kategori kuat.

Berdasarkan tabel, hasil uji korelasi berganda yang telah dilakukan menunjukkan bahwa motivasi intrinsik, ekstrinsik dan partisipasi olahraga padel memiliki hubungan yang positif dan signifikan termasuk dalam kategori sangat kuat.

Tabel. 9 Hasil koefisien Determinasi

Variabel	Nilai R	R Square	Adjusted R Square
Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik	0,852	0,725	0,714

Diketahui pula nilai R square 0,725 atau 72,5%, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang simultan antara variabel motivasi intrinsik, ekstrinsik dan partisipasi olahraga padel sebesar 72,5% dan sisanya 27,5% berhubungan dengan variabel lain.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa motivasi intrinsik dan ekstrinsik secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan partisipasi olahraga padel. Semakin tinggi motivasi yang dimiliki individu, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan, maka semakin tinggi pula tingkat partisipasi individu dalam aktivitas olahraga padel. Temuan ini memperkuat bahwa faktor psikologis internal dan faktor sosial eksternal saling melengkapi dalam meningkatkan keterlibatan seseorang pada olahraga rekreasi modern seperti padel.

Pembahasan

Berdasarkan karakteristik responden pada Tabel 1–5, dapat diketahui bahwa anggota Komunitas *Blue Padel* Kota Semarang yang menjadi responden penelitian didominasi oleh laki-laki, pelajar/mahasiswa, dan berada pada rentang usia 18–24 tahun. Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa olahraga padel pada komunitas ini banyak diikuti oleh kelompok usia dewasa muda yang berada pada masa produktif. Selain itu, sebagian besar responden telah bermain padel selama sekitar tiga bulan, yang mengindikasikan bahwa mayoritas anggota telah memiliki pengalaman bermain dan tidak lagi berada pada tahap awal pengenalan terhadap olahraga padel. Dari sisi intensitas partisipasi, mayoritas responden bermain sebanyak tiga kali dalam satu minggu, bahkan sebagian lainnya bermain hingga empat kali dalam seminggu. Frekuensi tersebut menunjukkan bahwa responden memiliki keterlibatan yang cukup rutin dalam aktivitas olahraga padel. Secara umum, karakteristik responden ini memberikan gambaran bahwa sampel penelitian terdiri atas anggota komunitas yang aktif mengikuti kegiatan padel sehingga relevan untuk menggambarkan hubungan antara motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan partisipasi olahraga pada Komunitas *Blue Padel* Kota Semarang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi intrinsik memiliki hubungan yang lebih kuat dibandingkan motivasi ekstrinsik terhadap partisipasi olahraga padel pada anggota Komunitas *Blue Padel* Kota Semarang. Temuan ini dapat dijelaskan melalui *Self-Determination Theory* yang dikembangkan oleh Ryan dan Deci (2017), yang menyatakan bahwa keberlanjutan partisipasi dalam suatu aktivitas sangat dipengaruhi oleh terpenuhinya tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*. *Autonomy* tercermin ketika anggota komunitas secara sukarela memilih untuk bermain padel karena didasarkan pada minat dan kesenangan pribadi, bukan karena adanya paksaan dari pihak lain. *Competence* berkembang ketika individu merasakan peningkatan kemampuan bermain, mampu menguasai teknik, serta memperoleh kepuasan dari perkembangan keterampilannya. Sementara itu, *relatedness* muncul melalui interaksi sosial yang terjalin di dalam komunitas, sehingga anggota merasa diterima, memiliki hubungan yang baik dengan sesama pemain, dan memperoleh dukungan sosial selama berpartisipasi dalam aktivitas padel. Terpenuhinya ketiga kebutuhan psikologis tersebut mendorong tumbuhnya motivasi intrinsik yang lebih kuat sehingga anggota komunitas cenderung mempertahankan partisipasi olahraga secara berkelanjutan. Kondisi ini menjelaskan mengapa hubungan motivasi intrinsik terhadap partisipasi olahraga padel pada penelitian ini lebih tinggi dibandingkan motivasi ekstrinsik. Temuan tersebut sejalan dengan Ryan & Deci (2017) yang menjelaskan bahwa individu dengan motivasi intrinsik cenderung menunjukkan keterlibatan yang lebih konsisten karena aktivitas yang dilakukan telah memberikan kepuasan psikologis. Hal ini diperkuat oleh penelitian (Ramadhani, 2024), motivasi diri berhubungan positif dan signifikan dengan partisipasi aktivitas fisik di lingkungan klub olahraga. Hubungan searah ini membuktikan bahwa semakin kuat motivasi intrinsik maka semakin tinggi pula komitmen anggota untuk menjaga rutinitas bermain padel, karena aktivitas tersebut telah menjadi sumber kepuasan pribadi yang murni.

Motivasi ekstrinsik terbukti memiliki hubungan yang kuat dengan partisipasi olahraga. Stimulus eksternal seperti ajakan teman, dukungan komunitas, serta tren popularitas di media sosial berfungsi sebagai pancingan utama bagi individu untuk memulai keterlibatan. Sesuai dengan pandangan (Bilić et al., 2025), media sosial sering kali memicu fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), yang mendorong pemuda untuk ikut bermain padel demi menjaga eksistensi sosial. Hipotesis ini selaras dengan temuan (Abidin, 2024), menekankan bahwa pengakuan sosial dan apresiasi dari lingkungan memiliki korelasi langsung dengan frekuensi keikutsertaan dalam olahraga rekreasi. Temuan senada juga ditegaskan dalam kajian (Yao et al., 2024), menyimpulkan bahwa dukungan sosial bertindak sebagai elemen eksternal mutlak yang berkorelasi langsung dengan tingginya minat dan partisipasi olahraga. Dalam konteks komunitas *Blue Padel*, faktor ekstrinsik ini menjadi jembatan penghubung yang krusial untuk merangsang langkah awal anggota menuju gaya hidup aktif.

Analisis korelasi berganda menunjukkan bahwa motivasi intrinsik, ekstrinsik dan partisipasi olahraga padel secara simultan memiliki hubungan yang sangat kuat. Hal ini membuktikan bahwa tingginya partisipasi anggota komunitas *Blue Padel* tidak berdiri pada satu jenis motivasi. Dukungan ekstrinsik dari komunitas menyediakan fasilitas dan ruang interaksi, yang kemudian memicu tumbuhnya kepuasan intrinsik sehingga kegiatan bermain menjadi rutinitas jangka panjang. Hasil ini mendukung penelitian (Triono et al., 2025), menyimpulkan bahwa kolaborasi antara dorongan internal dan stimulus eksternal sangat efektif dalam mempertahankan partisipasi olahraga di perkotaan. Hal serupa juga ditegaskan dalam kajian (Azid et al., 2023) yang menemukan bahwa kolaborasi antara dorongan internal dan stimulus eksternal terbukti mampu meningkatkan keterlibatan, kedisiplinan, dan keberlanjutan aktivitas fisik dalam olahraga rekreasi. Jenis motivasi ini saling melengkapi, motivasi ekstrinsik memfasilitasi daya pikat awal, motivasi intrinsik merawat kesenangan agar menjadi gaya hidup berkelanjutan.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik sama-sama berhubungan dengan partisipasi olahraga padel pada anggota Komunitas *Blue Padel* Kota Semarang. Namun, motivasi intrinsik memiliki hubungan yang lebih kuat dibandingkan motivasi ekstrinsik, yang menunjukkan bahwa dorongan dari dalam diri, seperti kesenangan, kepuasan, dan minat terhadap aktivitas olahraga, berperan lebih besar dalam mempertahankan partisipasi olahraga padel secara berkelanjutan. Di sisi lain, motivasi ekstrinsik tetap memiliki peran penting sebagai faktor yang mendorong individu untuk mulai terlibat dalam olahraga melalui dukungan sosial, komunitas, maupun tren yang berkembang. Temuan ini mengindikasikan bahwa upaya meningkatkan partisipasi olahraga padel tidak hanya perlu difokuskan pada penyediaan faktor-faktor eksternal, tetapi juga pada penguatan motivasi intrinsik agar keterlibatan individu dapat berlangsung secara konsisten dalam jangka panjang. Penelitian ini juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi olahraga dan olahraga rekreasi dengan memperkaya bukti empiris mengenai hubungan faktor-faktor psikologis, khususnya motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik, dengan partisipasi olahraga

padel di Indonesia. Berdasarkan temuan tersebut, pengelola komunitas *Blue Padel* disarankan untuk secara rutin menyelenggarakan kegiatan yang mampu meningkatkan motivasi intrinsik anggota, seperti variasi latihan, mini turnamen, maupun program pengembangan keterampilan, serta tetap memperkuat motivasi ekstrinsik melalui dukungan sosial, aktivitas komunitas, dan penyelenggaraan berbagai kegiatan yang menarik. Penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan jumlah responden yang lebih besar, lokasi penelitian yang lebih luas, serta menambahkan variabel lain yang berpotensi berhubungan dengan partisipasi olahraga padel.

Referensi

- Abidin, D. (2024). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Partisipasi Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga Rekreasi. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(1), 1977–1985. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i1.25605>
- Azid, M. B. B. A., Mazalan, N. S., Pa, W. A. M. W., Kamaruzaman, F. M., & Nazarudin, M. N. (2023). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sports Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sports. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 12(3), 261–265. <https://doi.org/10.6007/IJARPED/v12-i3/18460>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi ke-2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bilić, Z., Barbaros, P., Dukarić, V., Lovreković, T., & Petrinović, L. (2025). Motivational Determinants of Recreational Padel Participation: A Comparative Analysis Across Age and Gender. *Sports*, 13(11). <https://doi.org/10.3390/sports13110377>
- Cayetano, A. R., Muñoz, S. P., Manuel, J., Ramos, D. M., & Beneitez, N. C. (2020). Motives for Sports Participation and Intrinsic Satisfaction in Padel Players. *Retos*, 38, 242–247. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.74423>
- Deng, Y., & Fan, A. (2022). Trends in Sports Participation in Adolescents : Data from a Large-Scale Sample in the US Adolescents. *Frontiers in public health*, 10, 960098. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.960098>
- International Padel Federation. (2026). *The new website of the International Padel Federation is online.* <https://www.padelfip.com/2023/02/the-new-website-of-the-international-padel-federation-is-online/>.
- Manninen, M., Dishman, R., Hwang, Y., Magrum, E., & Deng, Y. (2022). Psychology of Sport & Exercise *Self-Determination Theory* Based Instructional Interventions and Motivational Regulations in Organized Physical Activity : A Systematic Review and Multivariate Meta-Analysis. *Psychology of Sport & Exercise*, 62, 102248. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102248>
- Østerlund, K. E., Dalgas, B. W., Viskum, T., Bredahl, G., & Lenze, L. (2023). Motives for Leisure-time Physical Activity Participation: An Analysis of Their Prevalence , Consistency and Associations with Activity Type and Social Background. *BMC Public Health*, 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17304-0>
- Pradas, F., Mart, I. C., & Carrasco, L. (2021). Effects of Padel Competition on Brain Health-Related Myokines. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 6042. <https://doi.org/10.3390/ijerph18116042>
- Ramadhani, H. R. (2024). Peran Motivasi Diri Student Athlete dalam Meningkatkan Partisipasi Aktivitas Olahraga di Wolves Swimming Club. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(3), 196–199.
- Ryan, R., & Deci, E. (2017). *Self-Determination Theory Basic Psychological Needs in*

- Motivation, Development, and Wellness*. The Guilford Press
- Sánchez-Alcaraz, B., & Ibanez, C. (2022). The Role of Padel in Improving Physical Fitness and Health Promotion : Progress, Limitations, and Future Perspectives - A Narrative Review. *Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6582. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116582>
- Triono, B., Zhannisa, U. H., & Wiyanto, A. (2025). Pengaruh Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik terhadap Amotivasi Olahraga Fun Football pada Pemuda di Kota Semarang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(6), 1–6. <https://doi.org/10.37630/jpo.v16i1.3961>
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health Benefits of Physical Activity : A Systematic Review of Current Systematic Reviews. *Current opinion in cardiology*, 32(5), 541–556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>
- Yao, T., Noordin, H., & Suppiah, P. K. (2024). *Influencing Factors of College Students ' Sports Participation*. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 14(1), 2317–2323. <https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v14-i1/20650>