

**MENGANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI MOTIVASI
SISWA UPTD SMP NEGERI 1 JEUNIB DALAM MENGIKUTI AKTIVITAS
PEMBELAJARAN PJOK**

nurmasyitah341@gmail.com

Nurmasyitah, Muhammad, Muhammad yahya

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Jabal Ghafur

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul: “Menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi motivasi siswa uptd smp negeri 1 jeunib dalam mengikuti aktivitas pembelajaran pjok ”. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat diambil suatu simpulan bahwa faktor intrinsik yang mempengaruhi motivasi siswa kelas Kelas II UPTD SMP Negeri 1 Juli Kabupaten Bireuen dalam mengikuti pembelajaran penjas adalah sebesar 70%. Faktor ekstrinsik yang mempengaruhi motivasi siswa Kelas II UPTD SMP Negeri 1 Juli Kabupaten Bireuen dalam mengikuti pembelajaran penjas adalah sebesar 69%. Dengan diketahuinya hasil penelitian yang menyatakan bahwa adanya pengaruh dari faktor intrinsik dan ekstrinsik terhadap motivasi dalam mengikuti pembelajaran penjas pada siswa kelas Kelas II UPTD SMP Negeri 1 Juli Kabupaten Bireuen, maka secara tidak langsung hasil penelitian ini menjadi acuan terhadap peran seluruh elemen pendidikan untuk mensukseskan sebuah pembelajaran. Seluruh elemen pendidikan tersebut dapat berupa pihak sekolah, guru, orang tua, lingkungan, bahkan dari dalam diri siswa itu sendiri. Dengan dukungan dari seluruh pihak, tentunya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas juga akan meningkat. Seluruh penelitian yang dilakukan tentunya memiliki kekurangan dari berbagai sudut, merupakan kekurangan yang menjadi kelemahan dari penelitian yang dilakukan, diharapkan kepada peneliti selanjutnya yang mengadakan penelitian yang sama, semoga lebih hati-hati dan seksama serta pengkajian yang lebih mendalam.

Kata Kunci: Menganalisis, Pembelajaran, PJOK

Pendahuluan

Pendidikan merupakan suatu proses yang bertujuan untuk mengembangkan seluruh potensi peserta didik secara menyeluruh, baik aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor. Dalam konteks pendidikan formal, setiap mata pelajaran memiliki kontribusi tersendiri terhadap pembentukan karakter, kemampuan, dan keterampilan peserta didik. Salah satu mata pelajaran yang memiliki peranan strategis dalam mengembangkan potensi fisik, mental, sosial, dan emosional siswa adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Melalui pembelajaran PJOK, siswa diharapkan tidak hanya memperoleh keterampilan gerak, tetapi juga memahami pentingnya hidup sehat,

sportifitas, dan kerja sama dalam aktivitas jasmani.

Pendidikan jasmani di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) memiliki peran penting dalam membentuk fondasi kebugaran jasmani serta karakter disiplin dan tanggung jawab siswa. Menurut Syarifudin (2018), pendidikan jasmani merupakan media untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar, kebugaran jasmani, berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran moral, dan tindakan sportif. Dengan demikian, pembelajaran PJOK bukan sekadar aktivitas fisik semata, tetapi bagian integral dari pendidikan yang menumbuhkan keseimbangan antara jasmani dan rohani. Namun demikian, implementasi pembelajaran PJOK di lapangan masih

sering menghadapi berbagai kendala, terutama yang berkaitan dengan motivasi siswa dalam mengikuti aktivitas pembelajaran.

Motivasi merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan proses belajar mengajar. Sardiman (2017) menjelaskan bahwa motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa yang menimbulkan semangat dan gairah untuk belajar. Dalam konteks pembelajaran PJOK, motivasi menjadi sangat penting karena kegiatan yang dilakukan melibatkan aktivitas fisik, kerja sama tim, dan keterlibatan emosional yang tinggi. Tanpa motivasi yang memadai, siswa cenderung pasif, kurang antusias, bahkan enggan mengikuti pembelajaran jasmani. Hal ini tentu berdampak negatif terhadap pencapaian tujuan pembelajaran PJOK yang diharapkan.

Fenomena rendahnya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK masih sering dijumpai di berbagai sekolah, termasuk di UPTD SMP Negeri 1 Jeunib. Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan beberapa guru PJOK di sekolah tersebut, diketahui bahwa sebagian siswa menunjukkan sikap kurang bersemangat ketika mengikuti pelajaran olahraga. Sebagian siswa tampak enggan berpartisipasi aktif dalam kegiatan di lapangan, bahkan ada yang berusaha menghindari dengan berbagai alasan seperti tidak membawa perlengkapan, merasa lelah, atau tidak tertarik dengan materi yang diajarkan. Kondisi ini menunjukkan adanya masalah pada faktor-faktor yang memengaruhi motivasi belajar siswa dalam aktivitas PJOK.

Terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhi tingkat motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Menurut teori motivasi belajar dari Uno (2019), faktor-faktor tersebut dapat dibagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi minat, sikap, kebutuhan, serta kondisi fisik dan psikologis siswa. Sementara itu, faktor

eksternal mencakup peran guru, metode pembelajaran, lingkungan belajar, sarana dan prasarana, serta dukungan dari teman sebaya dan keluarga. Guru PJOK memegang peranan penting dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan memotivasi siswa untuk aktif berpartisipasi. Metode pengajaran yang monoton, kurangnya variasi kegiatan, dan minimnya alat bantu pembelajaran sering kali menjadi penyebab turunnya minat siswa dalam mengikuti pelajaran.

Selain itu, ketersediaan sarana dan prasarana olahraga juga menjadi faktor penting yang dapat memengaruhi motivasi siswa. Menurut Hamalik (2019), lingkungan belajar yang kondusif dan fasilitas yang memadai dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan belajar. Di banyak sekolah, termasuk di daerah Jeunib, keterbatasan fasilitas olahraga seperti lapangan, alat permainan, dan ruang ganti sering kali menjadi kendala dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK. Kondisi ini dapat membuat siswa merasa kurang nyaman dan tidak termotivasi untuk mengikuti kegiatan olahraga secara optimal.

Persepsi siswa terhadap pelajaran PJOK juga turut menentukan tingkat motivasi mereka. Jika siswa menganggap pelajaran PJOK sebagai kegiatan yang membosankan atau kurang relevan dengan kebutuhan mereka, maka semangat untuk berpartisipasi akan menurun. Hal ini senada dengan pendapat Deci dan Ryan (2020) dalam teori "*Self-Determination Theory*", yang menyatakan bahwa motivasi intrinsik seseorang sangat dipengaruhi oleh persepsi terhadap nilai dan makna dari kegiatan yang dilakukan. Dalam konteks pembelajaran PJOK, jika siswa merasa bahwa kegiatan jasmani bermanfaat bagi kesehatan, kebugaran, dan kebahagiaan mereka, maka mereka akan terdorong untuk berpartisipasi dengan antusias.

Guru sebagai fasilitator pembelajaran memiliki tanggung jawab

untuk menumbuhkan motivasi belajar siswa melalui pendekatan yang kreatif dan inspiratif. Guru PJOK diharapkan mampu menggunakan berbagai strategi pembelajaran yang menarik, seperti permainan edukatif, model pembelajaran kooperatif, pendekatan berbasis proyek, serta integrasi teknologi sederhana. Menurut Hidayat (2021), variasi metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa dapat meningkatkan motivasi, partisipasi, dan hasil belajar. Oleh karena itu, pemilihan strategi pembelajaran yang tepat menjadi kunci dalam meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti aktivitas PJOK.

Selain itu, karakteristik individu siswa seperti jenis kelamin, kondisi fisik, dan latar belakang sosial ekonomi juga berpengaruh terhadap motivasi belajar. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa siswa laki-laki cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi dalam aktivitas fisik dibandingkan siswa perempuan, karena faktor minat dan persepsi terhadap aktivitas olahraga. Namun, dengan pendekatan pembelajaran yang tepat dan inklusif, kesenjangan motivasi ini dapat diminimalisir.

Kondisi motivasi siswa yang beragam menuntut guru PJOK untuk memahami berbagai faktor yang memengaruhinya agar dapat mengambil langkah-langkah strategis dalam pembelajaran. Analisis terhadap faktor-faktor tersebut menjadi penting untuk menentukan intervensi yang sesuai dalam meningkatkan motivasi siswa. Penelitian ini difokuskan pada upaya untuk “menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi motivasi siswa UPTD SMP Negeri 1 Jeunib dalam mengikuti aktivitas pembelajaran PJOK”, sehingga dapat memberikan gambaran menyeluruh tentang kondisi motivasi siswa dan faktor dominan yang memengaruhinya.

Teori

Motivasi merupakan dorongan internal dan eksternal yang memengaruhi individu untuk melakukan tindakan tertentu guna mencapai tujuan. Dalam konteks pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK), motivasi menjadi salah satu elemen penting yang menentukan keberhasilan siswa dalam pembelajaran dan penguasaan keterampilan olahraga. Menurut Deci dan Ryan (2000), motivasi intrinsik, yang didorong oleh rasa senang dan kepuasan pribadi, memiliki pengaruh yang lebih kuat dibandingkan motivasi ekstrinsik, seperti penghargaan atau tekanan dari lingkungan.

Dalam pembelajaran PJOK, motivasi intrinsik dapat meningkatkan partisipasi siswa, mempercepat penguasaan teknik olahraga, serta menciptakan pengalaman belajar yang positif. Sebaliknya, rendahnya motivasi dapat menghambat proses belajar dan menurunkan tingkat partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga (Weinberg & Gould, 2019). Hal ini juga diamini oleh Ames (1992), yang menyatakan bahwa motivasi intrinsik berkaitan erat dengan pembelajaran yang berorientasi pada penguasaan, di mana siswa berfokus pada peningkatan kemampuan daripada sekadar hasil akhir.

Motivasi siswa juga dipengaruhi oleh lingkungan belajar, termasuk dukungan dari guru, teman sebaya, dan ketersediaan fasilitas olahraga. Menurut Djamarah (2006), lingkungan belajar yang mendukung dapat mendorong siswa untuk lebih aktif berpartisipasi dalam pembelajaran olahraga. Oleh karena itu, penting bagi guru PJOK untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif dan memberikan penghargaan yang tepat untuk memotivasi siswa. Dengan demikian akan adanya dorongan bagi siswa untuk memulai sesuatu.

Pengertian Motivasi

Pengertian Motivasi Aspek motivasi memegang peranan dalam kejiwaan seseorang, sebab motivasi

merupakan salah satu faktor penentu sebagai pendorong tingkah laku manusia, sehingga dengan adanya motivasi seseorang dapat mendorong dirinya untuk lebih giat berlatih dan mencapai hasil yang maksimal. Dengan adanya motivasi tersebut akan mendorong seseorang untuk berlatih, bekerja keras, dan dapat bertahan lebih lama dalam mengikuti suatu kegiatan atau pembelajaran. Menurut Sardiman (2010:73) menyebutkan bahwa: “motif”, diartikan sebagai upaya untuk mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motif dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam dan di dalam subjek untuk melakukan aktivitas tertentu demi mencapai tujuan.

Berawal dari kata “motif” itu, maka motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif. Motif menjadi aktif pada saat-saat tertentu, terutama bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat dirasakan/mendesak. Dari kutipan di atas dapat diketahui bahwa motivasi itu merupakan suatu usaha yang disadari untuk menggerakkan, mengarahkan dan menjaga tingkah laku seseorang agar ia terdorong untuk bertindak melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil atau tujuan yang diinginkan. Motivasi yang baik, akan memberikan dampak yang positif dan menyenangkan bagi seseorang.

Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi siswa adalah motivasi. Dengan adanya motivasi, siswa akan belajar lebih keras, ulet, tekun dan memiliki konsentrasi penuh dalam proses pembelajaran. Siswa yang bermotivasi tinggi dalam belajar memungkinkan akan memperoleh hasil belajar yang tinggi pula, artinya semakin tinggi motivasinya maka intensitas usaha untuk meningkatkan keberhasilan dalam belajar akan mencapai keberhasilan yang cukup memuaskan sebagaimana yang diharapkan. Menurut Hamalik (2014:158) “motivasi adalah perubahan energi dalam diri (pribadi) seseorang yang ditandai dengan timbulnya

perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan.” Dari keterangan tersebut dapat dipahami bahwa faktor penentu keberhasilan prestasi siswa ialah apabila siswa tersebut dapat memotivasi dirinya agar hasil atau tujuan yang diharapkan tercapai.

Jika siswa memiliki motivasi yang tinggi, maka memungkinkan akan memperoleh hasil belajar yang tinggi pula. Sebaliknya, jika siswa memiliki motivasi yang rendah maka kemungkinan akan memperoleh hasil belajar yang rendah. Menurut Uno dalam Putri (2017:126) berpendapat bahwa “Motivasi adalah kekuatan baik dari dalam maupun dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya.” Kemudian menurut Purwanto (2011:73) secara umum dapat dikatakan bahwa “Tujuan motivasi adalah untuk menggerakkan atau menggugah seseorang agar timbul keinginan dan kemauannya untuk melakukan sesuatu sehingga dapat memperoleh hasil atau tujuan tertentu.”

Dari beberapa pendapat-pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa motivasi adalah suatu kondisi yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu kegiatan secara sadar baik dari dalam maupun dari luar dengan harapan untuk mencapai tujuan yang diinginkan atau diharapkan. Sehingga semua dapat meningkatkan keinginan siswa dalam berkarya.

Macam-Macam Motivasi

Macam-macam atau jenis motivasi ini dapat dilihat dari berbagai sudut pandang, sehingga dapat dikatakan motivasi itu sangat bervariasi. Menurut Sardiman (2010:86) motivasi dilihat dari dasar pembentukannya, dibagi menjadi dua bagian yaitu: a. Motif-motif bawaan Yang dimaksud dengan motif bawaan adalah motif yang dibawa sejak lahir, jadi motivasi itu ada tanpa dipelajari. Sebagai contoh misalnya: dorongan untuk makan, dorongan untuk minum, dorongan untuk

bekerja, untuk beristirahat, dorongan seksual. b. Motif-motif yang dipelajari Maksudnya motif-motif yang timbul karena dipelajari.

Sebagai contoh: dorongan untuk belajar suatu cabang ilmu pengetahuan, dorongan untuk mengajar sesuatu didalam masyarakat. Motif-motif ini seringkali disebut dengan motif-motif yang diisyaratkan secara sosial. Dari kutipan diatas dapat diketahui bahwa setiap individu pasti memiliki motivasi dalam dirinya. dengan adanya motivasi, siswa dapat terdorong atau tergerak untuk melakukan suatu kegiatan dengan tujuan untuk mencapai hasil yang diharapkan. Kemudian motivasi juga dapat dibedakan menjadi dua macam, seperti menurut Sardiman (2010:89) menjelaskan bahwa: Motivasi instrinsik dan ekstrinsik.

Yang dimaksud motivasi instrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Sebagai contoh, seseorang yang senang membaca, tidak usah ada yang menyuruh atau mendorongnya, karena ia sudah rajin mencari buku-buku untuk dibacanya. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsinya karena adanya perangsang dari luar. Sebagai contoh seseorang itu belajar, karena tahu besok paginya akan ujian dengan harapan mendapatkan nilai baik, sehingga akan dipuji oleh temannya. Jadi yang penting bukan karena belajar ingin mengetahui sesuatu, tetapi ingin mendapatkan nilai yang baik atau agar mendapat hadiah. Dari kutipan diatas maka dapat dikatakan bahwa siswa yang memiliki motivasi instrinsik akan memiliki tujuan menjadi orang yang terdidik, yang berpengetahuan serta ahli dalam bidang studi tertentu. kemudian, motivasi ekstrinsik ini juga penting.

Karena berkaitan dengan aktivitas belajar yang dilakukan oleh siswa dan diteruskan berdasarkan dorongan dari luar.

Itulah mengapa perlunya motivasi ekstrinsik, agar proses belajar mengajar menjadi menarik. Hal di atas sejalan dengan pendapat Hamalik (2014:162) bahwa: Motivasi dapat dibagi menjadi dua jenis: (1) motivasi instrinsik dan (2) motivasi ekstrinsik. Motivasi instrinsik adalah motivasi yang tercakup didalam situasi belajar dan menemui kebutuhan dan tujuan-tujuan murid. Motivasi ini sering juga disebut motivasi murni.

Motivasi yang sebenarnya yang timbul dalam diri siswa sendiri, misalnya keinginan untuk mendapat keterampilan tertentu, memperoleh informasi, mengembangkan sikap untuk berhasil, menyenangkan kehidupan, menyadari sumbangannya terhadap usaha kelompok, keinginan diterima oleh orang lain. Jadi, motivasi ini timbul tanpa pengaruh dari luar. Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang disebabkan oleh faktor-faktor dari luar situasi belajar. Motivasi ekstrinsik ini tetap diperlukan disekolah, sebab pengajaran disekolah tidak semuanya menarik minat siswa atau sesuai dengan kebutuhan siswa. Dari kutipan-kutipan diatas diketahui bahwa motivasi terdapat 2 macam yaitu, instrinsik (dari dalam) dan ekstrinsik (dari luar). Jadi, motivasi dapat diartikan sebagai dorongan dari dalam (internal) dan dari luar (eksternal) dalam diri seseorang yang diindikasikan dengan adanya hasrat dan minat, dorongan dan kebutuhan, harapan dan cita-cita, penghargaan dan penghormatan.

2.1.3. Cara Menggerakkan Motivasi Belajar Siswa

Motivasi dapat diartikan sebagai kekuatan seseorang yang dapat menimbulkan tingkat kemauan dan hasrat dalam melakukan suatu kegiatan. Kemauan tersebut berasal dari dalam diri individu itu sendiri maupun dari luar individu. Motivasi seseorang dapat ditimbulkan dan tumbuh berkembang melalui dirinya sendiri (instrinsik) dan dari lingkungan (eksternal). Menurut Uno dalam Supriyatni, D (2019:2) "Motivasi

belajar pada hakikatnya merupakan suatu dorongan baik internal maupun eksternal pada siswa yang sedang belajar. Melalui motivasi belajar siswa akan mengalami perubahan tingkah laku untuk tergerak melakukan kegiatan belajar.

Kemudian uno (2014:23) menambahkan bahwa: Hakikat motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada siswasiswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur yang mendukung. Hal itu mempunyai peranan besar dalam keberhasilan seseorang dalam belajar. Indikator motivasi belajar dapat dikalsifikasikan sebagai berikut: (1) adanya hasrat dan keinginan berhasil, (2) adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar, (3) adanya harapan dan cita-cita masa depan, (4) adanya penghargaan dalam belajar, (5) adanya kegiatan yang menarik dalam belajar, (6) adanya lingkungan belajar yang kondusif, sehingga memungkinkan seseorang siswa dapat belajar dengan baik.

Selanjutnya Hamalik (2014:166) menyatakan bahwa ada beberapa cara untuk menggerakkan atau membangkitkan motivasi belajar siswanya, ialah sebagai berikut:

- 1) Memberi Angka Umumnya setiap siswa ingin mengetahui hasil pekerjaannya, yakni berupa angka yang diberikan oleh guru. Murid yang mendapat angkanya baik, akan mendorong motivasi belajarnya menjadi lebih besar. Sebaliknya murid yang mendapat angka kurang, mungkin menimbulkan frustrasi atau dapat juga menjadi pendorong agar belajar lebih baik.
- 2) Pujian Pemberian pujian kepada murid atas hal-hal yang telah dilakukan dengan berhasil besar manfaatnya sebagai pendorong belajar. Pujian menimbulkan rasa puas dan senang.
- 3) Hadiah Cara ini dapat juga dilakukan oleh guru dalam batas-batas tertentu,

misalnya pemberian hadiah pada akhir tahun kepada para siswa yang mendapat atau menunjukkan hasil belajar yang baik, memberikan hadiah bagi para pemenang sayembara atau pertandingan olahraga.

- 4) Kerja kelompok Dalam kerja kelompok dimana melakukan kerja sama dalam belajar, setiap anggota kelompok turutannya, kadang-kadang perasaan untuk mempertahankan nama baik kelompok menjadi pendorong yang kuat dalam perbuatan belajar.
- 5) Persaingan Baik kerja kelompok maupun persaingan memberikan motif-motif sosial kepada murid. Hanya saja persaingan individual akan menimbulkan pengaruh yang tidak baik, seperti: rusaknya hubungan persahabatan, perkelahian, pertentangan, persaingan antar kelompok belajar.
- 6) Tujuan dan level of aspiration Dari keluarga akan mendorong kegiatan siswa.
- 7) Sarkasme Ialah dengan jalan mengajak para siswa yang mendapat hasil belajar yang kurang. Dalam batas-batas tertentu sarkasme dapat mendorong kegiatan belajar demi nama baiknya, tetapi dipihak lain dapat menimbulkan sebaliknya, karena siswa merasa dirinya dihina, sehingga memungkinkan timbulnya konflik antara murid dan guru.
- 8) Penilaian Penilaian secara kontinu akan mendorong murid-murid belajar. Oleh karena setiap anak memiliki kecenderungan untuk memperoleh hasil yang baik. Di samping itu, para siswa selalu mendapat tantangan dan masalah yang harus dihadapi dan dipecahkan, sehingga mendorongnya belajar lebih telit dan seksama.
- 9) Karyawisata dan ekskursi Cara ini dapat membangkitkan motivasi belajar oleh karena dalam kegiatan ini akan mendapat pengalaman langsung dan bermakna baginya. Selain dari itu,

karena objek yang akan dikunjungi adalah objek yang menarik minatnya. Suasana bebas, lepas dari keterikatan ruangan kelas besar manfaatnya untuk menghilangkan ketegangan ketegangan yang ada. Sehingga kegiatan belajar dapat dilakukan lebih menyenangkan.

- 10) Film pendidikan Setiap siswa merasa senang menonton film. Gambaran dan isi cerita film lebih menarik perhatian dan minat siswa dalam belajar. Para siswa mendapat pengalaman baru yang merupakan suatu unit cerita yang bermakna.
- 11) Belajar melalui radio Mendengarkan radio lebih menghasilkan daripada mendengarkan ceramah guru. Radio adalah alat yang penting untuk mendorong motivasi belajar murid. Bagaimanapun, radio tidak mungkin dapat menggantikan kedudukan guru dalam mengajar. Masih banyak cara yang dapat digunakan oleh guru untuk membangkitkan dan memelihara motivasi belajar murid. Namun yang lebih penting adalah motivasi yang timbul dari dalam diri murid sendiri seperti dorongan kebutuhan, kesadaran akan tujuan, dan juga pribadi guru sendiri merupakan contoh yang dapat merangsang motivasi mereka. Menurut Dimiyati (2015:85) menyatakan bahwa Motivasi belajar penting bagi siswa dan guru.

Bagi siswa pentingnya motivasi belajar adalah sebagai berikut:

1. Menyadarkan kedudukan pada awal belajar, proses, dan hasil akhir. Contohnya: setelah seorang siswa membaca suatu bab buku bacaan, dibandingkan dengan teman sekelasnya yang juga membaca bab tersebut, ia kurang berhasil menangkap isi maka ia terdorong membaca lagi.
2. Menginformasikan tentang kekuatan usaha belajar, yang dibandingkan dengan teman sebaya. Sebagai ilustrasi: jika terbukti usaha belajar seorang siswa belum memadai, maka ia berusaha

setekun temannyayang belajar dan berhasil.

3. Mengarahkan kegiatan belajar. Sebagai ilustrasi: setelah ia ketahui bahwa dirinya belum belajar secara serius, terbukti banyak bersenda gurau misalnya, maka ia akan mengubah perilaku belajarnya.
4. Membesarkan semangat belajar. Sebagai ilustrasi: jika ia telah menghabiskan dana belajar dan masih ada adik yang dibiayai orang tua, maka ia berusaha agar cepat lulus.
5. Menyadarkan tentang adanya perjalanan belajar dan kemudian bekerja (di selaselanya adalah istirahat atau bermain) yang berkesinambungan, individu dilatih untuk menggunakan kekuatannya sedemikian rupa sehingga dapat berhasil. Sebagai ilustrasi: setiap hari siswa diharapkan untuk belajar dirumah, membantu pekerjaan orang tua dan bermain dengan teman sebaya.

Kemudian pengetahuan dan pemahaman tentang motivasi belajar pada siswa bermanfaat bagi guru, manfaat itu sebagai berikut:

1. Membangkitkan, meningkatkan, dan memelihara semangat siswa untuk belajar sampai berhasil, membangkitkan bila siswa tak bersemangat, meningkatkan bila semangat belajarnya timbul tenggelam, memelihara bila semangatnya telah kuat untuk mencapai tujuan belajar. Dalam hal ini, hadiah, pujian, dorongan atau pemicu semangat dapat digunakan untuk mengobarkan semangat belajar.
2. Mengetahui dan memahami motivasi belajar siswa di kelas beragamragam, ada yang acuh tak acuh, ada yang tak memusatkan perhatian, ada yang bermain, di samping yang bersemangat untuk belajar. Dengan bermacam ragamnya motivasi belajar tersebut, maka guru dapat menggunakan bermacam-macam strategi belajar mengajar.

3. Meningkatkan dan menyadarkan guru untuk memilih satu di antara bermacam-macam peran seperti sebagai penasihat, fasilitator, instruktur, teman diskusi, penyemangat, pemberi hadiah atau pendidik.
4. Memberi peluang guru untuk “unjuk kerja” rekayasa pedagogis. Tugas guru adalah membuat siswa belajar sampai berhasil. Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa terdapat beberapa cara agar dapat menggerakkan motivasi siswa. namun pada dasarnya yang lebih penting adalah motivasi yang timbul dari dalam diri murid sendiri seperti dorongan kebutuhan, kesadaran akan tujuan, dan juga pribadi guru sendiri merupakan contoh yang dapat merangsang motivasi mereka.

2.2 Peranan Motivasi dalam Olahraga

Menurut Schmidt dan Lee (2011), keterampilan motorik dalam olahraga dapat berkembang melalui tiga tahap: kognitif, asosiatif, dan otonom. Pada tahap kognitif, siswa belajar memahami teknik dasar melalui instruksi verbal dan demonstrasi. Pada tahap asosiatif, mereka mulai mempraktikkan keterampilan tersebut dengan lebih sedikit kesalahan. Akhirnya, pada tahap otonom, siswa mampu melakukan keterampilan secara otomatis tanpa banyak berpikir.

Selain faktor teknik, keberhasilan dalam permainan olahraga juga dipengaruhi oleh aspek mental, seperti kepercayaan diri, konsentrasi, dan kemampuan bekerja sama dalam tim. Weinberg dan Gould (2019) menekankan bahwa keterampilan teknis dan mental harus dilatih secara bersamaan untuk menciptakan pemain yang kompeten.

Menurut Uno dalam Putri (2017:126) berpendapat bahwa “Motivasi adalah kekuatan baik dari dalam maupun dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya.” Kemudian menurut Purwanto (2011:73) secara umum dapat dikatakan bahwa “Tujuan motivasi adalah

untuk menggerakkan atau menggugah seseorang agar timbul keinginan dan kemauannya untuk melakukan sesuatu sehingga dapat memperoleh hasil atau tujuan tertentu.”

Macam-Macam Motivasi Macam-macam atau jenis motivasi ini dapat dilihat dari berbagai sudut pandang, sehingga dapat dikatakan motivasi itu sangat bervariasi. Menurut Sardiman (2010:86) motivasi dilihat dari dasar pembentukannya, dibagi menjadi dua bagian yaitu:

- a. Motif-motif bawaan Yang dimaksud dengan motif bawaan adalah motif yang dibawa sejak lahir, jadi motivasi itu ada tanpa dipelajari. Sebagai contoh misalnya: dorongan untuk makan, dorongan untuk minum, dorongan untuk bekerja, untuk beristirahat, dorongan seksual.
- b. Motif-motif yang dipelajari Maksudnya motif-motif yang timbul karena dipelajari. Sebagai contoh: dorongan untuk belajar suatu cabang ilmu pengetahuan, dorongan untuk mengajar sesuatu didalam masyarakat. Motif-motif ini seringkali disebut dengan motif-motif yang diisyaratkan secara sosial. Dari kutipan diatas dapat diketahui bahwa setiap individu pasti memiliki motivasi dalam dirinya. dengan adanya motivasi, siswa dapat terdorong atau tergerak untuk melakukan suatu kegiatan dengan tujuan untuk mencapai hasil yang diharapkan.

Kemudian motivasi juga dapat dibedakan menjadi dua macam, seperti menurut Sardiman (2010:89) menjelaskan bahwa: Motivasi instrinsik dan ekstrinsik. Yang dimaksud motivasi instrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Sebagai contoh, seseorang yang senang membaca, tidak usah ada yang menyuruh atau mendorongnya, karena ia

sudah rajin mencari buku-buku untuk dibacanya. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsinya karena adanya perangsang dari luar. 10 Sebagai contoh seseorang itu belajar, karena tahu besok paginya akan ujian dengan harapan mendapatkan nilai baik, sehingga akan dipuji oleh temannya. Jadi yang penting bukan karena belajar ingin mengetahui sesuatu, tetapi ingin mendapatkan nilai yang baik atau agar mendapat hadiah.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan “kuantitatif” dengan metode “deskriptif analitik”, yang bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi siswa dalam mengikuti aktivitas Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di UPTD SMP Negeri 1 Jeunib. Pendekatan kuantitatif dipilih karena data yang diperoleh berupa angka-angka yang dapat diolah secara statistik untuk menggambarkan fenomena yang diteliti secara objektif (Sugiyono, 2019).

Menurut Arikunto (2013), penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan suatu keadaan atau fenomena yang sedang berlangsung berdasarkan fakta yang ada. Dengan demikian, penelitian ini berusaha menjelaskan kondisi motivasi siswa serta faktor-faktor yang mempengaruhinya, baik dari aspek internal maupun eksternal.

Penelitian dilaksanakan di UPTD SMP Negeri 1 Jeunib, Kabupaten Bireuen, Provinsi Aceh. Sekolah ini dipilih karena memiliki jumlah siswa yang cukup besar dan aktivitas pembelajaran Penjaskes yang terprogram dengan baik. Adapun waktu penelitian direncanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2025/2026, mulai dari bulan Agustus hingga Oktober 2025.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas II SMP Negeri

1 Jeunib yang mengikuti pembelajaran PJOK pada tahun ajaran 2025/2026, sebanyak 320 siswa yang terdiri dari kelas VII, VIII, dan IX.

Sampel

Teknik pengambilan sampel menggunakan “proportional random sampling”, yaitu pengambilan sampel secara acak berdasarkan proporsi jumlah siswa tiap tingkatan kelas (Arikunto, 2013). Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin:

$$[n = \frac{N}{1 + N(e)^2}]$$

Dengan tingkat kesalahan (e) sebesar 5%, maka jumlah sampel: $[n = \frac{320}{1 + 320(0,05)^2} = 178,1 \approx 178 \text{ siswa}]$

Sehingga dari sejumlah siswa kelas II.A, II.B dan II.C yang terpilih menjadi sampel penelitian secara acak dari masing-masing kelas adalah sejumlah 178 siswa.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket (kuesioner), observasi, dan dokumentasi.

- 1) Angket digunakan untuk memperoleh data tentang motivasi siswa dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Angket disusun menggunakan “skala Likert” dengan empat pilihan jawaban: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).
- 2) Observasi dilakukan untuk melihat kondisi nyata aktivitas Penjaskes di lapangan, sarana prasarana, dan keterlibatan siswa.
- 3) Dokumentasi digunakan untuk memperoleh data jumlah siswa, jadwal pelajaran, dan program Penjaskes sekolah.

Hasil Penelitian

UPTD SMP Negeri 1 Jeunib merupakan salah satu sekolah menengah pertama negeri di Kabupaten Bireuen, Provinsi Aceh. Sekolah ini berdiri sejak tahun 1980 dan telah menjadi salah satu lembaga pendidikan favorit di wilayah

Jeunib. Berdasarkan data administrasi sekolah tahun ajaran 2025/2026, jumlah siswa keseluruhan mencapai 320 siswa, dengan 20 tenaga pendidik dan 8 staf tata usaha.

Kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjaskes) di sekolah ini dilaksanakan dua kali per minggu dengan alokasi waktu masing-masing 2 jam pelajaran. Fasilitas olahraga yang dimiliki antara lain lapangan voli, lapangan sepak bola, dan peralatan atletik sederhana. Namun, berdasarkan hasil observasi awal, tingkat motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan Penjaskes masih bervariasi.

4.2. Hasil Penelitian

Penelitian yang peneliti lakukan digunakan untuk mengetahui seberapa tinggi faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi siswa kelas atas Kelas II SMP Negeri 1 Jeunib dalam mengikuti pembelajaran penjas, yang hasilnya dapat di deskripsikan sebagai berikut:

4.1.1. Faktor Intrinsik/Internal

Untuk mengungkap faktor instrinsik yang mempengaruhi motivasi siswa kelas kelas II SMP Negeri 1 Jeunib dalam mengikuti pembelajaran penjas digunakan 16 butir pertanyaan, masing-masing pertanyaan skornya antara 0 sampai 4, sehingga skor minimal = $0 \times 16 = 0$ dan skor maksimal = $4 \times 16 = 64$. Rentang skor = $0 - 64 = 64$. Interval kelas = $64 : 5 = 12,8$.

Berdasarkan kriteria dalam tabel di atas, dapat dijelaskan jika siswa mempunyai persentase skor antara 81% - 100% (51,3 - 64,0), maka termasuk dalam kategori sangat tinggi (ST). Apabila antara 61% - 80% (38,5 - 51,2), maka termasuk dalam kategori tinggi (T). Apabila antara 41% - 60% (25,7 - 38,4), maka termasuk dalam kategori sedang (S). Apabila antara 21% - 40% (12,9 - 25,6), maka termasuk dalam kategori rendah (R). Sedangkan apabila antara 0% - 20% (0,0 - 12,8), maka faktor instrinsiknya termasuk dalam kategori sangat rendah (SR).

Berdasar hasil penghitungan data, rata-rata nilai seluruh siswa berdasarkan angket motivasi faktor intrinsik diperoleh angka 44,8. Dengan demikian nilai tersebut termasuk dalam kriteria tinggi (T). Dari jawaban skala motivasi masing-masing siswa diperoleh hasil seperti disajikan pada tabel di bawah ini :

Berdasarkan data dari gambar di atas dapat dideskripsikan bahwa faktor intrinsik memotivasi siswa kelas kelas II SMP Negeri 1 Jeunib untuk mengikuti pembelajaran penjas dengan perincian bahwa, sebanyak 14% siswa memiliki motivasi dalam kategori sangat tinggi (ST). Sebanyak 60% siswa memiliki motivasi dalam kategori tinggi (T). Sebanyak 26% siswa memiliki motivasi dalam kategori sedang (S). Sebanyak 0% siswa memiliki motivasi dalam kategori rendah (R) dan sangat rendah (SR).

Jika dilihat lebih lanjut dari segi tiap-tiap indikator, maka didapatkan data sebagai

Berdasarkan tabel di atas, dapat dideskripsikan bahwa motifasi intrinsik siswa untuk mengikuti pembelajaran penjas paling besar dikarenakan faktor pengembangan sikap untuk berhasil serta memperoleh informasi dan pengertian, yaitu masing-masing mendapatkan persentase sebesar 29%, sedangkan persentase indikator menyenangkan kehidupan sebesar 23%, dan persentase indikator mendapatkan keterampilan sebesar 19 %. Data tersebut, jika disajikan dalam bentuk grafik, adalah:

4.1.2. Faktor Ekstrinsik/Ekternal

Untuk mengungkap faktor ekstrinsik yang mempengaruhi motivasi siswa kelas kelas II SMP Negeri 1 Jeunib dalam mengikuti pembelajaran penjas digunakan 9 butir pertanyaan, masing-masing pertanyaan skornya antara 0 sampai 4, sehingga skor minimal = $0 \times 9 = 0$ dan skor maksimal = $4 \times 9 = 36$. Rentang skor = $0 - 36 = 36$. Interval kelas = $36 : 5 = 7,2$. Dari perhitungan tersebut dapat dibuat tabel kategori sebagai berikut:

Berdasarkan kriteria dalam tabel di atas, dapat dijelaskan jika mempunyai persentase skor antara 81% - 100% (28,9 - 36,0), maka termasuk dalam kategori sangat tinggi (ST). Apabila antara 61% - 80% (21,7 - 28,8), maka termasuk dalam kategori tinggi (T). Apabila antara 41% - 60% (14,5 - 21,6), maka termasuk dalam kategori sedang (S). Apabila antara 21% - 40% (7,3 - 14,4), maka termasuk dalam kategori rendah (R). Sedangkan apabila antara 0% - 20% (0,0 - 7,2), maka faktor instrinsiknya termasuk dalam kategori sangat rendah (SR).

Berdasar hasil penghitungan data, rata-rata nilai seluruh siswa berdasarkan angket motivasi faktor ekstrinsik diperoleh angka 25,2. Dengan demikian nilai tersebut termasuk dalam kriteria tinggi (T). Dari jawaban angket skala motivasi terhadap masing-masing siswa, diperoleh data dengan hasil seperti yang disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Distribusi Frekwensi Motivasi Faktor Ekstrinsik

Berdasarkan data dari gambar di atas dapat dideskripsikan bahwa faktor ekstrinsik memotivasi siswa kelas kelas II SMP Negeri 1 Jeunib untuk mengikuti pembelajaran penjas dengan perincian bahwa, sebanyak 14% siswa memiliki motivasi dalam ketegori sangat tinggi (ST). Sebanyak 62% siswa memiliki motivasi dalam ketegori tinggi (T). Sebanyak 24% siswa memiliki motivasi dalam ketegori sedang (S). Pada gambar diatas juga dapat dilihat bahwa sebanyak 0% siswa yang memiliki motivasi intrinsik dalam kategori rendah (R) dan sangat rendah (SR) untuk mengikuti pembelajaran penjas. Jika dilihat lebih lanjut dari segi tiap-tiap indikator, maka didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Faktor Ekstrinsik Menurut Masing-masing Indikator

Berdasarkan tabel di atas, dapat dideskripsikan bahwa motifasi ekstrinsik

| No. | Interval | Kategori | Frekwensi | Persentase |
|---------------|------------|--------------------|-----------|------------|
| 1. | 81% - 100% | Sangat Tinggi (ST) | 7 | 14% |
| 2. | 61% - 80% | Tinggi (T) | 31 | 62% |
| 3. | 41% - 60% | Sedang (S) | 12 | 24% |
| 4. | 21% - 40% | Rendah (R) | 0 | 0% |
| 5. | 0% - 20% | Sangat Rendah (SR) | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 50 | 100% |

siswa untuk mengikuti pembelajaran penjas paling besar karena faktor guru, yaitu sebesar 46%. Sedangkan indikator guru sebanyak 73%. Terakhir adalah indikator sarana dan prasarana sebanyak 62%.

4.2 Pembahasan

Penelitian ini berawal dari permasalahan bahwa seringkali siswa kelas kelas II SMP Negeri 1 Jeunib tidak mengikuti pembelajaran penjas yang dikarenakan berbagai alasan. Atas dasar permasalahan penelitian tersebut, peneliti kemudian melakukan penelitian untuk menjawab kebiasaan siswa kelas kelas II SMP Negeri 1 Jeunib yang menjadi masalah dalam penelitian ini.

Motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada peserta didik yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan perilaku. Motivasi belajar adalah proses yang memberi semangat belajar, arah, dan kegigihan perilaku. Artinya, perilaku yang termotivasi adalah perilaku yang penuh energi, terarah dan bertahan lama.

Motivasi terdiri dari 2 macam, yaitu motivasi intrinsik/internal dan motivasi ekstrinsik/eksternal. Motivasi intrinsik bersumber dari dalam diri siswa, sedangkan motivasi ekstrinsik bersumber dari luar diri siswa. Kedua motivasi ini

sangat penting adanya bagi seorang siswa, karena saling berkaitan dan saling mendukung. Motivasi yang bersumber pada diri seorang murid karena adanya rasa ingin tahu siswa terhadap apa yang dipelajari. Sedangkan motivasi yang bersumber dari luar diri siswa dipengaruhi oleh lingkungan siswa itu sendiri, diantaranya adalah teman, guru, sarana dan prasarana sekolah. Instrumen penelitian ini adalah angket motivasi siswa yang terdiri dari 25 pertanyaan. Pertanyaan dalam angket motivasi ini terbagi kedalam 2 kategori, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Dalam penghitungan tingkat reliabilitas instrumen, dapat diketahui bahwa nilai r hitung lebih besar jika dibandingkan dengan r tabel yaitu $r_{hit} = 0,822 > r_{tabel} = 0,279$ dengan taraf signifikan 5% dan jumlah responden (n) 50.

Berdasarkan penghitungan yang telah dilakukan, dapat ditentukan bahwa motivasi siswa kelas kelas II SMP Negeri 1 Jeunib dalam mengikuti pembelajaran penjas yang dipengaruhi oleh faktor intrinsik memperoleh nilai sebesar 2.242, nilai tersebut diperoleh dari nilai kumulatif dari angket motivasi yang diisi siswa pada pertanyaan yang bersangkutan dengan motivasi intrinsik. Rata-rata dari nilai tersebut adalah 44,8, atau sebesar 70%. Berdasarkan indikator motivasi intrinsik, faktor penentu yang menyebabkan motivasi siswa berkurang untuk mengikuti pembelajaran penjas adalah indikator mendapatkan keterampilan, yaitu hanya 54%. Nilai ini jika dikategorikan maka hanya dalam kategori sedang (S), artinya adalah indikator mendapatkan keterampilan tidak terlalu dapat mempengaruhi siswa untuk aktif mengikuti pembelajaran penjas.

Motivasi berikutnya yang terdapat di dalam instrumen penelitian adalah motivasi ekstrinsik. Berdasarkan penghitungan yang telah dilakukan, dapat ditentukan bahwa motivasi siswa kelas kelas II SMP Negeri 1 Jeunib dalam

mengikuti pembelajaran penjas yang dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik memperoleh nilai sebesar 1.259, nilai tersebut diperoleh dari nilai kumulatif dari angket motivasi yang diisi siswa pada pertanyaan yang bersangkutan dengan motivasi ekstrinsik. Rata-rata dari nilai tersebut adalah 25,2, atau sebesar 69%.

Berdasarkan indikator motivasi ekstrinsik, faktor penentu yang menyebabkan motivasi siswa berkurang untuk mengikuti pembelajaran penjas adalah indikator sarana dan prasarana, yaitu hanya 62%. Nilai ini jika dikategorikan maka hanya dalam kategori tinggi (T), artinya adalah indikator sarana dan prasarana tidak terlalu dapat mempengaruhi siswa untuk aktif mengikuti pembelajaran penjas.

SIMPULAN

1. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat diambil suatu simpulan bahwa faktor intrinsik yang mempengaruhi motivasi siswa kelas Kelas II UPTD SMP Negeri 1 Juli Kabupaten Bireuen dalam mengikuti pembelajaran penjas adalah sebesar 70%. Faktor ekstrinsik yang mempengaruhi motivasi siswa Kelas II UPTD SMP Negeri 1 Juli Kabupaten Bireuen dalam mengikuti pembelajaran penjas adalah sebesar 69%.
2. . Dengan diketahuinya hasil penelitian yang menyatakan bahwa adanya pengaruh dari faktor intrinsik dan ekstrinsik terhadap motivasi dalam mengikuti pembelajaran penjas pada siswa kelas Kelas II UPTD SMP Negeri 1 Juli Kabupaten Bireuen, maka secara tidak langsung hasil penelitian ini menjadi acuan terhadap peran seluruh elemen pendidikan untuk mensukseskan sebuah

pembelajaran. Seluruh elemen pendidikan tersebut dapat berupa pihak sekolah, guru, orang tua, lingkungan, bahkan dari dalam diri siswa itu sendiri. Dengan dukungan dari seluruh pihak, tentunya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas juga akan meningkat.

3. Seluruh penelitian yang dilakukan tentunya memiliki kekurangan dari berbagai sudut, merupakan

kekurangan yang menjadi kelemahan dari penelitian yang dilakukan, diharapkan kepada peneliti selanjutnya yang mengadakan penelitian yang sama, semoga lebih hati-hati dan seksama serta pengkajian yang lebih mendalam.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahri, S. D. (2018). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baumgartner, T. A., & Jackson, A. S. (2010). *Measurement for Evaluation in Physical Education and Exercise Science*. New York: McGraw-Hill.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Depdiknas. (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Depdiknas
- Dimiyati & Mudjiono. (2018). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2020). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford Press.
- Giriwijoyo, S. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hamalik, O. (2014). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hamalik, O. (2019). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hidayat, R. (2021). *Strategi Pembelajaran PJOK Inovatif di Sekolah Menengah*. Bandung: Alfabeta.
- Hartati, L. (2019). *Pengaruh Lingkungan Belajar dan Peran Guru terhadap Motivasi Siswa dalam Pendidikan Jasmani*. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 5(1), 45–53.
- Husdarta, H. J. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Rusli, L. (2020). *Motivasi Belajar dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Maslow, A. H. (1943). *A Theory of Human Motivation*. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Mahendra, A. (2015). *Model Pembelajaran Inovatif dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2007). *Pendidikan Jasmani: Landasan Filosofis dan Teoritis*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nuraini, S. (2021). *Hubungan Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik terhadap*

- Keberhasilan Belajar PJOK*. Sport and Education Review, 7(2), 112–123.
- Permendikbud Nomor 21 Tahun 2016 tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Menengah*.
- Rahmawati, D. (2020). *Analisis Faktor Internal terhadap Motivasi Siswa dalam Kegiatan Olahraga Sekolah*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 6(2), 87–98.
- Santrock, J. W. (2017). *Educational Psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Sardiman, A. M. (2018). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Saputra, A., & Kurniawan, H. (2022). *Pengaruh Sarana Olahraga terhadap Motivasi Belajar Penjas Siswa SMP*. Jurnal Keolahragaan Nusantara, 9(1), 22–30.
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2014). *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications*. Boston: Pearson.
- Sudjana, N. (2010). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sardiman, A. M. (2012). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Suryobroto, B. (2004). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahayu, S. (2018). *Peran Guru Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Karakter Siswa*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 7(2), 123–134.
- Sardiman, A. M. (2017). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Press.
- Syarifudin, A. (2018). *Pendidikan Jasmani dan Pengembangan Karakter Siswa*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Siedentop, D. (2011). *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport*. New York: McGraw-Hill.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Uno, H. B. (2013). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Uno, H. B. (2016). *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wibowo, D. (2018). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Siswa dalam Penjasorkes*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 6(1), 55–67.
- Winarno, M. E. (2017). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: UM Press.