



# Hubungan Motivasi Belajar Dan Kebiasaan Belajar Dengan Hasil Belajar Mata Pelajaran PJOK Siswa SMK Negeri 8 Padang

**Sandra Putri Maharani, Suwirman, Deswandi, Weny Sasmitha**

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

[Sandraputrim062@gmail.com](mailto:Sandraputrim062@gmail.com), [suwirman@fik.unp.ac.id](mailto:suwirman@fik.unp.ac.id), [drs.deswandi.mkes.aifo@gmail.com](mailto:drs.deswandi.mkes.aifo@gmail.com)

[wenysasmitha@fik.unp.ac.id](mailto:wenysasmitha@fik.unp.ac.id)

**Kata Kunci** : Motivasi Belajar, Kebiasaan Belajar, Hasil Belajar

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar PJOK. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan motivasi belajar dan kebiasaan belajar dengan hasil belajar PJOK. Penelitian ini menggunakan penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK Negeri 8 Padang. Penarikan sampel menggunakan purposive sampling, dengan jumlah 144 siswa. Instrument tes penelitian yaitu, Angket motivasi, Kebiasaan belajar dan Hasil raport mata pelajaran PJOK. Hasil penelitian adalah: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK siswa SMK Negeri 8 Padang, dengan hasil  $r$ -hitung (0,435) >  $r$ -tabel (0,1376). (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan belajar terhadap hasil belajar PJOK siswa SMK Negeri 8 Padang, dengan hasil  $r$ -hitung (0,329) >  $r$ -tabel (0,1376). (3) Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama – sama antara motivasi belajar dan kebiasaan belajar terhadap hasil belajar PJOK siswa SMK Negeri 8 Padang, dengan hasil  $F$ -hitung (3,06) >  $F$ -tabel (18,288).

**Keywords** : *Learning Motivation, Study Habits, Learning Outcomes*

**Abstract** : *The problem in this research is the low learning outcomes of PJOK. The purpose of this study was to see the relationship between learning motivation and study habits with PJOK learning outcomes. This study uses correlational research. The population in this study were students of SMK Negeri 8 Padang. Sampling used purposive sampling, with a total of 144 students. The research test instruments were motivational questionnaires, study habits with the results of PJOK subject report cards. The results of the study were: (1) There is a significant relationship between learning motivation and PJOK learning outcomes of students of SMK Negeri 8 Padang, with the results of  $r$ -count (0.435) >  $r$ -table (0.1376). (2) There is a significant relationship between study habits and PJOK learning outcomes of students of SMK Negeri 8 Padang, with the results of  $r$ -count (0.329) >  $r$ -table (0.1376). (3) There is a jointly significant relationship between learning motivation and study habits on PJOK learning outcomes of students of SMK Negeri 8 Padang, with the results of  $F$ -count (3.06) >  $F$ -table (18.288).*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan salah satu “alat” dalam pembudayaan manusia. Melalui pendidikan manusia akan mengetahui segala sesuatu yang tidak diketahuinya. Pendidikan juga merupakan hak dan keharusan umat manusia, walaupun ada pada masa-masa tertentu pendidikan tidak di berikan secara merata kepada seluruh manusia. Hak untuk mendapatkan pendidikan harus dibarengi dengan kesempatan dan kemampuan (Asmara 2015:3). Secara detail dalam undang-undang RI nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional Bab I pasal 1 menyatakan bahwa:

Pendidikan didefinisikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Pendidikan adalah usaha sadar an terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara (Damrah, 2020).

Berdasarkan hal tersebut pendidikan sangatlah penting untuk menunjang perkembangan potensi peserta didik yang dapat dimulai dari bangku sekolah. Proses

pendidikan diimplementasikan melalui lembaga formal yaitu dari pendidikan dasar sampai pendidikan tinggi. Pendidikan sangat penting artinya, sebab tanpa pendidikan manusia akan sulit berkembang dan bahkan akan terbelakang. Dengan demikian pendidikan harus betul-betul diarahkan untuk membentuk manusia yang berkualitas dan mampu bersaing, di samping memiliki budi pekerti yang luhur dan moral yang baik. Pendidikan selalu memberikan perubahan-perubahan untuk mencapai tujuan pendidikan. Dalam keseluruhan proses pendidikan disekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung pada bagaimana proses belajar yang di alami oleh siswa sebagai anak didik. Oleh karena itu untuk mewujudkan pembelajaran yang berkualitas peran seorang guru harus diperhatikan agar proses belajar yang dilakukan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Belajar pada hakikatnya adalah proses interaksi terhadap semua situasi yang ada disekitar individhu siswa belajar dapat dipandang sebagai proses yang di arahkan kepada pencapaian tujuan dan proses berbuat melalui pengalaman yang diciptakan guru (Rusman 2012: 83). Proses pendidikan pada umumnya dilangsungkan di sekolah melalui kegiatan pembelajaran yang merupakan proses belajar mengajar.

Belajar adalah suatu proses yang dilakukan oleh individu yang tujuannya untuk mencapai perubahan tingkah laku yang baru secara total dari pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Belajar merupakan proses

perubahan sikap dan perilaku secara permanen yang dihasilkan dari pengalaman dan proses pembelajaran (Zulbahri, yuni astuti, erianti, pitnawati, 2020). Dan Belajar membawa perubahan positif perilaku dan pengetahuan, perubahan itu terjadi karena usaha dilakukan atau upaya yang disengaja dan Belajar memiliki tujuan tertentu (Darni, edwarsyah, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan guru mata pelajaran pjok tanggal 10 bulan september 2022 di SMK Negeri 8 Padang . supaya meningkatkan produktivitas pendidikan salah satunya dengan memperlaju penahapan belajar sehingga dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Sebagian besar siswa di SMK Negeri 8 padang memiliki hasil belajar yang rendah. Hasil belajar siswa yang masih rendah salah satunya yaitu pada mata pelajaran PJOK .Rendahnya hasil belajar PJOK , dapat dilihat dari nilai rata-rata ulangan harian dan Nilai ujian mid PJOK yang masih dibawah kriteria ketuntasan minimal sebesar 76 .

Permasalahan tersebut terjadi karena pelajaran PJOK dianggap sulit oleh sebagian besar siswa, serta metode yang digunakan guru dalam pembelajaran PJOK masih konvensional. Didalam pembelajaran pjok diperlukan faktor pendorong baik yang berasal dari luar maupun dari dalam diri siswa.Jadi, faktor yang menyebabkan PJOK ditakuti siswa diantaranya yaitu berasal dari luar dan dalam diri siswa sendiri.

Faktor dari dalam diri siswa yaitu karakteristik siswa itu sendiri yang meliputi sikap, motivasi, kebiasaan belajar, kecerdasan dan kepribadian lainnya, sedangkan faktor luar yaitu metode mengajar guru di sekolah ,lingkungan belajar, sarana prasarana

,dukungan orang tua sumber belajar, strategi, dan lainnya.Salah satu faktor luar yang menyebabkan masih rendahnya hasil belajar siswa SMK Negeri 8 Padang yaitu orang tua masih kurang peduli terhadap pendidikan anaknya, sehingga motivasi dan kebiasaan belajar para siswa kurang.

Kebiasaan belajar merupakan faktor penting dalam belajar, karena sebagian hasil belajar ditentukan oleh sikap dan kebiasaan belajar.Untuk memperoleh hasil belajar yang baik siswa harus mengubah kebiasaan belajar. Kebiasaan belajar dapat ditentukan oleh kedisiplinan dan kegigihan siswa dalam belajar, sehingga akan menjadi suatu kebutuhan. Dengan demikian, sikap dan kebiasaan belajar PJOK yang benar dapat membantu siswa dalam memahami konsep pembelajaran PJOK yang sulit.

Selain kebiasaan belajar, motivasi belajar juga perlu diperhatikan, sebab siswa dengan motivasi belajar tinggi tidak akan menyerah jika mengalami kesulitan dalam belajar dan terus berusaha sampai benar-benar memahami konsep PJOK yang dipelajari. Sebaliknya, siswa yang memiliki motivasi belajar rendah tidak akan sungguh-sungguh berusaha dalam memahami konsep PJOK yang dipelajari dan mudah menyerah jika mengalami kesulitan.

Secara garis besar motivasi merupakan dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertingkah laku, dorongan ini berada pada diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan dorongan dalam dirinya. Oleh karena itu, perbuatan seseorang yang didasarkan atas motivasi tertentu mengandung tema sesuai dengan motivasi yang

mendasarinya. Dalam pengertiannya "Motivasi adalah dorongan atau kehendak yang menimbulkan atau menyebabkan timbulnya semacam kekuatan sehingga seseorang berbuat atau bertindak dengan kata lain bertingkah laku dengan tingkah laku di latar belakang oleh suatu motif, maka dikenal dengan tingkah laku bermotivasi" (Syahrastani, 1999:11)

Berdasarkan uraian tersebut, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian untuk mendapatkan data dan informasi yang sebenarnya mengenai motivasi belajar. sebagai faktor yang mempengaruhi hasil belajar PJOK siswa kelas X SMK Negeri 8 Padang. maka dengan demikian peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul : "Hubungan motivasi belajar dan Kebiasaan belajar dengan hasil belajar Siswa SMK Negeri 8 Padang.

## METODE

Penelitian ini menggunakan kuantitatif, teknik korelasional, dengan pendekatan korelasi yaitu yaitu suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variabel-variabel yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui beberapa unsur hubungan bebas dengan variabel terikatnya (Nurul ihsan, zulman, 2018).

Dan dapat dilihat bahwa variabel terikat adalah hasil belajar siswa (Y), dan variabel bebasnya tingkat Motivasi belajar ( $X_1$ ), Kebiasaan belajar ( $X_2$ ). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK Negeri 8 Padang. Penarikan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah 144 siswa. Instrument tes penelitian yaitu, Angket motivasi belajar, Angket

kebiasaan belajar dan Hasil raport mata pelajaran PJOK. Teknik analisis data menggunakan uji persyaratan normalitas, dan uji hipotesis product moment kemudian dilanjutkan uji korelasi ganda.

## HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara "Hubungan Motivasi Belajar dan Kebiasaan Belajar terhadap Hasil Belajar Mata pelajaran PJOK Di SMK NEGERI 8 PADANG ". Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas X SMK Negeri 8 Padang . Dalam penelitian ini menunjukkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 8-9 mei 2023. Data diperoleh dengan menyebarkan angket sebanyak 75 butir item yang terdiri dari 25 butir untuk variabel Motivasi ( $X_1$ ), 25 butir untuk variabel Kebiasaan Belajar 25 ( $X_2$ ), dan 25 item untuk variabel Hasil Belajar (Y), disebarkan kepada 144 responden sebagai sampel. Deskripsi data ini dilakukan untuk menggambarkan masing-masing variabel yang mencakup jumlah data, mean, median, modus, standar deviasi, varians, range, nilai minimum, nilai maksimum, skor total, banyak kelas dan interval kelas.

### a. Motivasi Belajar

Tabel 1. Perhitungan Statistik Dasar Motivasi

	MOTIVASI BELAJAR
N	144
Mean	101.02
SD	9,506
Modus	103
Range	49
Min	76
Max	125
Skor total	14547

Data variabel Motivasi Siswa dikumpulkan melalui angket yang terdiri dari 25 butir pernyataan yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Selanjutnya angket diberikan kepada 144 orang responden untuk diisi. Berdasarkan perhitungan statistik pada tabel 4 dapat dilihat bahwa variabel motivasi dengan jumlah data (N) sebanyak 144; mean 101.02; median 102.00; modus 103; standar deviasi 9.506; Skor Minimum 75; skor maksimum 125; range 49; dan skor total keseluruhan sebesar 14547.

### b. Kebiasaan Belajar

**Tabel 2. Perhitungan data statisti dasar Kebiasaan**

	MOTIVASI BELAJAR
N	144
Mean	98,20
SD	10,050
Modus	93
range	64
Min	61
Max	125
Skor total	14141

Berdasarkan perhitungan statistik pada tabel 2 dapat dilihat bahwa variabel kebiasaan belajar dengan jumlah data (N) sebanyak 144; mean 98.20; median 97.00; mode 103; standar deviasi 10.050; Skor Minimum 61; skor maksimum 125; range 64; dan skor total keseluruhan sebesar 14141.

### c. Hasil Belajar

**Tabel 3. Perhitungan data statisti dasar hasil belajar**

	MOTIVASI BELAJAR
N	144
Mean	84,36
SD	13,868

Modus	100
range	60
Min	40
Max	100
Skor total	12148

Data variabel Hasil belajar dikumpulkan melalui hasil nilai lapor hasil observasi di sekolah smk negeri 8 padang Berdasarkan perhitungan statistik pada tabel dapat dilihat bahwa variabel hasil belajar dengan jumlah data (N) sebanyak 144, mean 84.36; median 85.50; mode 100; standar deviasi 13.868; Skor Minimum 40, skor maksimum 100, range 60 dan skor total keseluruhan sebesar 12216.

## PEMBAHASAN

### a. Motivasi belajar dengan hasil belajar

Berdasarkan hasil hitungan hipotesis diatas maka didapatkan nilai Berdasarkan Hasil analisis data penelitian tentang perhitungan korelasi motivasi dengan hasil belajar hasilnya di peroleh adalah r-hitung (0,435) > r-tabel (0,1376). uji signifikan menggunakan uji t, sehingga memperoleh hasil antara motivasi siswa dengan hasil belajar t-hitung (5,763) > t-hitung (1,65573), sehingga dikatakan bahwa ada hubungan yang signifikan motivasi belajar dengan hasil belajar. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki motivasi belajar yang baik cenderung memiliki hasil belajar yang baik pula. Menurut Yulifri (2019) "Motivasi belajar peserta didik sangat diperlukan agar kegiatan belajar mengajar dapat berlangsung dan tujaun pemebelajaran daat dicapai".

Menurut Suwirman. (2018) "Motivasi merupakan aspek psikis manusia yang mendorongnya untuk melakukan sesuatu". Dengan timbulnya motivasi, maka individu

akan mempunyai semangat untuk melaksanakan segala aktivitas dalam mencapai kebutuhannya baik motivasi itu dari diri sendiri maupun dari luar individu. Makin kuat dorongan tersebut maka makin optimal pula sesuatu yang dituju itu dapat dicapai. Dalam proses belajar mengajar motivasi siswa merupakan hal yang sangat penting dalam mendorong aktivitas-aktivitas dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pengajaran, guna mendapatkan hasil belajar sesuai dengan yang diinginkan. Siswa yang memiliki motivasi belajar yang baik cenderung akan mengikuti proses belajar mengajar di kelas maupun dilapangan dengan baik. Begitu juga sebaliknya, siswa yang kurang memiliki motivasi belajar kurang baik maka cenderung malas dan mengikuti proses belajar dengan baik sehingga hasil belajar cenderung tidak baik pula.

Hal ini senada dengan pendapat Erianti (2017) "Motivasi belajar merupakan dua faktor yang dapat menunjang kesuksesan dalam mencapai hasil belajar".

Untuk menentukan meningkatnya hasil belajar siswa maka di perlukan motivasi dalam diri siswa seperti pendapat Sadirman (2016:91) menyatakan upaya untuk meningkatnya motivasi belajar siswa yang dapat dilakukan adalah : "Memberikan angka ,Hadiah, Saingan / kompetensi ,Ego – involvement ,Memberi ulangan, Mengetahui hasil ,Pujian,Hukuman,Hasrat untuk belajar,Minat,Tujuan yang diakui".

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat disimpulkan ada beberapa bentuk untuk meningkatkan motivasi belajar dengan cara memberi angka,hadiah,saingan komprtensi untuk mendorong siswa untuk lebih giat lagi belajar. Dan dapat dikatakan

bahwa motivasi belajar memiliki hubungan dengan hasil belajar siswa SMK Negeri 8 Padang, maka dapat dikemukakan bahwa motivasi belajar merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi hasil belajar mata pelajaran PJOK. Artinya siswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi cenderung memperoleh hasil belajar yang baik pula.

### **b. Kebiasaan Belajar**

Berdasarkan hasil hitungan hipotesis diatas maka didapatkan nilai Berdasarkan Hasil analisis data penelitian tentang perhitungan korelasi motivasi dengan hasil belajar hasilnya di peroleh adalah  $r$ -hitung (0,329) >  $r$ -tabel (0,1376). uji signifikan menggunakan uji t, sehingga memperoleh hasil antara motivasi siswa dengan hasil belajar  $t$ -hitung (4,154) >  $t$ -tabel (1,65573). sehingga dikatakan bahwa ada hubungan yang signifikan kebiasaan belajar dengan hasil belajar. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kebiasaan belajar yang baik cenderung memiliki hasil belajar yang baik pula.

Memurut (Dirgantoro,dkk,2021) dalam jurnal mengemukakan bahwa "Pada pembelajaran PJOK dibutuhkan pembiasaan belajar yang baik sebagai dasar untuk dapat memahami konsep-konsep PJOK itu sendiri".Hal tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang digunakan agar dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik. Oleh karena itu, dalam proses pembelajaran peserta didik dituntut aktif dan membiasakan diri untuk selalu mengulang pembelajaran yang telah diajarkan dan berusaha belajar mandiri sebagai pengetahuan awal peserta didik.

Kebiasaan belajar yang baik dapat berkontribusi pada hasil belajar yang baik dalam mata pelajaran pjok. faktor yang mempengaruhi kebiasaan belajar pjok. Menurut Slameto (1995: 74) "faktor kebiasaan belajar yang baik, kebiasaan belajar yang dapat mencapai hasil maksimal, tanpa adanya pemborosan waktu dan tenaga". Sementara itu Slameto (2010:82) menguraikan kebiasaan belajar yang mempengaruhi belajar, diantaranya adalah sebagai berikut : "Pembuatan jadwal dan pelaksanaannya, Membaca dan membuat catatan, Mengulangi bahan pelajaran, Konsentrasi, Mengerjakan Tugas, Minat dan motivasi, Lingkungan belajar

Berdasarkan hasil penelitian di atas, kebiasaan belajar merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi hasil belajar mata pelajaran PJOK. Artinya bahwa kebiasaan belajar yang baik, dapat meningkatkan hasil belajar yang baik mata pelajaran PJOK. Selain itu, kebiasaan belajar yang baik juga dapat membantu mengembangkan pola pikir yang positif dan disiplin dalam belajar secara keseluruhan.

### **c. Motivasi belajar dan kebiasaan belajar dengan Hasil belajar**

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi menggunakan perhitungan data statistik melalui bantuan spss 16 model summary. motivasi dan kebiasaan belajar dengan hasil belajar adalah R-hitung (0,454) >R-tabel (0.1376). dan dilakukan uji F untuk keduanya antara motivasi dan kebiasaan belajar dengan hasil belajar memperoleh F-hitung (18,288) > F-Tabel (3,06 ).

Slameto (2013:54) menyatakan bahwa "terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar yakni faktor

ekstern dan faktor intern. Motivasi termasuk dalam faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar, begitupun dengan kebiasaan belajar termasuk dalam faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan belajar". Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi belajar dan kebiasaan belajar turut adil dalam menentukan hasil belajar siswa.

Menurut (Kamal, 2020) Motivasi didefinisikan sebagai kondisi internal yang membangkitkan kita untuk bertindak, mendorong kita mencapai tujuan tertentu, dan membuat kita tertarik dalam kegiatan tersebut. Motivasi sangatlah penting karena motivasi merupakan konsep yang menjelaskan alasan seseorang berperilaku. Peserta didik yang memiliki motivasi yang tinggi terhadap pembelajaran maka cenderung akan bergerak untuk memiliki keinginan melakukan sesuatu yang dapat memperoleh hasil atau tujuan (Kibadra, 2020).

Kebiasaan belajar yang baik juga dapat mempengaruhi hasil belajar PJOK. Siswa yang memiliki kebiasaan belajar yang teratur, seperti mengatur waktu belajar, menggunakan berbagai sumber belajar, dan berlatih secara teratur, cenderung memiliki hasil belajar yang lebih baik.

Dari hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar, kebiasaan belajar dapat mempengaruhi hasil belajar PJOK. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk memiliki motivasi belajar yang tinggi, kebiasaan belajar yang baik, terhadap mata pelajaran PJOK untuk mencapai hasil belajar yang optimal.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan

penelitian yang telah diuraikan, dapat dikemukakan kesimpulan bahwa terdapat Hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dan kebiasaan belajar dengan hasil belajar siswa SMK Negeri 8 Padang

## DAFTAR PUSTAKA

- Asmara, Husna, (2015). *Provesi Kependidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Damrah. (2020). *Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahragadankesehatan Di Masa New Normal Covid19*. Jurnal Kesehatan Medika Sainatika volome 11 nomor 2
- Darni, edwarsyah, E. (2018). *Hubungan motivasi belajar dengan hasil belajar masase dasar mahasiswa FIK UNP*. Jurnal Menssana, 3, 10–18.
- Dirgantoro, Kurnia Putri Sepdikasari, et al. "Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa melalui bimbingan belajar daring di tenjo." *Jurnal Sinergitas PKM & CSR* 6.2(2022): 1-11.
- Erianti. 2017. "Kontribusi Kosentarsi Dan Motivasi Belajar Dengan Keterampilan Bolavoli Dasar Mahasiswa". *Jurnal: Mensana*.2(1), 29-36
- Kamal Firdaus, Zery Atwi. (2020). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan*. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, Vol 3(1), 24-29.
- Kibadra, Adam Kurniawan. (2020). *Motivasi Peserta Didik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 22 Padang*. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, Vol 3(10), 1-8.
- Nurul ihsan, zulman, A. (2018). *Hubungan daya ledak tungkai dan daya tahan aerobik dengan kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan pedang laut pariaman*. *Jurnal Performa Olahraga*.
- Rusman. (2012). *Belajar dan Pembelajaran Berbasis Komputer*. Bandung : Alfabeta
- Sardiman. (2016). *Interaksi Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Slameto. (1995). *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Slameto. (2013). *Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suwirman, Ihsan.N, Sepriadi, S. (2018). *Hubungan Status Gizi Dan Motivasi Berprestasi Dengan Tingkat Kodisi Fisik Siswa Pplp Cabang Pencak Silat Sumbar*. *Sport Santika*, 3(1), 410-422.
- Syahrastani. (1999). *Psikologi Olahraga*. Padang : FIK UNP
- Yulifri. (2019). *Tinjauan Motivasi Siswa Dalam Pelaksanaan Senam Pagi*. *Jurnal: Jpdo*, 2, 5: 31-37
- Zulbahri, yuni astuti, erianti, pitnawati, D. (2020). *Pengembangan media belajar pjok pada materi senam lantai (artistik)*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(2), 86. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i2.30253>