

MOTIVASI SISWA DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SMP N 4 SUNGAI TARAB KABUPATEN TANAH DATAR

M. Febri Raihan¹, Rosmawati², Syahrastani³, Mardepi Saputra⁴

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

nn8065929@gmail.com¹, rosmawati@fik.unp.ac.id², syarastani59@gmail.com³, mardepi@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/IPDO.9.1.2026.53>

Kata Kunci : Motivasi Intrinsik, Motivasi Ekstrinsik, Pendidikan Jasmani, SMP.

Abstrak : Penelitian ini dilatar belakangi oleh tingginya tingkat ketidakhadiran siswa di SMP N 4 Sungai Tarab yang berdampak pada keterlibatan mereka dalam pembelajaran. Khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Ketidakhadiran yang tinggi dapat menurunkan efektifitas pembelajaran dan hasil belajar siswa. Salah satu faktor penting yang mempengaruhi kehadiran dan partisipasi siswa adalah motivasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi intrinsik dan ekstrinsik siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMP Negeri 4 Sungai Tarab yang berjumlah 153 orang. Sampel ditentukan dengan teknik purposive sampling sebanyak 107 siswa, terdiri dari 55 siswa laki-laki dan 52 siswa perempuan. Instrumen penelitian berupa angket dengan skala Likert. Data dianalisis menggunakan teknik distribusi frekuensi dan perhitungan persentase untuk menentukan kategori motivasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi intrinsik siswa berada pada capaian rata-rata 80%, termasuk kategori sangat baik, sedangkan motivasi ekstrinsik mencapai 78%, yang termasuk kategori baik. Secara keseluruhan, motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK di SMP Negeri 4 Sungai Tarab memperoleh rata-rata 79% dan berada pada kategori baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa memiliki dorongan yang cukup tinggi untuk mengikuti pembelajaran, baik dari faktor internal maupun eksternal, meskipun masih terdapat ruang untuk peningkatan.

Keywords : *Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, Physical Education, Junior High School.*

Abstract : This research was motivated by the high rate of student absenteeism at SMP Negeri 4 Sungai Tarab, which impacts their engagement in learning, particularly in Physical Education. High absenteeism can reduce the effectiveness of learning and student learning outcomes. One important factor influencing student attendance and participation is learning motivation. This study aimed to determine the level of students' intrinsic and extrinsic motivation in participating in Physical Education learning. The research method used a quantitative descriptive approach. The study population was all 107 students at SMP Negeri 4 Sungai Tarab. The sample was determined using a purposive sampling technique of 107 students, consisting of 55 males and 52 females. The research instrument was a Likert-scale questionnaire. Data were analyzed using frequency distribution and percentages to determine motivation categories. The results showed that students' intrinsic motivation reached an average of 80% (very good category), while extrinsic motivation reached 78% (good category).

Overall, students' motivation in participating in Physical Education lessons averaged 79% (good). This finding indicates that students are highly motivated, driven by both internal and external factors, although increasing extrinsic motivation is still needed.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan di Indonesia, terutama di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan keterampilan fisik siswa, tetapi juga untuk membentuk karakter, disiplin, dan kesehatan yang baik.

Namun, dalam praktiknya, seringkali terdapat tantangan dalam memotivasi siswa untuk aktif berpartisipasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Motivasi siswa menjadi aspek krusial yang mempengaruhi keterlibatan mereka dalam kegiatan fisik dan pembelajaran secara keseluruhan.

Secara filosofis, pendidikan jasmani memiliki dasar penting dalam mendidik manusia secara utuh. Tujuan utamanya adalah mengembangkan kebugaran fisik serta membentuk kepribadian yang disiplin, jujur, dan tangguh melalui kegiatan olahraga dan aktivitas fisik lainnya (Sukintaka, 2016).

Hal ini menekankan pentingnya pendekatan pendidikan jasmani yang bukan sekadar kegiatan fisik, melainkan sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Dalam tataran ideal, pendidikan jasmani harus dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan mendorong keterlibatan aktif siswa.

Menurut Asnaldi (2019) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang terdapat dalam kurikulum Sekolah Dasar. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan serangkaian aktivitas jasmani atau olahraga.

Guru dituntut kreatif dalam merancang

materi dan metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik. Namun, kenyataan di lapangan sering kali berbeda. Banyak guru belum mampu mengembangkan pembelajaran yang menarik dan interaktif, sehingga siswa menjadi kurang termotivasi mengikuti kegiatan pembelajaran (Budiman et al., 2023).

Menurut Deci dan Ryan (2017), "motivasi dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik merujuk pada dorongan dalam diri siswa untuk melakukan aktivitas karena mereka menikmati aktivitas tersebut, sedangkan motivasi ekstrinsik berhubungan dengan faktor luar, seperti penghargaan atau pujian."

Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki motivasi intrinsik cenderung lebih terlibat dalam kegiatan pendidikan jasmani dan memiliki kinerja yang lebih baik dibandingkan siswa yang hanya termotivasi oleh faktor ekstrinsik (Ryan & Deci, 2020).

PJOK merupakan bagian yang tidak pernah terpisahkan dari program pendidikan kesehatan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses aktifitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis (Asnaldi, 2018).

Dalam konteks pembelajaran PJOK, motivasi siswa sangat berpengaruh terhadap hasil belajar. Dalam penelitian Sari (2018), "siswa yang memiliki motivasi tinggi dalam mengikuti pembelajaran PJOK cenderung menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang kurang termotivasi.

Hal ini menunjukkan pentingnya memahami faktor-faktor yang memengaruhi motivasi siswa." Salah satu faktor yang dapat

meningkatkan motivasi siswa adalah penggunaan metode pembelajaran yang variatif.

Hidayati (2020) "menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang menyenangkan dan interaktif dapat menarik minat siswa untuk lebih aktif berpartisipasi dalam pelajaran PJOK." Oleh karena itu, penting bagi guru untuk merancang kegiatan yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

Selain metode pembelajaran, dukungan lingkungan juga berperan penting dalam memotivasi siswa. "Lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan dan kebugaran, seperti fasilitas olahraga yang memadai dan budaya hidup sehat, dapat meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran PJOK (Astuti, 2019)".

Peran orang tua juga tidak dapat diabaikan dalam meningkatkan motivasi siswa. Putri (2021), "dukungan orang tua dalam bentuk dorongan dan perhatian terhadap kegiatan fisik anak dapat meningkatkan motivasi mereka dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Hal ini menegaskan pentingnya sinergi antara sekolah dan keluarga." Selain itu, faktor-faktor seperti dukungan dari guru, lingkungan sekolah, serta interaksi sosial dengan teman sebaya juga berperan penting dalam membentuk motivasi siswa.

Penelitian oleh Wang dan Eccles (2019) menunjukkan bahwa siswa yang merasa didukung oleh guru dan memiliki hubungan positif dengan teman-temannya cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk berpartisipasi dalam kegiatan pendidikan jasmani.

Oleh karena itu, penting bagi pendidik untuk memahami dan mengimplementasikan strategi yang dapat meningkatkan motivasi siswa dalam

pembelajaran pendidikan jasmani. Di era digital saat ini, tantangan tambahan muncul dari berbagai distraksi yang dihadapi siswa, seperti penggunaan gadget dan media sosial.

Hal ini dapat mengurangi minat siswa terhadap aktivitas fisik dan pembelajaran pendidikan jasmani. Sebuah studi penelitian Chen dan colleagues (2021) menyatakan bahwa siswa yang lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar cenderung memiliki minat yang lebih rendah terhadap aktivitas fisik.

Oleh karena itu, penting bagi pendidik untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang menarik dan relevan bagi siswa. Kendala yang dihadapi siswa seperti kurangnya waktu dan fasilitas yang tidak memadai, sering kali menjadi penghambat dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Penelitian Rahmawati (2022) "menunjukkan bahwa siswa yang menghadapi kendala ini cenderung memiliki motivasi yang lebih rendah. Oleh karena itu, analisis terhadap kendala ini sangat penting untuk menemukan solusi yang tepat."

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan positif antara motivasi siswa dan prestasi belajar mereka dalam PJOK. Nurdiana (2020) "menemukan bahwa siswa dengan motivasi tinggi memiliki skor yang lebih baik dalam evaluasi pembelajaran dibandingkan dengan siswa yang kurang termotivasi."

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di SMP N 4 Sungai Tarab, penulis menemukan tingginya tingkat ketidakhadiran siswa di SMP N 4 Sungai Tarab yang berdampak pada keterlibatan mereka dalam pembelajaran. Khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani.

Ketidakhadiran yang tinggi dapat menurunkan efektifitas pembelajaran dan

hasil belajar siswa. Salah satu faktor penting yang mempengaruhi kehadiran dan partisipasi siswa adalah motivasi belajar.

Hal ini dikhawatirkan berdampak pada rendahnya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK, baik dari aspek motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik.

Motivasi yang baik sangat penting agar siswa dapat memperoleh manfaat penuh dari pembelajaran pendidikan jasmani, terutama dalam menumbuhkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Motivasi Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMP N 4 Sungai Tarab."

1. Penelitian yang dilakukan oleh Yohannes (2017). Dengan judul "Motivasi Belajar Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMA Negeri 2 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar".
2. Penelitian yang dilakukan oleh Ferianto (2018). Dengan Judul "Analisis Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 1 Rambatan".

METODE

Berdasarkan masalah dan jenis penelitian yang dilakukan adalah deskriptif kuantitatif dengan tujuan untuk mengetahui implementasi penerapan kurikulum merdeka.

Metode penelitian ini menggunakan metode observasi, dokumentasi dan untuk mengumpulkan datanya menggunakan instrumen/angket yang telah dibuat.

Jenis Penelitian bersifat deskriptif kuantitatif, yang bertujuan untuk

menggambarkan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat, serta hubungan antar fenomena yang diteliti. Penelitian ini menggunakan metode angket/kuisisioner.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 4 Sungai Tarab, yang terletak di Jalan Jorong Gurun, Nagari Gurun, Kecamatan Sungai Tarab, Kabupaten Tanah Datar, Sumatera Barat. yang berjumlah 153 Siswa. Dengan sampel adalah siswa kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 4 Sungai Tarab yang berjumlah 107 siswa, terdiri dari 55 Siswa Laki-laki dan 52 Siswa Perempuan.

Maka ditarik sampel peneliti yang menetapkan seluruh siswa dari kelas 7 sampai kelas 8 sesuai dengan beberapa pertimbangan yang telah ditentukan.

Data penelitian ini diperoleh dari sebuah penelitian Teknik analisis data yang digunakan statistik deskriptif yang menggunakan tabulasi frekuensi arikunto (2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data diperoleh dari data angket di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Sungai Tarab. Deskripsi data dan hasil penelitian dijabarkan lebih lanjut dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas di SMP Negeri 4 Sungai tarab Pada Indikator Intrinsik

| No | Jawaban | fa | fr | Skor | |
|-------------|---------|-------------------|------|------|------|
| 1 | SL | 4 | 770 | 40% | 3080 |
| 2 | SR | 3 | 871 | 45% | 2613 |
| 3 | KK | 2 | 217 | 11% | 434 |
| 4 | TP | 1 | 68 | 4% | 68 |
| | | | 1926 | 100% | 6195 |
| SKOR IDEAL | | 18X107X4=7704 | | | |
| SKOR CAPAIN | | 6195/7704X100=80% | | | |

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil rekapitulasi angket dan histogram diatas, diperoleh data bahwa dari total 1.926 jawaban responden, sebanyak 770 jawaban (40%) berada pada kategori Selalu (SL) dengan skor 4 sehingga menghasilkan skor total 3080. Selanjutnya, sebanyak 871 jawaban (45%) berada pada kategori Sering (SR) dengan skor 3 sehingga menghasilkan skor total 2.613.

Jawaban responden yang berada pada kategori Kadang Kadang (KK) berjumlah 217 (11%) dengan skor 2 sehingga menghasilkan skor total 434, sedangkan kategori Tidak Pernah (TP) sebanyak 68 jawaban (4%) dengan skor 1 sehingga menghasilkan skor total 68.

Dari seluruh jawaban, total skor yang diperoleh adalah 6.195 dari skor ideal 7.704. Skor capaian tersebut jika dikonversikan ke dalam bentuk persentase adalah sebesar 80%. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat pencapaian responden dalam angket berada pada kategori Sangat baik, namun masih terdapat ruang untuk peningkatan agar dapat mencapai kategori yang lebih optimal.

Tabel 2. Motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas di SMP Negeri 4 Sungai tarab Pada Indikator Ekstrinsik

| No | Jawaban | fa | fr | Skor | |
|-------------|---------|-------------------|------|------|------|
| 1 | SL | 4 | 782 | 37% | 3128 |
| 2 | SR | 3 | 961 | 45% | 2883 |
| 3 | KK | 2 | 269 | 12% | 538 |
| 4 | TP | 1 | 128 | 6% | 128 |
| | | | 2140 | 100% | 6677 |
| SKOR IDEAL | | 20X107X4=8560 | | | |
| SKOR CAPAIN | | 6677/8560X100=78% | | | |

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan hasil rekapitulasi angket dan histogram diatas, diperoleh data bahwa dari total 2.140 jawaban responden, sebanyak

782 jawaban (37%) berada pada kategori Selalu (SL) dengan skor 4 sehingga menghasilkan skor total 3.128. Selanjutnya, sebanyak 961 jawaban (45%) berada pada kategori Sering (SR) dengan skor 3 sehingga menghasilkan skor total 2.883.

Jawaban responden yang berada pada kategori Kadang-Kadang (KK) berjumlah 269 (12%) dengan skor 2 sehingga menghasilkan skor total 538, sedangkan kategori Tidak Pernah (TP) sebanyak 128 jawaban (6%) dengan skor 1 sehingga menghasilkan skor total 128.

Dari seluruh jawaban, total skor yang diperoleh adalah 6.677 dari skor ideal 8.560. Skor capaian tersebut jika dikonversikan ke dalam bentuk persentase adalah sebesar 78%. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat pencapaian responden dalam angket berada pada kategori baik, namun masih terdapat ruang untuk peningkatan agar dapat mencapai kategori yang lebih optimal.

Tabel 3. Motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas secara keseluruhan di SMP Negeri 4 Sungai tarab

| No | Jawaban | fa | fr | Skor | |
|-------------|---------|---------------------|------|------|-------|
| 1 | SL | 4 | 1552 | 38% | 6208 |
| 2 | SR | 3 | 1832 | 45% | 5496 |
| 3 | KK | 2 | 486 | 12% | 972 |
| 4 | TP | 1 | 196 | 5% | 196 |
| | | | 4066 | 100% | 12872 |
| SKOR IDEAL | | 38X107X4=16264 | | | |
| SKOR CAPAIN | | 12872/16264X100=79% | | | |

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan hasil rekapitulasi angket dan histogram diatas, diperoleh data bahwa dari total 4.065 jawaban responden, sebanyak 1.552 jawaban (38%) berada pada kategori Selalu (SL) dengan skor 4 sehingga menghasilkan skor total 6.208 Selanjutnya, sebanyak 1.832 jawaban (45%) berada pada

kategori Sering (SR) dengan skor 3 sehingga menghasilkan skor total 5.496.

Jawaban responden yang berada pada kategori Kadang-Kadang (KK) berjumlah 486 (12%) dengan skor 2 sehingga menghasilkan skor total 972, sedangkan kategori Tidak Pernah (TP) sebanyak 196 jawaban (5%) dengan skor 1 sehingga menghasilkan skor total 196.

Dari seluruh jawaban, total skor yang diperoleh adalah 12.872 dari skor ideal 16.264. Skor capaian tersebut jika dikonversikan ke dalam bentuk persentase adalah sebesar 79%. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat pencapaian responden dalam angket berada pada kategori baik, namun masih terdapat ruang untuk peningkatan agar dapat mencapai kategori yang lebih optimal.

1. Peneliti sedang memberikan serta menjelaskan pengisian angket kepada Siswa SMP Negeri 4 Sungai Tarab.



Gambar 1. Menjelaskan angket
Sumber: Dokumentasi penelitian

2. Siswa melakukan pengisian angket.



Gambar 2. Pengisian angket
Sumber: Dokumentasi penelitian

3. Foto bersama guru olahraga dan siswa.



Gambar 3. Foto bersama
Sumber: Dokumentasi penelitian

PEMBAHASAN

1. Gambaran Umum Motivasi Siswi dalam Mengikuti Pembelajaran Penjas

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi siswi dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani (Penjas) di SMP Negeri 4 Sungai Tarab. Motivasi dipahami sebagai dorongan internal dan eksternal yang memengaruhi perilaku individu dalam mencapai tujuan belajar.

Dalam konteks pembelajaran Penjas, motivasi yang tinggi sangat penting karena berkaitan erat dengan partisipasi aktif, keberanian mencoba, ketekunan, serta kepuasan dalam mengikuti aktivitas fisik.

Data diperoleh melalui penyebaran angket kepada 107 siswi sebagai responden. Angket disusun berdasarkan indikator motivasi intrinsik, ekstrinsik, dan motivasi secara keseluruhan. Seluruh data kemudian dianalisis dan dikonversi ke dalam bentuk persentase capaian dari skor ideal yang telah ditentukan sebelumnya.

a. Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik mencerminkan dorongan yang berasal dari dalam diri siswi untuk mengikuti pembelajaran Penjas, seperti keinginan untuk sehat, merasa senang, dan menikmati aktivitas jasmani itu sendiri. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari skor ideal 7.704, diperoleh skor capaian sebesar 6.195 atau 80%.

Persentase ini menunjukkan bahwa mayoritas siswi memiliki motivasi intrinsik yang tinggi. Hal ini diperkuat oleh data bahwa 40% responden memilih kategori Selalu (SL) dan 45% memilih Sering (SR), menunjukkan bahwa sebagian besar siswi merasa termotivasi secara internal untuk mengikuti pelajaran Penjas. Siswi tidak hanya mengikuti pelajaran karena kewajiban, melainkan karena adanya minat dan kesenangan pribadi terhadap aktivitas jasmani.

b. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik berkaitan dengan pengaruh dari luar diri siswi seperti dukungan guru, nilai, penghargaan, maupun pengaruh teman sebaya. Dari skor ideal 8.560, diperoleh skor capaian sebesar 6.677 atau 78%.

Hasil ini menunjukkan bahwa motivasi ekstrinsik juga berada pada kategori baik, meskipun sedikit lebih rendah dibandingkan motivasi intrinsik. Data menunjukkan bahwa 37% responden memilih kategori Selalu (SL) dan 45% Sering (SR), mengindikasikan bahwa dukungan lingkungan belajar dan faktor eksternal turut memengaruhi motivasi siswi.

Namun demikian, masih ada sebagian kecil siswa (12% KK dan 6% TP) yang menunjukkan kurangnya pengaruh eksternal positif terhadap motivasi mereka.

c. Motivasi Keseluruhan Siswa

Ketika dilihat secara keseluruhan dari total butir angket, capaian skor yang diperoleh adalah 12.872 dari skor ideal 16.264, atau sebesar 79%. Ini mengindikasikan bahwa secara umum, motivasi siswi berada pada kategori baik.

Sebanyak 38% responden memilih kategori Selalu (SL) dan 45% Sering (SR), menunjukkan bahwa sebagian besar siswi merasakan adanya dorongan positif, baik dari dalam diri mereka maupun dari lingkungan sekitar. Hanya siswa yang tergolong dalam kategori kurang termotivasi (KK (12%) dan TP (5%)).

Temuan ini memperkuat bahwa pembelajaran Penjas di SMP Negeri 4 Sungai Tarab sudah berhasil membangkitkan minat dan motivasi siswi, baik secara intrinsik maupun ekstrinsik. Meskipun demikian, nilai capaian belum mencapai 90% atau lebih, yang artinya masih terdapat ruang untuk perbaikan dan penguatan, khususnya bagi siswa yang masih menunjukkan tingkat motivasi rendah.

1. Pembahasan Hasil Penelitian dengan Teori dan Penelitian Terdahulu
Hasil penelitian ini mendukung teori motivasi dari Deci dan Ryan (Self-Determination Theory), yang menyatakan bahwa motivasi intrinsik lebih kuat dalam mendorong keterlibatan aktif individu dalam kegiatan pembelajaran. Hal ini terbukti dari hasil penelitian yang menunjukkan skor capaian lebih tinggi pada motivasi intrinsik (80%) dibandingkan ekstrinsik (78%).
2. Implikasi dan rekomendasi
Berdasarkan hasil di atas, dapat disimpulkan bahwa:
 - a) Motivasi siswa secara umum sudah sangat baik, yang

mencerminkan keberhasilan pelaksanaan pembelajaran Penjas.

- b) Motivasi intrinsik lebih dominan dibandingkan motivasi ekstrinsik, sehingga penting bagi guru untuk terus memupuk minat dan kesenangan siswa terhadap aktivitas jasmani.

Perlu dilakukan pendekatan lebih personal terhadap siswa yang berada dalam kategori rendah (KK dan TP), baik melalui konseling, pendekatan individual, maupun pemanfaatan metode pembelajaran yang lebih variatif dan menyenangkan.

Selain itu, penelitian ini sejalan dengan temuan dari Suharjana (2017) yang menyatakan bahwa pembelajaran Penjas yang menyenangkan dan mendukung partisipasi aktif akan meningkatkan motivasi belajar peserta didik.

Keberhasilan guru dalam menciptakan lingkungan belajar yang positif, menyenangkan, serta menghargai usaha siswa merupakan kunci dalam membangun motivasi belajar yang tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi intrinsik siswi dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani (Penjas) berada pada kategori sangat baik dengan skor capaian sebesar 80%. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswi terdorong untuk mengikuti pembelajaran Penjas karena faktor dari dalam diri mereka sendiri, seperti rasa senang, minat terhadap aktivitas jasmani, dan keinginan untuk menjaga kesehatan.

Sementara itu, motivasi ekstrinsik siswi juga tergolong baik dengan skor capaian 78%, yang berarti dukungan dari guru, teman sebaya, dan adanya penghargaan turut mendorong partisipasi mereka dalam pembelajaran, meskipun pengaruhnya tidak sebesar motivasi intrinsik.

Secara keseluruhan, motivasi siswi di SMP Negeri 4 Sungai Tarab berada dalam kategori baik dengan persentase capaian 79%. Mayoritas siswi menunjukkan sikap positif, semangat, dan ketertarikan terhadap pelajaran Penjas, namun masih terdapat sebagian kecil siswi dengan tingkat motivasi rendah yang perlu mendapat perhatian khusus.

Temuan ini menegaskan pentingnya penerapan strategi pembelajaran yang menyenangkan, mendukung kemandirian belajar, serta memberikan penghargaan sebagai upaya untuk menjaga dan meningkatkan motivasi belajar siswi dalam pembelajaran Penjas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arie Asnaldi. (2019). *Kontribusi Motor Ability dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang*. <https://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/30/23>, di akses 05

Agustus 2019.

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktek* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Asnaldi, A. Zulman, & Madri, M. (2018). *Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman*. *Jurnal Menssana*, 3(2), 16-17.
- Astuti, R. (2019). *Pengaruh lingkungan sekolah terhadap motivasi belajar siswa dalam pendidikan jasmani*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 45–53. Bandung: Alfabeta.
- Chen, W., Zhang, T., & Wang, Y. (2021). *Screen time and physical activity motivation among adolescents: A cross-sectional study*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6543.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Hidayati, N. (2020). *Pengaruh metode pembelajaran interaktif terhadap motivasi siswa dalam pendidikan jasmani*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 101– 110.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan
- Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Nurdiana, D. (2020). *Hubungan antara motivasi belajar dan hasil belajar PJOK pada siswa sekolah menengah pertama*. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(1), 77–84.
- Rahmawati, S. (2022). *Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi siswa dalam mengikuti pelajaran PJOK di sekolah menengah*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 10(3), 210–218.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Sukintaka. (2016). *Dasar-dasar pendidikan jasmani*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Suharjana. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Yogyakarta: UNY Press
- Utami, N. L., & Suryadi, B. (2020). *Analisis motivasi belajar siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 112–121.
- Wang, M.-T., & Eccles, J. S. (2019). *The role of social support and engagement in school-based physical activity*. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(3), 555–567. Yogyakarta: Penerbit Pelita.
- World Health Organization. (2020). *Physical activity*. <https://www.who.int/news->

[room/fact-sheets/detail/physical-activity](#)

Yulianti, R., & Hidayat, R. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(1), 45–54.