

TINJAUAN MOTIVASI BELAJAR DAN EFFIKASI DIRI PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SEKOLAH MENENGAH PERTAMA MUHAMMADIYAH 1 PADANG

Betran Fezenza¹, Sefri Hardiansyah², Kamal Firdaus³, Rian Resmana⁴

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

betranfezenza86@gmail.com¹, sefrihardiansyah@fik.unp.ac.id², kamalfirdaus@fik.unp.ac.id³,

rianresmana@fik.unp.ac.id⁴

<https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0107>

Kata Kunci : Motivasi Belajar, Effikasi diri, PJOK

Abstrak : Permasalahan penelitian ini adalah rendahnya motivasi belajar dan effikasi diri yang dimiliki oleh siswa pada pembelajaran PJOK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi belajar dan tingkat efikasi diri peserta didik dalam pembelajaran PJOK di SMP Muhammadiyah 1 Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VII, VIII dan IX di SMP Muhammadiyah 1 Padang tahun ajaran 2025/2026, yang berjumlah 52 peserta didik dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen penelitian ini berupa angket (kuesioner) dengan skala Likert. Data dianalisis dengan menggunakan rumus presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di SMP Muhammadiyah 1 Padang memiliki motivasi belajar dalam proses pembelajaran PJOK berada pada kategori baik dengan rata-rata 75,33%. Sebagian besar siswa di SMP Muhammadiyah 1 Padang memiliki kepercayaan diri dalam proses pembelajaran PJOK berada pada kategori baik sekali dengan rata-rata 81,82%. Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut, yaitu guru pjok diharapkan dapat merancang pembelajaran yang mampu meningkatkan motivasi belajar dan kepercayaan diri siswa. siswa diharapkan dapat meningkatkan motivasi belajar dengan lebih aktif mengikuti pembelajaran di kelas, memperhatikan penjelasan guru, berusaha mengembangkan kepercayaan diri dalam menyampaikan pendapat maupun bertanya

Keywords : *Learning Motivation, Self-Efficacy, Physical Education*

Abstract : The problem of this research is the low learning motivation and self-efficacy possessed by students in PJOK learning. This study aims to determine the level of learning motivation and self-efficacy of students in PJOK learning at SMP Muhammadiyah 1 Padang. This type of research is quantitative descriptive research. The population in this study were all students in grades VII, VIII and IX at SMP Muhammadiyah 1 Padang in the 2025/2026 academic year, totaling 52 students with a sampling technique using total sampling. The research instrument was a questionnaire with a Likert scale. Data were analyzed using a percentage formula. The results showed that most students at SMP Muhammadiyah 1 Padang had learning motivation in the PJOK learning process in the good category with an average of 75.33%. Most students at SMP Muhammadiyah 1 Padang had self-confidence in the PJOK learning process in the very good category with an average of 81.82%. Based on the research results and conclusions obtained, the researcher offers the following suggestions: Physical education teachers are expected to design learning that can increase students' learning motivation and self-confidence. Students are expected to increase their learning motivation by being more active in participating in class, paying attention to teacher explanations, and striving to develop self-confidence in expressing opinions and asking questions.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan nasional yang berperan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya.

Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang menyebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana

Untuk mewujudkan suasana belajar serta 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.

Menurut Asnaldi (2022) Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan harus dilaksanakan semenarik mungkin seperti melalui permainan kecil serta penyampaian teori di kelas dengan menarik.

Salah satu mata pelajaran yang berperan penting dalam pembentukan karakter dan pengembangan potensi peserta didik secara menyeluruh adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Pasal 37 ayat (1) UU Nomor 20 Tahun 2003 menyebutkan bahwa kurikulum pendidikan dasar dan menengah wajib memuat pendidikan jasmani dan olahraga sebagai salah satu muatan pembelajaran yang wajib.

Hal ini menunjukkan bahwa PJOK mata pelajaran yang sangat penting, yang berfungsi membentuk keseimbangan antara perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial peserta didik.

Menurut Depdiknas (2020), PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan

yang bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, pola hidup sehat, serta pembentukan watak dan kepribadian positif melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan.

PJOK merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai –nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang berfungsi untuk merangsang pertumbuhan, dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Asnaldi, A, 2022)

Menurut Rachmadi, Wahyuri, Asril dan Hardiansyah (2022:88) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjas) merupakan salah satu kelompok mata Pelajaran dalam sistem kurikulum pendidikan nasional di Indonesia

Pembelajaran PJOK tidak hanya melatih kemampuan fisik, tetapi juga membentuk sikap sportif, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, serta kepercayaan diri peserta didik. Oleh sebab itu, pembelajaran PJOK di sekolah harus diimplementasikan dengan baik dan maksimal.

Untuk mencapai tujuan pembelajaran PJOK yang optimal, diperlukan perhatian terhadap berbagai faktor yang dapat memengaruhi proses pembelajaran, seperti motivasi belajar, efikasi diri, metode pembelajaran, sarana dan prasarana, serta tingkat kebugaran jasmani peserta didik, lingkungan sekolah, dan dukungan orang tua.

Berdasarkan Permendikbud No. 22 Tahun 2022 tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah, tujuan pembelajaran PJOK antara lain, Mengembangkan kemampuan fisik dan motorik peserta didik.

Menanamkan nilai-nilai moral, sportifitas, dan kerja sama. Meningkatkan kesadaran

akan pentingnya kesehatan dan kebugaran jasmani. Membentuk sikap positif terhadap aktivitas jasmani dan gaya hidup sehat.

Motivasi belajar menjadi penggerak utama peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, termasuk dalam mata pelajaran PJOK yang sering dianggap sebagai mata pelajaran rekreatif, tetapi sebenarnya memiliki kontribusi besar terhadap perkembangan potensi peserta didik.

Menurut Sardiman (2018:75), motivasi belajar berfungsi sebagai pendorong usaha dan pencapaian prestasi. Apabila motivasi peserta didik rendah, maka minat serta keterlibatan mereka dalam pembelajaran PJOK juga akan menurun.

Menurut Sardiman (2018), motivasi memiliki fungsi sebagai pendorong, pengarah, dan penggerak kegiatan belajar. Dalam PJOK, peserta didik yang termotivasi akan menunjukkan antusiasme tinggi, tidak mudah menyerah, dan lebih percaya diri dalam mengikuti kegiatan fisik. Sebaliknya, peserta didik yang kurang termotivasi cenderung pasif, cepat lelah, dan menganggap PJOK sebagai pelajaran sampingan.

Faktor selanjutnya yang dapat mempengaruhi pelajaran PJOK adalah Efikasi diri (*self-efficacy*). Efikasi diri didefinisikan oleh Bandura (1997:3) sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk mengorganisasi dan melaksanakan suatu tindakan guna mencapai hasil yang diinginkan.

Bandura dalam Sufirmansyah, (2015:140) menyatakan bahwa “efikasi diri merujuk kepada keyakinan pada kemampuan untuk mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mengelola situasi yang akan dihadapi”.

Efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri yang paling

berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari. Hal ini disebabkan efikasi diri yang dimiliki ikut memengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan termasuk di dalamnya perkiraan berbagai kejadian yang akan dihadapi.

Efikasi diri sebagai perasaan kita terhadap kecukupan, efisiensi, dan kemampuan kita dalam mengatasi kehidupan. Santrock dalam Novariandhini dan Latifah, (2012:139) menyatakan “efikasi diri merupakan keyakinan dan kepercayaan seorang individu akan kemampuannya dalam mengontrol hasil dari usaha yang telah dilakukan”.

Efikasi diri dapat membawa pada perilaku yang berbeda di antara individu dengan kemampuan yang sama karena efikasi diri memengaruhi pilihan, tujuan, pengatasan masalah, dan kegigihan dalam berusaha

Dalam konteks pembelajaran PJOK, efikasi diri sangat menentukan bagaimana peserta didik berani mencoba keterampilan baru, menghadapi tantangan fisik, serta percaya diri dalam melaksanakan aktivitas olahraga.

Peserta didik yang memiliki efikasi diri tinggi akan cenderung lebih aktif, tekun, dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan dalam pembelajaran.

Menurut Schunk dan DiBenedetto (2020:11), efikasi diri adalah kepercayaan individu terhadap kapasitas dirinya dalam mengorganisasi dan melakukan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan performa tertentu.

Efikasi diri bukan hanya berkaitan dengan kemampuan aktual seseorang, tetapi juga persepsinya tentang kemampuan tersebut. Persepsi ini sangat memengaruhi motivasi, pilihan tindakan, ketekunan, dan prestasi belajar.

Bandura dalam Sufirmansyah, (2015:140)

menyatakan bahwa “efikasi diri merujuk kepada keyakinan pada kemampuan untuk mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mengelola situasi yang akan dihadapi”.

Efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari. Hal ini disebabkan efikasi diri yang dimiliki ikut memengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan termasuk di dalamnya perkiraan berbagai kejadian yang akan dihadapi.

Dalam penelitian ini, efikasi diri diukur melalui empat indikator utama, yaitu ketekunan, reaksi emosional, investasi usaha, dan kemampuan menghadapi kesulitan. Indikator ini merupakan pengembangan dari konsep efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura yang disesuaikan dengan konteks pembelajaran PJOK.:

Ketekunan merupakan kemampuan individu untuk tetap berusaha dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan. Menurut Albert Bandura (1997), individu dengan efikasi diri tinggi akan menunjukkan ketekunan yang lebih besar dalam menyelesaikan tugas meskipun menghadapi hambatan.

Peserta didik yang memiliki ketekunan tinggi akan tetap berlatih, memperbaiki kesalahan, dan tidak mudah putus asa dalam pembelajaran PJOK. Hal ini sesuai dengan penelitian Barry J. Zimmerman (2000) yang menyatakan bahwa ketekunan merupakan salah satu aspek penting dalam keberhasilan belajar.

Reaksi emosional berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi seperti rasa cemas, takut, dan gugup. Menurut Albert Bandura (1997), kondisi emosional individu dapat mempengaruhi

tingkat efikasi diri yang dimiliki.

Peserta didik yang mampu mengontrol emosi akan lebih percaya diri dan tidak mudah panik saat menghadapi tugas PJOK. Sebaliknya, peserta didik yang memiliki kecemasan tinggi cenderung mengalami penurunan performa dalam pembelajaran.

Investasi usaha menunjukkan seberapa besar usaha yang dilakukan individu dalam mencapai tujuan pembelajaran. Dale H. Schunk (2012) menjelaskan bahwa efikasi diri mempengaruhi seberapa besar usaha yang diberikan peserta didik dalam belajar. Peserta didik dengan investasi usaha tinggi akan lebih giat berlatih, fokus, dan berusaha meningkatkan hasil belajar dalam PJOK.

Menurut Albert Bandura (1997), individu dengan efikasi diri tinggi akan lebih mampu menghadapi tugas yang sulit dan menantang. Peserta didik yang memiliki kemampuan ini akan lebih percaya diri dalam mencoba gerakan baru dan mampu menyesuaikan diri dalam berbagai situasi pembelajaran PJOK.

Keberhasilan pembelajaran PJOK juga dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang digunakan oleh guru. Metode yang monoton, seperti hanya memberikan instruksi tanpa variasi atau tanpa permainan yang menarik, dapat menurunkan minat peserta didik.

Sebaliknya, penerapan metode pembelajaran yang aktif, kreatif, dan menyenangkan, seperti game-based learning, discovery learning, atau cooperative learning, dapat meningkatkan keterlibatan dan semangat peserta didik dalam belajar.

Menurut Winarno (2020:23), guru PJOK adalah pendidik profesional yang bertugas merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, sikap sportif, nilai moral, serta perilaku hidup sehat peserta didik

secara menyeluruh.

Faktor sarana dan prasarana. Ketersediaan lapangan, alat olahraga, serta fasilitas pendukung seperti ruang ganti atau alat kebersihan sangat memengaruhi kualitas pembelajaran PJOK.

Depdiknas (2020:272) menegaskan bahwa sarana dan prasarana merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang menunjang kelancaran proses belajar mengajar.

Banyak sekolah yang memiliki keterbatasan alat olahraga atau lapangan yang kurang memadai, sehingga kegiatan PJOK tidak berjalan optimal. Akibatnya, peserta didik menjadi kurang aktif, cepat bosan, dan tidak mampu mencapai kompetensi yang diharapkan.

Kebugaran jasmani peserta didik juga menjadi perhatian penting. Peserta didik dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik biasanya lebih aktif, bersemangat, dan memiliki ketahanan fisik tinggi dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Sebaliknya, peserta didik dengan kebugaran rendah cenderung cepat lelah dan kehilangan motivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan terutama untuk aktivitas belajar dan dalam melaksanakan tanggung jawab yang lain termasuk bermain dan olahraga,

Atau dengan kata lain bahwa seluruh peserta didik dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar banyak melibatkan aktivitas fisik idealnya harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, Riand Resmana, dkk (2023:4)

Menurut Slameto (2020:64), lingkungan sekolah adalah segala sesuatu yang terdapat di sekitar proses belajar-mengajar di sekolah, baik lingkungan fisik maupun sosial, yang dapat memengaruhi kegiatan belajar peserta

didik.

Lingkungan sekolah yang kondusif, aman, serta memiliki hubungan sosial yang positif antara guru dan siswa akan mendukung peningkatan motivasi serta efikasi diri peserta didik dalam pembelajaran.

Terakhir, dukungan orang tua memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan belajar siswa. Menurut Syah (2019:134), dukungan orang tua adalah segala bentuk perhatian, pengawasan, bimbingan, dan dorongan yang diberikan orang tua terhadap kegiatan belajar anak, baik secara moral, emosional, maupun material.

Dukungan tersebut dapat berupa motivasi, penyediaan fasilitas belajar, maupun dorongan agar anak aktif berpartisipasi dalam pembelajaran PJOK. Dengan adanya dukungan orang tua, peserta didik akan merasa lebih percaya diri, bersemangat, dan termotivasi untuk mencapai hasil belajar yang optimal.

Salah satu sekolah yang telah berupaya untuk mengimplementasikan PJOK dengan baik adalah SMP Muhammadiyah 1 Padang. Sekolah ini, berupaya maksimal untuk memastikan pelaksanaan pembelajaran PJOK berjalan dengan baik melalui berbagai aspek yang mencakup seperti sarana prasarana yang telah dilengkapi untuk semua materi PJOK

Dan peningkatan kompetensi guru melalui kegiatan seminar ataupun workshop dengan harapan pembelajaran PJOK dapat berjalan dengan baik dan memberikan dampak maksimal terhadap perkembangan peserta didik. Akan tetapi, kenyataannya pembelajaran PJOK di SMP Muhammadiyah 1 Padang belum berjalan dengan baik.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan penulis di SMP Muhammadiyah 1 Padang, ditemui masih banyak peserta didik yang datang terlambat, banyak yang tidak

membawa baju olahraga, sering izin ke luar, tidur di kelas, banyak peserta didik duduk saat melaku pembelajaran

Selain itu siswa juga sering takut atau kurang percaya diri dalam melakukan gerakan pada beberapa materi dalam pembelajaran PJOK. Oleh sebab itu, penulis menduga pembelajaran PJOK yang belum berjalan dengan maksimal di SMP Muhammadiyah 1 Padang disebabkan oleh rendahnya motivasi belajar dan effikasi diri yang dimiliki oleh siswa.

Untuk membuktikan dugaan tersebut penulis memandang perlu untuk melakukan penelitian terkait motivasi belajar effikasi diri yang dimiliki oleh siswa SMP Muhammadiyah 1 Padang.

METODE

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan bertujuan untuk menggambarkan suatu fenomena secara sistematis, faktual, dan akurat dengan menggunakan angka-angka sebagai dasar analisis.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 1 Padang dan dilaksanakan pada bulan Desember 2025. Populasi dalam penelitian ini berasal dari kelas VII, VIII dan IX yang berjumlah 52 peserta. Dan sampelnya diambil berdasarkan sensus

Instrumen penelitian menggunakan angket dengan skala likert yaitu angket motivasi belajar dan angket efikasi diri. Teknik analisis data yang dipergunakan yaitu statistik deskriptif.

HASIL

Data dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu motivasi belajar dan effikasi diri berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilakukan pada variabel motivasi belajar

dengan menggunakan instrumen angket dan variabel effikasi diri, maka hasil penelitian sebagai berikut:

A. Motivasi Belajar

Berdasarkan pengukuran yang telah dilakukan pada Motivasi belajar maka diperoleh rata-rata (mean) motivasi belajar 173,25, nilai tengah (median) 178, nilai yang paling sering muncul (modus) 182, skor tertinggi 230, skor terendah 109, dan standar deviasi 22.106 lebih lengkap deskripsi data ditampilkan pada tabel di bawah ini

Tabel 1. Distribusi hasil motivasi belajar

Motivasi Belajar	Fa	Fr (%)	Kategori
0-20	0	0,00	Kurang Sekali
21-40	0	0,00	Kurang
41-60	3	5,77	Sedang
61-80	35	67,31	Baik
81-100	14	26,92	Baik Sekali
Jumlah	52	100	

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan data diatas maka dapat dideskripsikan bahwa motifasi belajar siswa SMP Muhammadiyah 1 Padang pada keseluruhan tes dapat dirincikan sebagai berikut: dengan kategori kurang sekali 0 orang (0,00), dengan kategori kurang 0 orang (0,00),

Dengan kategori sedang 3 orang (5,77), dengan kategori baik 35 orang (67,31), dengan kategori baik sekali 14 orang (26,92). Dari hasil analisis didapatkan hasil motivasi belajar peserta didik berada pada rata-rata 75,33 yang mana dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar peserta didik berada pada kategori baik

B. Effiksi diri

Berdasarkan pengukuran yang telah dilakukan pada effikasi diri maka diperoleh rata-rata (mean) effikasi diri 122,73, nilai tengah (median) 121,5, nilai yang paling sering muncul (modus) 123, skor tertinggi 150, skor terendah 90, dan standar deviasi 16,88

lebih lengkap deskripsi data ditampilkan pada tabel di bawah ini

Tabel 1. Distribusi hasil kepercayaan diri

effikasi diri	Fa	Fr (%)	Kategori
0-20	0	0,00	Kurang Sekali
21-40	0	0,00	Kurang
41-60	1	1,92	Sedang
61-80	25	48,08	Baik
81-100	26	50,00	Baik Sekali
Jumlah	52	100,00	

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan data diatas maka dapat dideskripsikan bahwa effikasi diri peserta didik SMP Muhammadiyah 1 Padang pada keseluruhan tes dapat dirincikan sebagai berikut: dengan kategori kurang sekali 0 orang (0,00), dengan kategori kurang 0 orang (0,00),

Dengan kategori sedang 1 orang (1,92), dengan kategori baik 25 orang (48,08), dengan kategori baik sekali 26 orang (50.00). Dari hasil analisis didapatkan hasil effikasi diri peserta didik berada pada rata-rata 81,82 yang mana dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar peserta didik berada pada kategori sangat baik

PEMBAHASAN

A. Motifasi belajar



Gambar 1 pengisian angket motivasi kelas VII

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Berdasarkan gambar diatas dan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap peserta didik SMP Muhammadiyah 1 Padang,

diperoleh bahwa tingkat motivasi belajar peserta didik berada pada kategori baik.

Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data distribusi frekuensi yang menunjukkan sebagian besar peserta didik memiliki motivasi belajar yang baik dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Motivasi belajar yang baik menunjukkan bahwa peserta didik memiliki dorongan yang cukup kuat untuk mengikuti proses pembelajaran. Peserta didik menunjukkan minat, perhatian, serta keinginan untuk terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran PJOK.

Motivasi belajar yang baik juga tercermin dari kesungguhan peserta didik dalam mengikuti aktivitas pembelajaran, berusaha memahami materi yang diberikan, serta menunjukkan sikap positif terhadap kegiatan olahraga yang dilakukan.

Dengan demikian, temuan hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan dugaan pada latar belakang bahwa motivasi belajar siswa di SMP Muhammadiyah 1 padang masih belum optimal setelah dilakukan penelitian terkait motivasi belajar siswa di SMP Muhammadiyah 1 Padang berjalan dengan baik dan optimal dalam mendukung pelaksanaan pembelajaran PJOK.

Hal ini sejalan dengan pendapat Slameto (2020) yang menyatakan bahwa motivasi belajar merupakan suatu dorongan yang timbul dari dalam diri seseorang yang menyebabkan seseorang melakukan kegiatan belajar untuk mencapai tujuan tertentu. Semakin baik motivasi belajar yang dimiliki peserta didik, maka semakin besar pula usaha yang dilakukan dalam proses belajar

Selain itu, Syah (2019) menjelaskan bahwa motivasi belajar memiliki peranan yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan belajar peserta didik. Peserta

didik yang memiliki motivasi belajar yang tinggi cenderung lebih aktif, lebih tekun, dan lebih bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran

Dalam pembelajaran PJOK, motivasi belajar sangat diperlukan karena kegiatan pembelajaran tidak hanya menuntut pemahaman teori tetapi juga keterlibatan fisik peserta didik dalam berbagai aktivitas olahraga. Motivasi belajar yang baik akan mendorong peserta didik untuk berpartisipasi secara aktif, mengikuti instruksi guru dengan baik, serta berusaha meningkatkan kemampuan gerakanya.

B. Efikasi diri



Gambar 2 pengisian angket kelas XI

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Gambar diatas ini merupakan salah satu sesi Ketika pelaksanaan pengisian angket dan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa tingkat efikasi diri peserta didik berada pada kategori sangat baik.

Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik memiliki keyakinan yang tinggi terhadap kemampuan dirinya dalam mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK.

Efikasi diri yang sangat baik menunjukkan bahwa peserta didik percaya bahwa mereka mampu melakukan berbagai aktivitas yang diberikan dalam pembelajaran olahraga.

Keyakinan ini membuat peserta didik lebih percaya diri dalam mencoba gerakan baru, menyelesaikan tugas yang diberikan guru, serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan dalam aktivitas pembelajaran.



Gambar 3 foto Bersama sampel

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Berdasarkan foto yang dilakukan di atas maka hasil penelitian ini sangat berbanding terbalik dengan permasalahan yang telah dijelaskan pada latar belakang penelitian. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di SMP Muhammadiyah 1 Padang,

Masih terlihat beberapa siswa yang kurang yakin terhadap kemampuannya, takut melakukan kesalahan, serta kurang berani dalam mencoba berbagai gerakan pada materi PJOK. Namun pada saat dilakukan penelitian kepercayaan diri siswa sangat baik dalam pembelajaran PJOK

Menurut Syah (2019), efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas atau menghadapi suatu situasi tertentu. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang kuat dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan.

Efikasi diri yang sangat baik pada peserta didik juga menunjukkan bahwa mereka memiliki harapan terhadap keberhasilan dalam kegiatan pembelajaran. Peserta didik yakin bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas pembelajaran dengan baik sehingga

mereka lebih berani untuk mencoba dan berpartisipasi dalam berbagai kegiatan olahraga.

Dalam pembelajaran PJOK, efikasi diri sangat penting karena kegiatan pembelajaran melibatkan keterampilan fisik, kerja sama, serta keberanian untuk mencoba berbagai gerakan olahraga. Peserta didik yang memiliki efikasi diri tinggi akan lebih percaya diri dalam melakukan aktivitas olahraga dan lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka adapun simpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Sebagian besar siswa di SMP Muhammadiyah 1 Padang memiliki motivasi belajar dalam proses pembelajaran PJOK berada pada kategori baik

Sebagian besar siswa di SMP Muhammadiyah 1 Padang memiliki kepercayaan diri dalam proses pembelajaran PJOK berada pada kategori baik sekali

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Sport Science*, 20(2), 97-106
- 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)

Atwi, Z., & Kamal, Firdaus. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. *Jurnal Jpdo*, 3(1), 24-29.

Bandura, Albert. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York, NY: W. H. Freeman and Company.

Departemen Pendidikan Nasional. (2020). *Standar Isi dan Proses Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

DiBenedetto, Maria K. (2020). Judul Bab. In D. Schunk & J. A. Greene (Eds.), *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance* (2nd ed.). New York: Routledge

Firmansyah, S. A. &. (2023). Korelasi Efikasi Diri dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani pada Peserta didik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*.

Permendikbud Nomor 22 Tahun 2022 tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Rachmadi, R; Wahyuri, A.S; Asril., Hardiansyah, S (2022). Pengembangan media pembelajaran pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan materi tolak peluru. *Jurnal pendidikan dan olahraga*.

Republik Indonesia. (2003). *Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Sekretariat Negara. Jakarta.

Riand Resmana, Agytia Zarli S, Yulifri dan Sepriadi. (2023). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas

- XI MAN 2 Kota Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. 6(12). 1 –7.
- Sardiman, A. M. (2018). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). *Motivation and Social Cognitive Theory*. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832.
- Schunk, D. H. (2012). *Learning Theories: An Educational Perspective*. Boston: Pearson Education.
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2019). *Self-Efficacy in Education: Revisited and Expanded*. New York: Routledge.
- Schunk, D. H. (2021). *Learning Theories: An Educational Perspective (8th ed.)*. Boston, MA: Pearson Education.
- Schunk, D. & Frank Pajares. 2005. *Development of Academic Self-Efficacy*. San Diego: Academic Press.
- Slameto. (2020). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sufirmansyah. 2015. *Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pascasarjana*
- Syah, Muhibbin. (2019). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Winarno, M. Eko. (2020). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).