

TINJAUAN MOTIVASI BELAJAR DAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA ADABIAH PADANG

Ulfah Aribah Liyarista¹, Sefri Hardiansyah², Syahrastani³, Despita Antoni⁴

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

[penulis1](mailto:penulis1@fik.unp.ac.id), hardiansyah@fik.unp.ac.id, syahrastani@fik.unp.ac.id, despitaantoni@fik.unp.ac.id

<https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0106>

Kata Kunci : Motivasi belajar, kepercayaan diri, PJOK

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum maksimalnya pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMP Adabiah Padang, diduga kuat disebabkan oleh rendahnya motivasi belajar dan kepercayaan diri peserta didik. Observasi awal, ditemukan peserta didik yang kurang bersemangat, cenderung pasif, dan tidak berani mencoba gerakan saat praktik PJOK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi belajar dan kepercayaan diri peserta dalam pembelajaran PJOK di SMP Adabiah Padang. Jenis penelitian ini deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa SMP Adabiah Padang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan stratified random sampling yang berjumlah 73 peserta didik. Instrumen yang digunakan adalah angket (kuesioner) dengan skala Likert untuk variabel motivasi belajar dan kepercayaan diri. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Motivasi belajar peserta didik SMP Adabiah Padang dalam pembelajaran PJOK berada pada kategori Sedang dengan skor rata-rata 225,87 (38,36%). (2) Tingkat kepercayaan diri peserta didik SMP Adabiah Padang dalam pembelajaran PJOK berada pada kategori Sedang dengan skor rata-rata 136,54 (35,62%). Simpulan dari penelitian ini adalah motivasi belajar dan kepercayaan diri peserta didik dalam pembelajaran PJOK di SMP Adabiah Padang masih belum berkembang secara optimal dan memerlukan peningkatan melalui strategi pembelajaran yang lebih variatif serta dukungan dari berbagai pihak sekolah.

Keywords : *Learning motivation, self-confidence, physical education*

Abstract : The problem in this study is that the learning of Physical Education, Sports and Health (PJOK) at SMP Adabiah Padang is not optimal, it is strongly suspected that this is caused by the low learning motivation and self-confidence of students. Initial observations found that students were less enthusiastic, tended to be passive, and did not dare to try movements during PJOK practice. This study aims to determine the level of learning motivation and self-confidence of participants in PJOK learning at SMP Adabiah Padang. This type of research is descriptive quantitative. The population in this study were all students of SMP Adabiah Padang, with a sampling technique using stratified random sampling totaling 73 students. The instrument used was a questionnaire with a Likert scale for the variables of learning motivation and self-confidence. The data analysis technique used descriptive statistical analysis. The results of the study showed that: (1) The learning motivation of SMP Adabiah Padang students in PJOK learning is in the Medium category with an average score of 225.87 (38.36%). (2) The level of self-confidence of students at Adabiah Padang Middle School in PJOK learning is in the moderate category with an average score of 136.54 (35.62%). The conclusion of this study is that the learning motivation and self-confidence of students in PJOK learning at Adabiah Padang Middle School have not yet developed optimally and require improvement through more varied learning strategies and support from various school parties.

PENDAHULUAN

Menurut syahrastani, armel, asril dan arnando (2024:41) olahraga merupakan aktifitas sehari-hari yang sering dilakukan manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat.

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Menurut Antoni, Syahrastani, asnaldi, dkk (2026:1016) Aktivitas fisik dan olahraga merupakan aktivitas yang paling populer. Hal ini tidak terlepas dari berbagai manfaat yang diperoleh dari melakukannya. Misalnya, berpartisipasi dalam olahraga dan aktivitas fisik telah terbukti memberikan manfaat besar bagi individu dan masyarakat

Menurut Hardiansyah, Fezena, dkk (2026:1056) Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan nasional yang berperan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya.

Menurut Antoni, oktavia, dkk (2025:3472) Tujuan utama pendidikan adalah intelektual, pengembangan keterampilan, karakter dan moral, potensi diri, persiapan kehidupan sosial dan pembentukan warga negara yang baik.

Menurut antoni, wahidah, dkk (2025:3652) Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh, dan optimal serta sehat kebugaran jasmani, dan rohani berlandaskan Pancasila.

Pendidikan bisa diartikan sebagai pembelajaran, pengetahuan, dan keterampilan seseorang yang diwariskan kepada orang lain (Dihe & Wangdra, 2023). Pendidikan adalah usaha membina dan

mengembangkan kepribadian peserta didik baik rohani maupun jasmani.

Dengan pendidikan peserta didik bisa lebih dewasa karena pendidikan tersebut memberikan dampak yang bisa memberantas buta huruf dan akan memberikan keterampilan, kemampuan mental, dan lain sebagainya.

Menurut SYarastani, Hardiansyah, dkk (2026:1066) Pendidikan merupakan suatu sistem yang bertujuan untuk pengembangan misi yang luas berhubungan dengan perkembangan fisik, keterampilan, pikiran, perasaan, kemampuan, sosial hingga masalah kepercayaan atau keimanan.

Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, pemerintahan telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi pada peningkatan kualitas manusia Indonesia.

Menurut "Undang-undang pendidikan nasional Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (UU Sisdiknas), pendidikan di Indonesia bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dan bentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa,

Bertujuan berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis (Rangkuti & Putra, 2021).

Pendidikan bagi setiap orang/individu merupakan hal yang wajib dimiliki untuk mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya, pendidikan juga bisa berpengaruh pada aspek kepribadiannya seperti aspek moral, agama/religius, aspek psikologi dalam menjalani kehidupannya.

Pengetahuan pada zaman global saat ini dapat di akses dengan mudah melalui

teknologi masa kini yang sangat canggih sehingga dapat memaksimalkan dan mencari banyak hal seluas-luasnya untuk dipelajari dan diaplikasikan di kehidupan sehari-hari.

Selain itu pendidikan suatu sarana untuk membentuk kualitas kepribadian generasi penerus bangsa supaya lebih baik dan berkarakter (Rohmah & Muhammad, 2021). PJOK merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran para peserta didik.

Menurut (Hardiansyah, 2018) mata pelajaran PJOK adalah mata pelajaran yang sebagian besar materinya dilakukan dengan praktek oleh sebab itu untuk dapat mengajar mata Pelajaran penjasorkes tersebut dibutuhkan keadaan tubuh yang prima

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

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.

Pembelajaran PJOK ini diharapkan dapat mengarahkan peserta didik untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi yang sehat dan kuat. PJOK juga memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar

Melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat (Afizi et al., 2023).

Keberhasilan pembelajaran PJOK di sekolah sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: motivasi belajar,

kepercayaan diri, metode pembelajaran, kebugaran jasmani peserta didik, sarana dan prasarana, lingkungan sekolah, serta dukungan orang tua.

Faktor pertama, Motivasi belajar merupakan peran penting dalam PJOK karena menjadi sebuah penggerak peserta didik untuk terlibat aktif dalam aktivitas fisik yang seringkali menguras energi dan menuntut ketahanan mental.

Menurut (Asnaldi, et. all, 2018) Motivasi belajar merupakan faktor psikis yang bersifat non-intelektual, peranannya yang khas yaitu dalam hal penumbuhan gairah, merasa senang dan semangat untuk belajar.

Tanpa motivasi yang kuat, baik intrinsik maupun ekstrinsik, peserta didik cenderung pasif dan menghindari tantangan fisik, sehingga tujuan kebugaran dan keterampilan gerak tidak akan tercapai secara optimal.

Hal ini sejalan dengan pendapat (Pinayungan, 2019) adalah "Keseluruhan daya penggerak di dalam diri peserta didik yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat tercapai",

Dimana dalam konteks PJOK, motivasi yang tinggi berkorelasi positif dengan peningkatan keterampilan psikomotorik dan partisipasi aktif di lapangan. Apabila motivasi peserta didik rendah, maka minat seta keterlibatan mereka dalam pembelajaran PJOK juga akan menurun.

Faktor Kedua, yang dapat mempengaruhi keberhasilan pembelajaran PJOK adalah kepercayaan diri peserta didik. Kepercayaan diri merupakan fondasi mental yang memungkinkan peserta didik untuk berani mencoba teknik gerak baru tanpa rasa takut akan kegagalan atau cemoohan.

Dalam PJOK, peserta didik dengan

kepercayaan diri yang baik akan lebih tenang dan fokus saat melakukan praktik, seperti saat melakukan senam lantai atau olahraga beregu.

Menurut (Permatasari, 2021) kepercayaan diri merupakan faktor yang sangat penting bagi peserta didik, karena sikap percaya diri akan membuat peserta didik merasa optimis dan mampu untuk melakukan penyesuaian dengan lingkungan sosial.

Rasa percaya diri merupakan suatu kebutuhan bagi setiap individu. Jika anak telah memiliki rasa percaya diri, maka mereka telah siap untuk menghadapi dinamika kehidupan di lingkungan sekolah yang penuh dengan tantangan.

Faktor Ketiga, keberhasilan pembelajaran PJOK juga dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang digunakan oleh guru. Mengingat pendekatan konvensional yang menonton sering kali gagal memicu motivasi intrinsik peserta didik.

Sejalan dengan hal tersebut, (Suherman, 2016) mengemukakan bahwa guru PJOK masa kini harus berperan sebagai fasilitator yang mampu merancang pengalaman belajar berbasis gerak yang menyenangkan dan bermakna untuk mengembangkan literasi fisik secara komprehensif.

Faktor Keempat, penting bagi pendidik untuk memperhatikan kebugaran jasmani peserta didik, karena kondisi tersebut berbanding lurus dengan tingkat keaktifan mereka dalam pembelajaran.

Tanpa ketahanan fisik yang memadai, peserta didik akan sulit mempertahankan semangat serta mengikuti proses pembelajaran PJOK yang menuntut energi tinggi. Kebugaran jasmani bukan sekedar mencerminkan kesehatan fisik, melainkan juga menjadi penggerak motivasi belajar peserta didik saat berolahraga.

Peserta didik yang memiliki kebugaran

baik cenderung lebih berenergi, mampu berkonsentrasi dengan optimal, dan tidak mudah lelah, sedangkan peserta didik dengan tingkat kebugaran rendah umumnya cepat lesu, kurang fokus, serta menunjukkan semangat belajar yang menurun (Ikram, 2020).

Faktor Kelima, sarana dan prasarana yang memadai, seperti lapangan, alat olahraga, serta fasilitas pendukung lainnya, menjadi faktor penting dalam meningkatkan mutu pembelajaran PJOK.

“Sarana dan prasarana PJOK merupakan faktor penting dalam suksesnya pembelajaran PJOK, jadi sekolah seharusnya menyediakan sarana dan prasarana yang sesuai dan akan lebih bagus kalau setiap sekolah mempunyai sarana dan prasarana yang di perlukan dalam pengajaran PJOK”.

Keberadaan sarana dan prasarana di perlukan dalam pembelajaran PJOK, khususnya di jenjang Sekolah Menengah Pertama. Kelengkapan sarana prasarana pembelajaran PJOK yang di miliki sekolah, akan lebih memudahkan peserta didik dan guru dalam melakukan pembelajaran sesuai materi (Hasriwandi Nur, 2018).

Faktor Keenam, lingkungan sekolah merupakan salah satu faktor penting yang turut menentukan keberhasilan pembelajaran karena lingkungan yang kondusif dapat menciptakan suasana belajar yang nyaman, meningkatkan motivasi, konsentrasi, dan keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran.

Bahwa lingkungan sekolah mencakup seluruh kondisi yang berada di sekitar kegiatan belajar mengajar, baik aspek fisik maupun sosial, yang dapat memengaruhi proses belajar peserta didik.

Lingkungan sekolah yang nyaman, aman, serta didukung oleh interaksi positif antara guru dan peserta didik akan membantu

meningkatkan motivasi belajar dan memperkuat efikasi diri peserta didik selama mengikuti pembelajaran (Slameto, 2020).

Selanjutnya faktor terakhir, peran orang tua juga menjadi faktor penting dalam menunjang keberhasilan belajar peserta didik. Orang tua adalah pendidik yang pertama dan utama terhadap perkembangan jasmani dan rohani anak-anaknya di rumah.

Orang tua sebagai orang dewasa pertama yang memikul tanggung jawab pendidikan, sebab secara alami anak pada masa-masa awal kehidupannya berada di tengah-tengah ibu dan ayahnya.

Dari merekalah anak mulai mengenal kaidah-kaidah pendidikan. Dasar-dasar pandangan hidup, sikap hidup, dan keterampilan hidup banyak tertanam sejak anak berada di tengah-tengah orang tuanya.

Orang tua dapat mengenalkan segala hal yang mereka ingin beritahukan kepada anak atau anak sendiri yang ingin mengetahuinya (Andriyani, 2018). SMP Adabiah Padang merupakan salah satu sekolah menengah pertama yang aktif mendukung dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK dengan baik.

SMP Adabiah Padang sudah memberikan kesempatan kepada guru-guru untuk mengembangkan kompetensi, guru PJOK SMP Adabiah Padang direkrut adalah alumni Kepelatihan Olahraga, kemudian guru-guru SMP Adabiah Padang diberikan kesempatan untuk mengikuti kegiatan seperti KKG/MGMP,

Tujuannya untuk meningkatkan kompetensi guru, selain itu sarana prasarana penunjang proses pembelajaran PJOK sudah di lengkapi oleh sekolah pihak sekolah diantaranya, lapangan multi fungsi, bola, raket, matras, dan berbagai fasilitas lainnya

Dengan harapan pembelajaran PJOK di SMP Adabiah Padang dapat berjalan dengan baik dan efektif. Namun kenyataannya

pembelajaran PJOK di SMP Adabiah Padang masih belum berjalan secara maksimal. Akibatnya, tujuan pembelajaran PJOK belum dapat di raih secara menyeluruh.

Belum maksimalnya pembelajaran PJOK di SMP Adabiah Padang kemungkinan disebabkan oleh rendahnya motivasi dan kepercayaan diri yang dimiliki oleh peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Asumsi ini didasari dari hasil observasi yang di lakukan penulis di lapangan selama penulis menjalankan praktek lapangan kependidikan Juli-Desember 2025 selama satu semester di Sekolah Menengah Pertama Adabiah Padang penulis menemukan peserta didik di lapangan bermalas-malasan,

Kurang bersemangat, banyak peserta didik yang tidak berani mencoba pada saat pembelajaran praktik PJOK, masih banyak peserta didik yang tidak melakukan gerakan yang diajarkan guru dengan optimal,

Selain itu juga ditemukan peserta didik yang cenderung pasif ketika tidak diperhatikan oleh guru serta tugas yang diberikan oleh guru tidak dikerjakan dengan baik oleh peserta didik.

Oleh sebab itu, belum maksimalnya pembelajaran PJOK di SMP Adabiah Padang diduga kuat disebabkan oleh rendahnya motivasi belajar dan kepercayaan diri yang dimiliki oleh peserta didik SMP Adabiah Padang. Maka untuk membuktikan asumsi tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskripsif kuantitatif, menurut Sugiyono (2022) bertujuan untuk menggambarkan suatu fenomena secara sistematis, faktual, dan akurat dengan menggunakan angka-angka sebagai dasar analisis. Penelitian dilakukan

pada 17 April 2026 di SMP Adabiah Padang

Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa SMP Adabiah Padang yang berjumlah 242, Siyoto & Sodik (2015) populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Bestianti, 2020).

Sugiyono (2022) Teknik ini digunakan karena populasi memiliki susunan bertingkat atau berlapis-lapis (strata) berdasarkan jenjang kelas. Sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 73 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*.

Penelitian ini menggunakan angket (kuesioner) dengan skala Likert. Menurut (Sugiyono, 2022), skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang terhadap fenomena sosial tertentu.

HASIL

A. Motivasi belajar

Berdasarkan pengukuran yang telah dilakukan pada motivasi belajar maka diperoleh rata-rata (mean) motivasi belajar 225,8767 nilai tengah (median) 223, nilai yang paling sering muncul (modus) 216, skor tertinggi 267, skor terendah 156 dan standar deviasi 24,55742, lebih lengkap deskripsi data ditampilkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi frekuensi motivasi belajar

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
>263	2	2,74	Baik Sekali
238-263	22	30,14	Baik
214-237	28	38,36	Sedang
189-213	16	21,92	Kurang
<189	5	6,85	Kurang Sekali
Jumlah	73	100	

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan data diatas maka dapat dideskripsikan bahwa motivasi belajar siswa SMP Adabiah Padang pada keseluruhan tes dapat dirincikan sebagai berikut: dengan kategori kurang sekali 5 orang (6,85%), dengan kategori kurang 16 orang (21,92%), dengan kategori sedang 28 orang (38,36%),

Dengan kategori baik 22 orang (30,14%), dengan kategori baik sekali 2 orang (2,74%). Dari hasil analisis didapatkan hasil motivasi belajar peserta didik berada pada rata-rata 225,8767 yang mana dapat dilihat bahwa motivasi belajar peserta didik berada pada kategori sedang

B. Kepercayaan diri

Berdasarkan pengukuran yang telah dilakukan pada kepercayaan diri maka diperoleh rata-rata (mean) kepercayaan diri 136,5479 , nilai tengah (median) 137 , nilai yang paling sering muncul (modus) 146 , skor tertinggi 170 , skor terendah 87, dan standar deviasi 18,37735 lebih lengkap deskripsi data ditampilkan pada tabel 8 di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi kepercayaan diri

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
>164	4	5,48	Baik Sekali
146-164	23	31,51	Baik
127-145	26	35,62	Sedang
109-126	14	19,18	Kurang
<109	6	8,22	Kurang Sekali
Jumlah	73	100	

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan data diatas maka dapat dideskripsikan bahwa kepercayaan diri peserta didik SMP Adabiah Padang pada keseluruhan tes dapat dirincikan sebagai berikut: dengan kategori kurang sekali 6 orang (8,22%), dengan kategori kurang 14 orang (19,18%),

Dengan kategori sedang 26 orang (35,62%), dengan kategori baik 23 orang (31,51%), dengan kategori baik sekali 4 orang (5,48%). Dari hasil analisis didapatkan hasil

kepercayaan diri peserta didik berada pada rata-rata 136,5479 yang mana dapat dilihat bahwa kepercayaan diri peserta didik berada pada kategori sedang

PEMBAHASAN

A. Motivasi belajar

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap peserta didik SMP Adabiah Padang, diperoleh bahwa tingkat motivasi belajar peserta didik berada pada kategori sedang.

Hal ini terlihat dari distribusi frekuensi yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik berada pada kategori sedang sebesar 38,36%, diikuti kategori baik sebesar 30,14%.



Gambar 1 penyebaran angket
Sumber : Dokumendasi Penelitian

Temuan ini menunjukkan bahwa motivasi belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK belum sepenuhnya optimal. Meskipun terdapat peserta didik dengan motivasi tinggi, masih ditemukan peserta didik yang berada pada kategori kurang dan kurang sekali.

Kondisi ini mengindikasikan bahwa dorongan belajar peserta didik masih perlu ditingkatkan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil observasi awal peneliti yang menunjukkan bahwa masih terdapat peserta didik yang kurang bersemangat, cenderung

pasif, serta tidak berani mencoba dalam pembelajaran PJOK.

Dengan demikian, temuan penelitian ini memperkuat dugaan awal bahwa motivasi belajar peserta didik belum maksimal. Motivasi belajar yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa peserta didik telah memiliki dorongan untuk belajar, namun belum konsisten dan belum merata pada seluruh peserta didik.

Hal ini sejalan dengan pendapat (Sardiman, 2018) yang menyatakan bahwa motivasi belajar merupakan keseluruhan daya penggerak dalam diri peserta didik yang menimbulkan kegiatan belajar, menjamin keberlangsungan belajar, serta memberikan arah pada kegiatan belajar.

Apabila motivasi yang dimiliki belum kuat, maka keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran cenderung belum optimal. Selain itu, (Deci, E. L., & Ryan, 2000) melalui teori Self-Determination menjelaskan bahwa motivasi akan berkembang secara optimal apabila kebutuhan psikologis dasar,

Yaitu kompetensi, otonomi, dan keterhubungan, dapat terpenuhi. Apabila kebutuhan tersebut belum terpenuhi, maka motivasi peserta didik cenderung berada pada tingkat sedang atau bahkan rendah.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar peserta didik yang berada pada kategori sedang menunjukkan perlunya upaya peningkatan melalui penerapan strategi pembelajaran yang lebih variatif, interaktif, dan mampu memenuhi kebutuhan psikologis peserta didik.

B. Kepercayaan diri

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa tingkat kepercayaan diri peserta didik SMP Adabiah Padang berada pada kategori sedang. Hal ini ditunjukkan oleh distribusi frekuensi dimana sebagian besar peserta didik berada pada

kategori sedang sebesar 35,62%, diikuti kategori baik sebesar 31,51%.

Hasil ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri peserta didik dalam pembelajaran PJOK belum sepenuhnya berkembang secara optimal. Masih terdapat peserta didik yang berada pada kategori kurang dan kurang sekali, yang mengindikasikan adanya keraguan dalam kemampuan diri saat mengikuti pembelajaran.



Gambar 2 pengisian angket
Sumber : Dokumendasi Penelitian

Temuan ini juga sejalan dengan hasil observasi awal peneliti yang menunjukkan bahwa masih banyak peserta didik yang tidak berani mencoba gerakan, kurang percaya diri saat praktik, serta cenderung pasif ketika tidak diperhatikan oleh guru.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat dugaan bahwa kepercayaan diri peserta didik masih perlu ditingkatkan. Kepercayaan diri yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa peserta didik telah memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya, namun belum stabil dan masih dipengaruhi oleh situasi tertentu.

Oleh karena itu, diperlukan peran guru dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik melalui pemberian motivasi, dukungan, serta kesempatan untuk tampil

dan mencoba dalam pembelajaran.

Bandura (2020) menjelaskan bahwa kepercayaan diri berkaitan dengan self-efficacy, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan suatu tugas. Individu dengan self-efficacy yang belum kuat cenderung ragu-ragu, kurang berani mencoba, dan mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan.

Selain itu, (Syah, 2019) menyatakan bahwa peserta didik dengan kepercayaan diri rendah atau sedang cenderung menunjukkan sikap pasif, ragu-ragu, serta kurang berani dalam mengemukakan pendapat atau mencoba hal baru.



Gambar 2 pengisian angket
Sumber : Dokumendasi Penelitian

Dengan demikian, dalam pembelajaran PJOK, kepercayaan diri menjadi aspek penting karena berkaitan langsung dengan keberanian peserta didik dalam melakukan aktivitas fisik. Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri pada kategori sedang masih memerlukan dorongan, latihan, serta pengalaman positif agar kepercayaan dirinya dapat berkembang secara optimal.

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 Adabiah Padang memiliki motivasi belajar dalam proses pembelajaran PJOK berada pada kategori sedang.

Sebagian besar siswa di SMP Adabiah Padang memiliki kepercayaan diri dalam proses pembelajaran PJOK berada pada kategori sedang. Berdasarkan pada hasil penelitian maka ada beberapa hal yang bisa peneliti sarankan

Pertama guru pjok diharapkan dapat merancang pembelajaran yang mampu meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri siswa, siswa diharapkan dapat meningkatkan motivasi belajar dengan lebih efektif ketika mengikuti kegiatan pembelajaran serta berusaha mengembangkan kepercayaan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Afizi, R., Deswandi, D., Damrah, D., & Eldawaty, E. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(4), 155–160.
- Andriyani, 2018. (2021). Pentingnya Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa. 4, 6.
- Antoni, D., Syahrastani., Latifah., Asnaldi. A (2026) tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet atletik binaan koni kota payahkumbuh. *jurnal pendidikan dan olahraga*
- Antoni, D., Oktavia, T., Putra., A.N., Wenisasmita. Tingkat kebugaran jasmani siswa menengah atas negeri 4 kota pariaman. *Jurnal pendidikan dan olahraga*
- antoni. D., Wahidah. R., Khairuddin, Febrian, M., (2025). tingkat kebugaran siswa Indonesia fase c sekolah dasar negeri 28 batang anai padang pariaman. *jurnal pendidikan dan olahraga*
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17–29.
- Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Pembelajaran Dalam Pendidikan Proses 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 Pada
- Bandura, A. (2020a). *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications* (M. K. Schunk, Dale H.; DiBenedetto (ed.)).
- Bestianti, P. (2020). populasi & cluster random sampling. *Handbook of Medical Image Computing and Computer Assisted Intervention*, 8(5), 55.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67.
- Dihe, L., & Wangdra, Y. (2023). Pendidikan Adalah Faktor Penentu Daya Saing Bangsa. *September*, 84–90.
- Hamzah B.Uno (2016:23). (2016). Pengaruh Kreativitas Belajar dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas XI-IPS Pada Mata Pelajaran Ekonomi di SMA Swasta GKPI Padang. 4, 147–173.
- Hamzah B, U. (2017). (2017). Pendekatan Budaya Lokal, Motivasi Belajar, Pembelajaran IPA. 1(1), 11–24.

- Hardiansyah, S, Rachmadi, R; Wahyuri, A.S; Asril., (2022). Pengembangan media pembelajaran pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan materi tolak peluru. *Jurnal pendidikan dan olahraga*.
- Hardiansyah, S. (2018). Tinjauan Status Gizi Guru Penjasorkes Sekolah Dasar di Kecamatan Sungai Beremas. *Jurnal JPDO*, 1(1), 161–165.
- Hardiansyah, S., Fezenza, B., Firdaus, K., Resmana. R., (2026) tinjauan motivasi belajar dan efikasi diri peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatann sekolah menengah pertama muhammadiyah padang. *jurnal pendidikan dan olahraga*
- Hasriwandi Nur, N. A. A. (2018). Hubungan sarana prasarana olahraga terhadap minat siswa dalam pelaksanaan pembelajaran. *Jurnal Menssana*, 3(2).
- Ikram, F. (2020). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 16 Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 3(6), 1–6.
- Permatasari, D. (2021). Psikologi Pembelajaran dan Kepercayaan Diri Siswa. 52.
- Pinayungan. (2019). faktor motivasi. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local.*, 1(69), 5–24.
- Rangkuti, A., & Putra, R. (2021). Implementasi UU NO. 20 Tahun 2003 Tentang Pendidikan Nasional. 20.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519.
- Sardiman, A. M. (2018b). Interaksi dan motivasi belajar mengajar (Rajawali Pers (ed.); 1st ed.). Rajawali Pers.
- Siyoto & Sodik. (2015). Dasar metodologi penelitian. Literasi Media Publishing.
- Slameto (2020:64). (2021). lingkungan sekolah. 32(3), 167–186.
- Sugiyono. (2022). Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Suherman, A. (2016). Pengaruh Penerapan Model Kooperatif Tipe Jigsaw Dan Tgt (Teams Game Tournament) Terhadap Keterampilan Sosial Dan Keterampilan Bermain Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 8.
- Syahrastani, Armel R,A; Asril; Armando,M (2024). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 3 Bukittinggi. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Universitas negeri Padang
- Syahrastani, Hardiansyah, S., Angdini. F.S., Saputra. M., (2026) analisis motivasi belajar tingkat kepercayaan diri siswa kelas tinggi dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *jurnal pendidikan dan olahraga*
- Uno, H. B. (2023). Teori motivasi dan pengukurannya: Analisis di bidang pendidikan. Bumi Aksara.