

# MOTIVASI SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA KELAS 4 DAN 5 DI SEKOLAH DASAR NEGERI 26 AIR TAWAR TIMUR

**Shaliny Pratiwi<sup>1</sup>, Kamal Firdaus<sup>2</sup>, Syahrastani<sup>3</sup>, Ade Zalindro<sup>4</sup>**

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

[shalinypratiwi08@gmail.com](mailto:shalinypratiwi08@gmail.com)<sup>1</sup>, [dr.kamalfirdaus.mkes.aifo@gmail.com](mailto:dr.kamalfirdaus.mkes.aifo@gmail.com)<sup>2</sup>,

[syahrastani@fik.unp.ac.id](mailto:syahrastani@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>, [zalindro99@gmail.com](mailto:zalindro99@gmail.com)<sup>4</sup>

<https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0174>

**Kata Kunci** : Motivasi Belajar, Pembelajaran PJOK, Siswa Sekolah Dasar

**Abstrak** : Permasalahan penelitian ini adalah adanya kesenjangan antara harapan teoretis pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan yang ideal dengan realitas di lapangan, yang ditandai dengan munculnya gejala amotivasi serta sikap apatis siswa saat sesi praktik berlangsung. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat motivasi belajar siswa kelas 4 dan 5 di SDN 26 Air Tawar Timur serta mengidentifikasi faktor-faktor dominan yang mempengaruhinya. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan sampel sebanyak 56 siswa yang diambil melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan instrumen kuesioner skala Likert. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan, motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK berada dalam kategori baik. Temuan ini didukung oleh kuatnya faktor intrinsik (tekad dan kesenangan) serta faktor ekstrinsik (peran pendidik dan fasilitas sekolah), meskipun masih ditemukan tingkat amotivasi pada aspek pemahaman manfaat aktivitas. Penelitian ini menyimpulkan bahwa meskipun motivasi berada pada kategori baik, inovasi strategi pembelajaran yang lebih variatif tetap diperlukan guna meminimalisir perilaku *off-task* dan mempertahankan antusiasme siswa secara berkelanjutan.

**Keywords** : *Learning Motivation, Physical Education, Sports, and Health Instruction, ES Students*

**Abstract** : *The problem of this research is the gap between the theoretical expectations of ideal Physical Education, Sports, and Health learning and the reality in the field, characterized by symptoms of amotivation and apathetic attitudes among students during practical sessions. This study aims to describe the level of learning motivation of 4th and 5th-grade students at SDN 26 Air Tawar Timur and to identify the dominant factors influencing it. The method used is descriptive quantitative with a sample of 56 students selected through purposive sampling. Data were collected using a Likert scale questionnaire instrument. The data analysis technique used descriptive statistical percentages. The results showed that overall, student motivation in PESH learning is in the "Good" category. This finding is supported by strong intrinsic factors (determination and enjoyment) as well as extrinsic factors (the role of educators and school facilities), although a level of amotivation was still found in the aspect of understanding the benefits of activities. This study concludes that although motivation is in the good category, more varied learning strategy innovations are still required to minimize off-task behavior and maintain student enthusiasm sustainably.*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan proses terstruktur untuk mengembangkan kemampuan pikiran, perasaan, dan tubuh agar individu dapat hidup lebih baik.

Pendidikan merupakan usaha sadar untuk mengembangkan potensi diri, kekuatan spiritual, pengendalian diri, kepribadian, serta keterampilan yang diperlukan masyarakat (Undang-Undang No. 20 Tahun 2003).

Dalam lingkup ini, olahraga memegang peranan krusial sebagai kegiatan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016).

Sebagai aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaan olahraga saat ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

PJOK adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan (Syahniar & Dwi, 2018).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) bukan sekadar aktivitas fisik rutin, melainkan instrumen strategis untuk mengembangkan potensi holistik siswa.

Dalam konteks sekolah dasar, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berperan penting dalam memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas fisik (Firdaus, 2011).

Menurut Firdaus (2011), olahraga pendidikan harus mampu memberikan pengalaman belajar yang bermakna melalui aktivitas gerak yang terstruktur.

Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa olahraga telah menjadi bagian integral dari kehidupan masyarakat modern yang menuntut kebugaran dan kesehatan optimal (Asnaldi, 2019).

Salah satu faktor penentu keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran tersebut adalah motivasi (Slameto, 2013). Motivasi merupakan kekuatan mental yang menggerakkan siswa untuk belajar dan mencapai prestasi.

Secara empiris, motivasi merupakan faktor determinan hasil belajar; siswa dengan dorongan kuat cenderung mencapai prestasi yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang pasif (Firdaus & Putra, 2020).

Pemetaan profil motivasi siswa menjadi sangat penting karena dinamika antusiasme siswa di lapangan seringkali beragam (Firdaus & Mulyadi, 2019).

Evaluasi terhadap program ini menunjukkan bahwa kualitas pembelajaran di tingkat dasar harus mampu menyelaraskan antara aktivitas fisik dan perkembangan psikologis anak agar tujuan pendidikan nasional dapat tercapai secara efektif (Firdaus, 2018).

Namun, efektivitas pembelajaran ini sangat bergantung pada bagaimana guru mengelola kelas dan memotivasi siswa. Zalindro (2020) menekankan bahwa penggunaan media dan variasi model pembelajaran sangat menentukan tingkat keterlibatan siswa di lapangan.

Tanpa adanya inovasi dalam penyampaian materi, siswa cenderung menunjukkan perilaku off-task atau kurang

antusias, seperti yang teridentifikasi dalam observasi awal di SDN 26 Air Tawar Timur.

Observasi awal di SDN 26 Air Tawar Timur, menunjukkan adanya fenomena perilaku off-task atau kurangnya antusiasme siswa. Hal ini seringkali berakar pada kendala manajerial dalam pelaksanaan PJOK di sekolah dasar (Syahrastani & Nofrizal, 2020).

Selain faktor internal, rendahnya semangat siswa juga dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik seperti ketimpangan dukungan fasilitas (lapangan, dan alat pendukung pembelajaran).

Sarana dan prasarana olahraga terbukti memiliki kontribusi signifikan terhadap fluktuasi motivasi belajar siswa (Syahrastani & Saputra, 2021), di mana minat siswa cenderung menurun jika lingkungan sekolah tidak menyediakan stimulasi fisik yang memadai, terutama pada siswa kelas tinggi (Syahrastani, 2019).

Faktor-faktor yang dapat menunjang efektivitas pembelajaran PJOK terdapat 2 (dua) faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri siswa yang meliputi jasmani, psikologis (motivasi, kepercayaan, kebugaran, konsentrasi, dan bakat).

Untuk mengatasi problematika tersebut, Zalindro (2020) menekankan bahwa penggunaan media dan variasi model pembelajaran sangat menentukan tingkat keterlibatan siswa.

Inovasi melalui media pembelajaran interaktif diperlukan untuk menarik perhatian siswa di era digital ini (Zalindro, 2020). Tanpa adanya variasi yang kreatif, siswa akan terjebak dalam kejenuhan, sehingga modifikasi permainan menjadi kunci untuk meningkatkan keterlibatan aktif siswa (Zalindro & Pratama, 2021).

Akhirnya, persepsi siswa terhadap profesionalisme guru dalam mengemas materi menjadi faktor penentu apakah motivasi belajar tersebut dapat terjaga secara berkelanjutan di SDN 26 Air Tawar Timur (Zalindro & Saputra, 2022).

Motivasi belajar merupakan dorongan internal maupun eksternal yang mengarahkan, mengaktifkan, dan mempertahankan perilaku belajar siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu.

Dalam konteks pendidikan, motivasi berperan sebagai factor psikologis penting yang menentukan intensitas keterlibatan siswa selama proses pembelajaran berlangsung Ryan, Richard M.; Deci, (2020: 61).

Motivasi belajar memiliki fungsi strategis sebagai motor penggerak dan pemberi energi psikologis yang menentukan kualitas keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Secara operasional, motivasi tidak hanya berperan dalam memulai tindakan (*driving force*), tetapi juga berfungsi untuk mengarahkan, mempertahankan ketekunan, serta membentuk sikap adaptif siswa terhadap tantangan pembelajaran jasmani secara keseluruhan.

Dalam kerangka *Self-Determination Theory* (SDT), motivasi yang berkualitas terutama yang bersifat otonom terbukti berkontribusi signifikan terhadap keberlanjutan aktivitas belajar siswa, sehingga memungkinkan mereka untuk terlibat secara aktif dan konsisten dalam mencapai kompetensi gerak serta nilai-nilai kesehatan yang diharapkan.

Karakteristik motivasi siswa dalam proses belajar PJOK di sekolah dasar memiliki ciri khas yang dipengaruhi oleh fase

perkembangan usia, pengalaman gerak, serta interaksi sosial di lingkungan sekolah.

Dalam sudut pandang *Self-Determination Theory* (SDT), karakteristik motivasi tidak hanya diukur dari seberapa kuat atau lemahnya dorongan untuk belajar, tetapi lebih ditekankan pada orientasi atau jenis motivasi yang ditunjukkan oleh siswa.

Hal ini mencakup sejauh mana motivasi tersebut bersifat mandiri (autonomous) atau justru sangat dipengaruhi oleh tekanan serta kekuatan eksternal.

Karakteristik motivasi yang ideal dalam PJOK ditandai dengan adanya rasa senang (*enjoyment*), persepsi kompetensi diri yang positif, dan pemahaman akan manfaat aktivitas fisik, yang secara kolektif akan membentuk kebiasaan berolahraga dan gaya hidup sehat sejak dini (Gabriel, 2025).

Dalam kerangka *Self-Determination Theory* (SDT), motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK diklasifikasikan ke dalam sebuah kontinum yang bergerak dari motivasi yang paling otonom hingga amotivasi.

Jenis pertama adalah motivasi intrinsik, yang merepresentasikan bentuk tertinggi dari determinasi diri, di mana siswa mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan murni karena rasa senang, kepuasan batin, dan minat alami terhadap aktivitas fisik tersebut.

Jenis kedua adalah motivasi ekstrinsik, di mana dorongan belajar siswa dipicu oleh faktor luar seperti keinginan mendapatkan nilai yang bagus, pujian dari guru, atau tekanan dari teman sebaya.

Terakhir, terdapat kondisi amotivasi, yaitu suatu keadaan di mana siswa sama sekali tidak memiliki niat untuk bertindak karena merasa tidak kompeten atau mengganggu aktivitas jasmani tidak memiliki

nilai manfaat bagi mereka (Ryan & Deci, 2020).

Pemahaman akan ketiga jenis motivasi ini memungkinkan pendidik untuk merancang intervensi yang tepat guna menggeser motivasi ekstrinsik siswa menuju motivasi yang lebih otonom dan intrinsik.

Karakteristik motivasi siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh fase perkembangan usia serta pengalaman gerak mereka.

Karakteristik ini ditandai oleh sejauh mana siswa merasa memiliki pilihan dalam bertindak (*autonomy*), merasa mampu menguasai keterampilan gerak (*competence*), serta merasa diterima secara sosial oleh guru maupun teman sejawat (*relatedness*).

Siswa dengan karakteristik motivasi yang sehat akan menunjukkan kegigihan dalam menghadapi kesulitan tugas gerak dan memiliki ketertarikan yang stabil terhadap aktivitas fisik.

Lebih lanjut, perspektif SDT mengklasifikasikan motivasi ke dalam sebuah kontinum yang bergerak dari motivasi otonom hingga amotivasi. Motivasi intrinsik merupakan bentuk tertinggi di mana siswa mengikuti PJOK karena rasa senang dan kepuasan batin alami.

Sebaliknya, motivasi ekstrinsik dipicu oleh faktor luar seperti nilai atau pujian, sementara amotivasi merupakan kondisi ketiadaan niat bertindak karena siswa merasa tidak kompeten atau tidak melihat manfaat dari aktivitas tersebut (Ryan & Deci, 2020).

Pemahaman akan spektrum ini krusial bagi pendidik untuk merancang intervensi yang tepat guna menggeser orientasi belajar siswa menuju motivasi yang lebih mandiri dan berkelanjutan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena yang ada, yaitu fenomena alam atau fenomena buatan manusia, atau yang digunakan untuk menganalisis atau mendeskripsikan hasil subjek, tetapi tidak dimaksudkan memberikan implikasi yang lebih luas.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2026 di SDN 26 Air Tawar Timur Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SDN 26 Air Tawar Timur Kota Padang yang berjumlah 164 orang. Dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 56 orang.

Instrument yang digunakan dalam penelitian yaitu angket yang diberikan merupakan angket tertutup, responden dapat memilih salah satu jawaban yang telah disediakan pada lembar jawaban. Penyusunan angket dilakukan berdasarkan Skala Likert dengan 5 kategori. Dan menggunakan teknik analisis data deskriptif.

## HASIL

Dalam bab ini analisa data dan pembahasan yang dilakukan berkaitan dengan Motivasi Siswa Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Hal ini juga berdasarkan pada data dan informasi yang telah penulis dapatkan, serta di olah dengan teknik statistic deskriptif.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 24 April 2026. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri 26 Air Tawar Timur yang berjumlah 56 siswa yang terdiri dari 2 kelas.

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tentang seberapa tinggi Motivasi Siswa Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, yang diungkapkan dengan kuesioner yang berjumlah 32 butir soal, terbagi menjadi tiga faktor yaitu:

- 1) Faktor Intrinsik
  - a) Bertekad dalam mengikuti pembelajaran PJOK
  - b) Mendapatkan pengetahuan dalam mengikuti pembelajaran PJOK
  - c) Focus dalam mengikuti pembelajaran PJOK
  - d) Menyenangi pembelajaran PJOK
- 2) Faktor Ekstrinsik
  - a) Teman
  - b) Pendidik
  - c) Fasilitas sekolah
- 3) Amotivasi
  - a) Ketidakmampuan melihat manfaat/nilai dari aktivitas.
  - b) Perasaan tidak kompeten atau kurangnya pemahaman tujuan.
  - c) Kehilangan niat bertindak (lack of intention).

Dari semua indikator baik dari faktor intrinsik, faktor ekstrinsik, maupun faktor amotivasi akan dijelaskan dalam satu distribusi. Untuk melihat lebih rinci tentang Motivasi Siswa Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan keseluruhan indikator.

Berdasarkan dari butir-butir kuesioner dilihat dari keseluruhan indikator dari 32 butir soal yang disebarkan kepada 56 responden di SDN 26 Air Tawar Timur dalam penelitian ini.

Distribusi frekuensi data hasil penelitian

tentang Motivasi Siswa Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan didapat skor terendah (minimum) 103, skor tertinggi (maximum) 158, rata-rata (mean) 133,59, Standar Deviasi (SD) 15,39. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 1 Deskriptif Statistik Keseluruhan Indikator**

Statistik	
<i>N</i>	56
<i>Mean</i>	133,59
<i>Std, Deviation</i>	15,39
<i>Minimum</i>	103
<i>Maximum</i>	158

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2026 di SDN 26 Air Tawar Timur Kota Padang. Dengan jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 56 orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian yaitu angket yang diberikan merupakan angket tertutup.

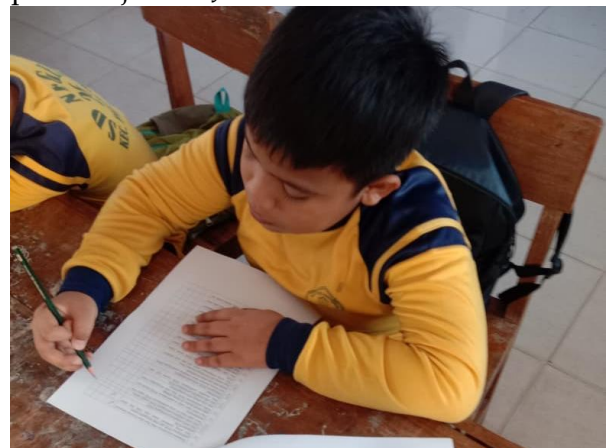
Penelitian dilaksanakan diruangan kelas 5, dengan masing-masing siswa mengerjakan lembaran kuesioner yang telah diberikan. Setiap siswa diberi arahan cara dalam pengisi penilaian angket.



**Gambar 1 Pelaksanaan Penelitian**

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Setiap siswa diberi waktu untuk menjawab kuesioner dengan teliti, dan memberikan jawaban sesuai dengan keadaan yang dirasakan oleh siswa dalam pembelajaran PJOK.



**Gambar 2 Pelaksanaan Penelitian**

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Pelaksanaan penelitian pada kelas 4 di SDN 26 Air Tawar Timur. Setiap siswa memiliki kesempatan untuk menjawab setiap pernyataan dengan keadaan yang sebenarnya yang terjadi dilapangan.



**Gambar 4. 3 Pelaksanaan Penelitian**

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Berdasarkan hasil pengumpulan data mengenai Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran PJOK pada Kelas 4 dan 5 di Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur, diperoleh skor tertinggi sebesar 157 dan skor terendah sebesar 103. Berdasarkan hasil perhitungan statistic deskriptif, diperoleh nilai rata-rata (M) sebesar 133,59 dan Standar Deviasi (S) sebesar 15,39.

Untuk mengetahui tingkat kecenderungan motivasi belajar siswa, maka dilakukan pengelompokan data ke dalam 5 kategori dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) menurut Azwar (2016). Adapun rumus yang digunakan dalam penentuan batas kategori adalah sebagai berikut:

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Keseluruhan Indikator**

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sangat Tinggi	1	2%
<b>Tinggi</b>	<b>19</b>	<b>34%</b>
Cukup	17	30%

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	13	23%
Sangat Rendah	6	11%
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa motivasi belajar siswa dan pembelajaran PJOK paling dominan berada pada kategori baik dengan frekuensi sebanyak 19 siswa atau sebesar 34 %.

Secara keseluruhan, capaian variable motivasi belajar siswa juga dapat diperkuat dengan hasil perhitungan tingkat pencapaian rata-rata skor sebesar 83,49 %. Sesuai dengan kriteria menurut Purwanto (2012), angka tersebut menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur berada pada kategori "baik".

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat motivasi belajar siswa yang dominan berada pada kategori baik (83,49%) selaras dengan Self-Determination Theory (SDT). Hal ini mengindikasikan bahwa proses pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur telah mampu memfasilitasi tiga kebutuhan psikologis dasar siswa, yaitu:

1. Otonomi (Autonomy): Siswa merasa memiliki pilihan dan kesukarelaan dalam mengikuti aktivitas gerak, bukan sekadar paksaan.
2. Kompetensi (Competence): Materi pembelajaran PJOK yang disajikan sesuai dengan tingkat perkembangan siswa kelas [Sebutkan Kelas], sehingga mereka merasa mampu dan percaya diri dalam menyelesaikan tugas gerak yang diberikan.
3. Keterhubungan (Relatedness): Adanya interaksi positif antara guru

dan siswa serta antar teman sejawat yang menciptakan lingkungan belajar yang mendukung.

Capaian skor sebesar 83,49% menunjukkan bahwa motivasi siswa cenderung bersifat Motivasi Instrinsik atau setidaknya telah mencapai tahap Identified Regulation (regulasi yang teridentifikasi), di mana siswa mengikuti pelajaran PJOK karena menyadari manfaat kesehatan dan kebugaran bagi diri mereka sendiri.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai motivasi siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur menunjukkan tingkat motivasi yang secara umum berada pada kategori baik.

Temuan ini didasarkan pada analisis statistik deskriptif di mana frekuensi tertinggi siswa (34%) berada pada kategori "Baik", didukung oleh capaian rata-rata skor sebesar 83,49%.

Meskipun pada observasi awal ditemukan gejala amotivasi berupa sikap apatis dan kecenderungan menghindari aktivitas fisik, data akhir menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas 4 dan 5 memiliki dorongan yang positif untuk terlibat dalam proses pembelajaran.

Faktor intrinsik seperti tekad dan kesenangan, serta faktor ekstrinsik yang mencakup peran pendidik dan ketersediaan fasilitas sekolah, terbukti memberikan kontribusi signifikan dalam membentuk profil motivasi siswa tersebut.

Tingkat motivasi yang baik ini selaras dengan prinsip *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikembangkan oleh Ryan dan Deci (2020), yang menyatakan bahwa kualitas

motivasi sangat bergantung pada pemenuhan kebutuhan psikologis dasar yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan.

Relevansi SDT dalam pembelajaran PJOK terlihat dari bagaimana pengalaman gerak yang menyenangkan dan dukungan sosial dari lingkungan sekolah mampu menginternalisasi nilai-nilai aktivitas fisik ke dalam diri siswa.

Sebagaimana dikemukakan dalam *International Journal of Physical Education* (2024), PJOK yang diintegrasikan dengan kreativitas dan kolaborasi efektif dalam meningkatkan partisipasi aktif siswa.

Hal ini juga diperkuat oleh temuan Vasconcellos et al. (2020) bahwa motivasi otonom berhubungan positif dengan usaha dan ketekunan siswa dalam menguasai keterampilan gerak, sehingga mencegah timbulnya sikap amotivasi yang dapat menghambat pencapaian tujuan instruksional.

Penulis berpendapat bahwa kategori motivasi yang "Baik" pada siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri 26 Air Tawar Timur mencerminkan keberhasilan guru dalam menciptakan iklim pembelajaran yang mendukung kemandirian dan rasa percaya diri siswa.

Meskipun faktor ekstrinsik seperti nilai dan pujian tetap berperan, tingginya indikator kesenangan dan fokus menunjukkan bahwa siswa mulai menyadari manfaat jangka panjang dari kebugaran jasmani bagi kesehatan mereka.

Oleh karena itu, konsistensi dalam penggunaan metode mengajar yang variatif dan penyediaan fasilitas yang memadai menjadi kunci utama untuk menjaga agar motivasi intrinsik siswa tetap stabil, sekaligus meminimalisir perilaku *off-task* yang

sebelumnya sempat teramati pada tahap observasi awal.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) berada pada tingkat yang positif dan mendukung proses pendidikan.

Mayoritas siswa menunjukkan kecenderungan motivasi yang kuat, yang tercermin dari tingginya antusiasme, fokus, serta rasa senang saat mengikuti aktivitas fisik di sekolah.

Kondisi ini didorong oleh terpenuhinya kebutuhan dasar siswa untuk merasa mampu dalam melakukan gerakan, adanya kebebasan dalam bereksplorasi melalui permainan, serta hubungan sosial yang harmonis antara siswa dengan guru maupun rekan sejawatnya.

Dengan demikian, atmosfer pembelajaran yang ada telah mampu menumbuhkan kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh sebagai bagian dari gaya hidup aktif sejak dini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asnaldi, A. 2016. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Asnaldi, A. 2019. Peran Olahraga dalam Kehidupan Masyarakat Modern. *Sport Science: Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani*.
- Asnaldi, A., & Syampurma, H. 2020.

Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran PJOK. *Jurnal JPDO*, 3(1). <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpd o/article/view/2836>

- Asnaldi, A., Yessi, & Neldi, H. 2023. Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar. *Jurnal JPDO*, 6(1). <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpd o/article/view/2661>
- Azwar, S. 2016. *Konstruksi Sikap dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Firdaus, K. 2011. *Olahraga Pendidikan*. Padang: UNP Press.
- Firdaus, K. 2018. *Evaluasi Program Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Tingkat Dasar*.
- Firdaus, K., & Mulyadi. 2019. *Pemetaan Profil Motivasi Siswa dalam Pembelajaran*.
- Firdaus, K., & Putra. 2020. *Motivasi sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa*.
- Gabriel. 2025. *Karakteristik Motivasi Ideal dalam PJOK*. *International Journal of Physical Education*. 2024. *Integrasi Kreativitas dan Kolaborasi dalam PJOK*.
- Mutiara, Damrah, Asnaldi, A., & Apriyano, B. 2024. Hubungan Sarana Prasarana Pembelajaran dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar PJOK. *Jurnal JPDO*, 7(20). <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpd o/article/download/2134/1192>
- Purwanto. 2012. *Prinsip-Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2020. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum

Press.

- Slameto. 2013. Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2019. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Syahniar, & Dwi. 2018. Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani.
- Syahrastani. 2019. Fluktuasi Motivasi Belajar Siswa pada Kelas Tinggi.
- Syahrastani, & Nofrizal. 2020. Kendala Manajerial dalam Pelaksanaan PJOK di Sekolah Dasar.
- Syahrastani, & Saputra. 2021. Kontribusi Sarana dan Prasarana terhadap Motivasi Belajar.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Vasconcellos, et al. 2020. Self-Determination Theory Applied to Physical Education: A Systematic Review and Meta-Analysis.
- Zalindro, A. 2020. Inovasi dan Variasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Jurnal JPDO, 3(2).
- Zalindro, A., & Pratama. 2021. Modifikasi Permainan sebagai Kunci Keterlibatan Siswa.
- Zalindro, A., & Saputra. 2022. Persepsi Siswa terhadap Profesionalisme Guru dalam Mengemas Materi.