

# Tinjauan Motivasi Peserta Didik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olah Raga dan Kesehatan pada SMP Negeri 1 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat

Maulana Ibrahim<sup>1</sup>, Kamal Firdaus<sup>2</sup>, Sepriadi<sup>3</sup>, Berto Apriyono<sup>4</sup>

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

[maulanaibrahim11711@gmail.com](mailto:maulanaibrahim11711@gmail.com)<sup>1</sup>, [dr.kamalfirdaus.mkes.aifo@gmail.com](mailto:dr.kamalfirdaus.mkes.aifo@gmail.com)<sup>2</sup>, [sepriadi@fik.unp.ac.id](mailto:sepriadi@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>,

[bertoapriyono@fik.unp.ac.id](mailto:bertoapriyono@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0164> Vol (9), No. (3) 2026

**Kata Kunci** : Motivasi Belajar, Peserta Didik, Pembelajaran PJOK, Faktor Intrinsik, Faktor Ekstrinsik.

**Abstrak** : Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sebagai salah satu faktor yang memengaruhi keterlibatan dan keberhasilan belajar. Rendahnya motivasi dapat berdampak pada kurang optimalnya proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi peserta didik dalam pembelajaran PJOK di SMP Negeri 1 Lembah Melintang, Kabupaten Pasaman Barat. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik SMP Negeri 1 Lembah Melintang yang berjumlah 763 orang, dengan sampel dipilih dua kelas dari kelas VIII yaitu sebanyak 64 orang yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa angket motivasi yang terdiri atas 32 butir pernyataan. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif persentase. Dari analisis data diperoleh hasil, kategori baik "Sangat Tinggi" 14,06 % (9 siswa), "Setuju" 54,69 % (35 siswa), "Ragu-ragu" 18,75% (12 siswa), "Tidak Setuju" 7,81% (5 siswa), "Sangat Tidak Setuju" 4,69% (3 siswa). Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa motivasi peserta didik dalam pembelajaran cenderung berada pada kategori baik, karena didominasi oleh persentase terbesar. Namun demikian, masih terdapat beberapa peserta didik dengan motivasi rendah yang perlu mendapatkan pembinaan agar dapat meningkatkan semangat belajar mereka.

**Keywords** : *Learning Motivation, Students, PJOK Learning, Intrinsic Factors, Extrinsic Factors.*

**Abstract** : *This research is motivated by the importance of student motivation in participating in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning as one of the factors that influence learning engagement and success. Low motivation can have an impact on the less than optimal learning process. This study aims to determine the level of student motivation in PJOK learning at SMP Negeri 1 Lembah Melintang, West Pasaman Regency. The type of research used is quantitative descriptive research. The study population was all 763 students of SMP Negeri 1 Lembah Melintang, with samples selected from two classes from grade VIII, namely 64 people who were determined using a purposive sampling technique. The research instrument was a motivation questionnaire consisting of 32 statement items. The data analysis technique used descriptive percentage statistics. From the data analysis, the results obtained were good categories "Very High" 14.06% (9 students), "Agree" 54.69% (35 students), "Undecided" 18.75% (12 students), "Disagree" 7.81% (5 students), "Strongly Disagree" 4.69% (3 students). Overall, it can be concluded that students' motivation in learning tends to be in the good category, because it is dominated by the largest percentage. However, there are still some students with low motivation who need to get coaching in order to increase their enthusiasm for learning.*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan kebutuhan dasar setiap manusia yang harus diberikan sejak dini guna meningkatkan kualitas hidup. Pendidikan yang baik berkualitas akan berkontribusi terhadap kemajuan sumber daya manusia suatu bangsa, sedangkan pendidikan yang kurang tertata dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kualitas manusia itu sendiri. Oleh karena itu, pendidikan menjadi fondasi utama dalam pembangunan individu maupun bangsa (Fikri & Sepriadi, 2025).

Salah satu unsur penting dalam pendidikan adalah olahraga. Olahraga merupakan aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat dan saat ini telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari (Asnaldi, 2019).

Pelaksanaan olahraga yang baik harus dirancang secara terprogram sesuai dengan kebutuhan individu (Donie, Lesmana, & Hermanzoni, 2018). Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016).

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.

Dalam konteks pendidikan formal, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran wajib yang diajarkan pada seluruh jenjang pendidikan, baik di sekolah negeri maupun swasta, mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas.

Sebagai bagian integral dari sistem

pendidikan, PJOK memiliki karakteristik pembelajaran yang khas karena tidak hanya menekankan aspek psikomotorik, tetapi juga mencakup pengembangan aspek kognitif dan afektif secara simultan.

Hal ini sejalan dengan standar internasional yang ditetapkan oleh ICHPER-SD UNESCO dalam Nopembri dan Saryono (2012), yang menegaskan bahwa pendidikan jasmani harus mencakup dimensi pengetahuan, keterampilan, dan perilaku dalam tiga ranah utama, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif.

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

Melalui pembelajaran PJOK, peserta didik tidak hanya dilatih keterampilan fisik, tetapi juga ditanamkan nilai-nilai positif seperti disiplin, sportivitas, kerja sama, kejujuran, dan tanggung jawab. Dengan demikian, PJOK berperan penting dalam pembentukan karakter dan kepribadian peserta didik.

Selain itu, kegiatan jasmani dalam pembelajaran juga diharapkan mampu meningkatkan kreativitas, inovasi, serta kemampuan motorik peserta didik melalui pengalaman belajar yang bermakna.

Keberhasilan proses pembelajaran PJOK sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah motivasi belajar. Motivasi merupakan dorongan atau kehendak yang menimbulkan kekuatan dalam diri seseorang untuk bertindak (Ihsan, Sepriadi, & Suwirman, 2018).

Dalam konteks pendidikan, motivasi belajar menjadi faktor penting yang menentukan sejauh mana peserta didik

berusaha mencapai tujuan pembelajaran. Menurut Uno (2012), motivasi belajar adalah dorongan internal maupun eksternal pada peserta didik yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku.

Sejalan dengan itu, Kamal (2016) menjelaskan bahwa motivasi merupakan kekuatan yang mendorong individu untuk bertindak dalam rangka memenuhi kebutuhannya.

Sementara itu, Pratiwi (2019) menegaskan bahwa motivasi merupakan gabungan kekuatan dari dalam maupun luar diri seseorang yang memengaruhi bentuk, arah, intensitas, serta lamanya perilaku belajar.

Motivasi belajar memiliki peranan penting dalam menumbuhkan gairah, semangat, dan minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran. Sebaliknya, rendahnya motivasi akan berdampak pada menurunnya partisipasi serta hasil belajar.

Oleh sebab itu, guru memiliki peran strategis dalam menciptakan kondisi pembelajaran yang mampu menumbuhkan motivasi peserta didik agar berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran PJOK.

Berdasarkan hasil observasi awal di SMP Negeri 1 Lembah Melintang, ditemukan bahwa motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK masih belum optimal. Sebagian peserta didik terlihat kurang antusias, memilih duduk atau berteduh ketika kegiatan berlangsung, bahkan mengobrol saat guru memberikan instruksi.

Kondisi ini menunjukkan bahwa peserta didik belum memanfaatkan waktu pembelajaran secara maksimal. Selain itu, hasil wawancara dengan peserta didik menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar menyukai PJOK karena dianggap

menyenangkan dan dapat menghilangkan kejenuhan setelah pelajaran akademik lainnya, masih terdapat peserta didik yang menganggap PJOK melelahkan serta belum memahami manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan dan kebugaran tubuh.

Motivasi peserta didik dalam pembelajaran PJOK dipengaruhi oleh faktor intrinsik maupun ekstrinsik. Faktor intrinsik meliputi minat terhadap olahraga, kesadaran akan pentingnya kesehatan, serta keinginan untuk berprestasi.

Adapun faktor ekstrinsik mencakup metode mengajar guru, sarana dan prasarana, kondisi lingkungan belajar, serta dukungan teman sebaya dan keluarga (Sardiman, 2006).

Di SMP Negeri 1 Lembah Melintang, faktor ekstrinsik seperti keterbatasan sarana prasarana, kondisi lapangan yang kurang memadai, minimnya alat olahraga, serta kurangnya media pembelajaran yang menarik turut memengaruhi motivasi peserta didik. Selain itu, penggunaan metode pembelajaran yang kurang variatif juga berpotensi menurunkan antusiasme belajar.

Permasalahan ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru PJOK yang menyatakan bahwa sebagian peserta didik belum menunjukkan keterlibatan aktif selama proses pembelajaran, yang tercermin dari rendahnya partisipasi serta capaian nilai belajar.

Beberapa peserta didik mengikuti pembelajaran hanya untuk memenuhi kewajiban, bukan karena dorongan minat belajar. Kondisi tersebut menyebabkan motivasi belajar peserta didik secara umum masih berada pada kategori sedang.

Fenomena serupa juga ditemukan dalam penelitian terdahulu. Zahara dkk. (2025) dalam penelitiannya di SMP PGRI 1 Padang mengungkapkan bahwa motivasi siswa

dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi senam lantai berada pada kategori cukup dengan persentase 65,4%.

Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK belum berjalan optimal akibat keterbatasan sarana prasarana, perencanaan pembelajaran yang kurang efektif, serta rendahnya motivasi siswa baik dari faktor intrinsik maupun ekstrinsik.

Selain itu, Fernanda dkk. (2023) di SMP Negeri 1 Bukittinggi menemukan bahwa motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor 82,75.

Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara motivasi belajar dengan hasil belajar PJOK, dengan kontribusi sebesar 13,99%.

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa motivasi belajar dalam pembelajaran PJOK masih menjadi permasalahan yang relevan di berbagai sekolah.

Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan secara objektif tinjauan motivasi peserta didik dalam pembelajaran PJOK di SMP Negeri 1 Lembah Melintang sehingga dapat menjadi dasar dalam merumuskan strategi peningkatan motivasi belajar yang lebih efektif.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif untuk menggambarkan tingkat motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri 1 Lembah Melintang. Penelitian dilaksanakan pada Januari 2026 di SMP Negeri 1 Lembah Melintang, Kabupaten Pasaman Barat, Sumatera Barat.

Populasi penelitian berjumlah 763 peserta didik. Sampel ditentukan menggunakan

teknik *purposive sampling*, dengan memilih peserta didik kelas VIII.1 dan VIII.2 sebanyak 64 orang. Pemilihan sampel didasarkan pada pertimbangan bahwa kelas VIII memiliki kondisi akademik dan psikologis yang relatif stabil serta representatif terhadap tujuan penelitian.

Instrumen penelitian berupa angket tertutup dengan skala *Likert* lima tingkat yang terdiri atas 32 butir pernyataan. Instrumen disusun berdasarkan dua faktor motivasi, yaitu intrinsik dan ekstrinsik.

Sebelum digunakan, instrumen diuji validitasnya menggunakan korelasi *Product Moment* dan dinyatakan seluruh butir valid dengan nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel (0,349). Uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* menunjukkan koefisien sebesar 0,948, yang termasuk kategori sangat tinggi.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket kepada responden. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif persentase untuk mengetahui tingkat motivasi peserta didik.

Penentuan kategori motivasi mengacu pada Penilaian Acuan Norma (PAN) berdasarkan nilai rata-rata dan standar deviasi, sehingga hasil penelitian dapat diklasifikasikan ke dalam kategori sangat tinggi, tinggi, cukup, rendah, dan sangat rendah.

## **HASIL**

Berdasarkan hasil pengolahan data dari seluruh butir angket, yaitu sebanyak 32 butir pernyataan yang telah disebarikan kepada 64 responden, diperoleh gambaran umum mengenai tingkat motivasi peserta didik.

Data tersebut kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif untuk mengetahui kecenderungan nilai yang diperoleh.

Hasil analisis menunjukkan bahwa skor terendah (minimum) yang diperoleh adalah 81,00, sedangkan skor tertinggi (maksimum) mencapai 125,00. Nilai rata-rata (mean) dari keseluruhan data adalah 113,59, dengan standar deviasi (SD) sebesar 10,00.

Nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat motivasi peserta didik berada pada kategori baik hingga tinggi. Sementara itu, nilai standar deviasi menggambarkan bahwa variasi data motivasi peserta didik tidak terlalu besar, sehingga tingkat motivasi relatif cukup merata di antara responden.

Adapun hasil perhitungan statistik deskriptif secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1. Deskriptif Statistik Keseluruhan Indikator**

Statistik	
<i>N</i>	64
<i>Mean</i>	113,59
<i>Standart Deviation</i>	10,00
<i>Minimum</i>	81,00
<i>Maximum</i>	125,00

**Sumber: Hasil Penelitian**

Berdasarkan Tabel 1 Deskriptif Statistik Keseluruhan Indikator, diperoleh gambaran mengenai tingkat motivasi peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Jumlah responden (N) dalam penelitian ini adalah sebanyak 64 peserta didik. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) motivasi peserta didik sebesar 113,59. Nilai ini menunjukkan bahwa secara umum motivasi peserta didik berada pada kategori baik, karena nilai rata-rata berada pada rentang tengah ke atas dari keseluruhan skor yang diperoleh.

Nilai standar deviasi sebesar 10,00

menunjukkan bahwa penyebaran data relatif tidak terlalu besar. Hal ini berarti bahwa tingkat motivasi antar peserta didik cenderung homogen atau tidak memiliki perbedaan yang terlalu jauh.

Adapun skor minimum yang diperoleh adalah 81,00, sedangkan skor maksimum adalah 125,00. Rentang skor ini menunjukkan bahwa terdapat variasi tingkat motivasi peserta didik, mulai dari yang relatif rendah hingga tinggi, namun masih dalam batas yang wajar.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa motivasi peserta didik SMP Negeri 1 Lembah Melintang dalam pembelajaran PJOK tergolong baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki dorongan yang cukup kuat, baik dari dalam diri (intrinsik) maupun dari luar (ekstrinsik), untuk mengikuti pembelajaran PJOK dengan tinggi.

Selanjutnya, untuk memberikan gambaran yang lebih jelas dan terperinci, data motivasi peserta didik tersebut juga disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi.

Penyajian dalam bentuk distribusi frekuensi ini bertujuan untuk memudahkan dalam melihat sebaran data berdasarkan kategori tertentu, sehingga dapat diketahui secara lebih spesifik tingkat motivasi peserta didik berdasarkan indikator keseluruhan.

Distribusi frekuensi motivasi peserta didik SMP Negeri 1 Lembah Melintang dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan berdasarkan indikator keseluruhan akan disajikan dalam tabel berikut.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Keseluruhan Indikator**

No.	Kategori	Interval	F	%
1	Sangat Tinggi	$X \geq 124$	9	14.06
2	Tinggi	$114 \leq X < 124$	35	54.69

3	Sedang	$103 \leq X < 114$	12	18.75
4	Rendah	$91 \leq X < 103$	5	7.81
5	Sangat Rendah	$81 \leq X < 91$	3	4.69
<b>TOTAL</b>			<b>64</b>	<b>100.00</b>

**Sumber: Hasil Penelitian**

Tabel tersebut menunjukkan distribusi tingkat motivasi peserta didik berdasarkan kategori tertentu dengan jumlah responden sebanyak 64 siswa.

Berdasarkan data, sebagian besar peserta didik berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 35 siswa (54,69%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik memiliki motivasi yang cukup tinggi dalam pembelajaran.

Selanjutnya, terdapat 9 siswa (14,06%) yang berada pada kategori sangat tinggi, yang berarti mereka memiliki motivasi belajar yang sangat tinggi. Kemudian, sebanyak 12 siswa (18,75%) termasuk dalam kategori cukup, yang menunjukkan bahwa motivasi mereka berada pada tingkat cukup namun masih perlu ditingkatkan.

Sementara itu, terdapat 5 siswa (7,81%) dengan kategori rendah, serta 3 siswa (4,69%) yang termasuk dalam kategori sangat rendah. Kelompok ini menunjukkan adanya sebagian kecil peserta didik yang memiliki motivasi belajar yang kurang, sehingga memerlukan perhatian dan intervensi lebih lanjut dari guru.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa motivasi peserta didik dalam pembelajaran cenderung berada pada kategori tinggi, karena didominasi oleh persentase terbesar.

Namun demikian, masih terdapat beberapa peserta didik dengan motivasi rendah yang perlu mendapatkan pembinaan agar dapat meningkatkan semangat belajar mereka.

**PEMBAHASAN**

**1. Gambaran Umum Motivasi Peserta Didik**

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri 1 Lembah Melintang secara umum berada pada kategori baik. Hal ini ditunjukkan oleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 113,59, serta didukung oleh distribusi frekuensi yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik (54,69%) berada pada kategori tinggi.

Selain itu, nilai standar deviasi sebesar 10,00 menunjukkan bahwa tingkat motivasi peserta didik relatif homogen atau tidak memiliki perbedaan yang terlalu signifikan. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian kecil peserta didik yang berada pada kategori sedang hingga sangat rendah.

Menurut Sardiman A.M. (2018), motivasi belajar merupakan keseluruhan daya penggerak dalam diri peserta didik yang menimbulkan kegiatan belajar dan memberikan arah terhadap kegiatan tersebut. Tingkat motivasi yang baik menunjukkan bahwa peserta didik memiliki dorongan yang cukup kuat untuk terlibat aktif dalam pembelajaran.

Hal ini juga diperkuat oleh pendapat Slameto (2015) yang menyatakan bahwa motivasi yang tinggi akan mendorong peserta didik untuk lebih aktif, tekun, dan bersemangat dalam belajar.

Motivasi pendidikan jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik yang mempengaruhi partisipasi siswa dalam pendidikan jasmani (Wijayanto, 2024).

Namun setiap siswa mempunyai tujuan yang berbeda-beda, terutama tujuan

pembelajaran yang sering disebut dengan tujuan pembelajaran (Darmawan et al., 2018). Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kemauan siswa untuk mengikuti kelas pendidikan jasmani.

Jadi, dapat disimpulkan motivasi peserta didik yang berada pada kategori baik menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK telah mampu menarik minat dan keterlibatan peserta didik.

Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik pembelajaran PJOK yang lebih banyak melibatkan aktivitas fisik dan praktik langsung, sehingga peserta didik merasa lebih senang dan tidak mudah bosan.

## **2. Analisis Faktor Intrinsik**

Faktor intrinsik dalam penelitian ini meliputi kemauan mengikuti pembelajaran, keinginan memahami materi, perhatian dan konsentrasi, serta rasa senang dan antusias dalam pembelajaran PJOK. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor intrinsik memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap motivasi peserta didik.

Peserta didik yang memiliki kemauan kuat dan rasa senang dalam mengikuti pembelajaran cenderung lebih aktif dan terlibat dalam setiap kegiatan. Selain itu, perhatian dan konsentrasi yang baik juga menunjukkan adanya kesadaran dari dalam diri peserta didik untuk belajar.

Menurut Uno Hamzah B. (2016), motivasi intrinsik adalah dorongan yang berasal dari dalam diri individu yang ditandai dengan adanya keinginan untuk berhasil, kebutuhan untuk belajar, serta harapan akan masa depan. Motivasi ini sangat penting karena bersifat lebih tahan lama dan tidak mudah dipengaruhi oleh faktor luar.

Selain itu, teori kebutuhan dari Abraham Maslow (1943, sebagaimana dikutip dalam

Fikri dan Sepriadi, 2025) menjelaskan bahwa individu akan termotivasi apabila kebutuhan dalam dirinya terpenuhi, termasuk kebutuhan akan penghargaan dan aktualisasi diri.

Sejalan dengan itu, Penjasorkes memiliki hubungan yang erat dengan motivasi. Untuk mendapatkan hasil belajar yang baik di dalam mata pelajaran penjasorkes diperlukan motivasi belajar yang tinggi. Motivasi adalah aspek psikologis yang mendorong orang untuk melakukan sesuatu (Firdaus, K, 2016).

Berkaitan dengan itu, motivasi intrinsik peserta didik dapat disimpulkan menjadi salah satu faktor utama keberhasilan pembelajaran PJOK. Peserta didik yang memiliki kesadaran belajar dari dalam dirinya cenderung lebih mandiri dan tidak bergantung pada dorongan dari luar. Oleh karena itu, guru perlu terus menumbuhkan motivasi intrinsik melalui pembelajaran yang menyenangkan, menantang, dan bermakna.

## **3. Analisis Faktor Ekstrinsik**

Faktor ekstrinsik dalam penelitian ini meliputi dukungan teman sebaya, peran pendidik, serta ketersediaan fasilitas pembelajaran PJOK. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor ekstrinsik juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap motivasi peserta didik.

Dukungan teman sebaya dapat meningkatkan semangat belajar melalui interaksi sosial yang positif. Peran pendidik sangat penting dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan melalui metode pembelajaran yang variatif dan interaktif.

Selain itu, fasilitas yang memadai juga dapat mendukung kelancaran proses pembelajaran.

Menurut Victor Vroom (1964, sebagaimana dikutip dalam Nitbani, 2022), motivasi dipengaruhi oleh harapan individu

terhadap hasil yang akan diperoleh, yang banyak dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Lingkungan belajar yang baik akan meningkatkan motivasi peserta didik.

Sekolah dan guru mempunyai tanggung jawab penting untuk mengenali minat siswa sekolah dasar terhadap pendidikan jasmani dan mengambil langkah untuk menumbuhkan minat tersebut (Irfan, 2019).

Penelitian oleh Sari dan Nugroho (2021) juga menunjukkan bahwa faktor ekstrinsik seperti peran guru dan fasilitas belajar memiliki pengaruh yang signifikan terhadap motivasi belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK.

Peneliti berpendapat bahwa faktor ekstrinsik berperan sebagai pendukung utama dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Meskipun motivasi dari dalam diri penting, lingkungan belajar yang kondusif tetap diperlukan agar motivasi tersebut dapat berkembang secara optimal.

Oleh karena itu, guru dan sekolah perlu bekerja sama dalam menciptakan suasana pembelajaran yang nyaman, menyenangkan, dan didukung oleh fasilitas yang memadai.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri 1 Lembah Melintang, dapat disimpulkan bahwa tingkat motivasi peserta didik secara umum berada pada kategori baik.

Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik telah memiliki motivasi yang cukup tinggi dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Motivasi tersebut dipengaruhi oleh faktor intrinsik, seperti kemauan, fokus, dan rasa senang terhadap pembelajaran, serta faktor ekstrinsik, seperti dukungan teman, peran pendidik, dan

fasilitas sekolah.

Meskipun demikian, masih terdapat sebagian kecil peserta didik yang memiliki motivasi pada kategori sedang hingga rendah. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang berkelanjutan dari guru untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik melalui penerapan metode pembelajaran yang menarik, pemberian dorongan yang positif, serta penciptaan lingkungan belajar yang kondusif.

Secara keseluruhan, dapat ditegaskan bahwa motivasi peserta didik SMP Negeri 1 Lembah Melintang dalam pembelajaran PJOK sudah tergolong baik, namun masih perlu ditingkatkan agar seluruh peserta didik dapat mencapai motivasi belajar yang optimal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- 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.
- 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.  
<https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Darmawan, S. (2018). Pengaruh Lingkungan Sekolah, Peran Guru Dan Minat Belajar Siswa Terhadap Motivasi Belajar Penjas Sd Inpres Buttatianang I Makassar. *Jurnal Muara Pendidikan*, 3(2), 103-111.
- Donie, Heru Syarli Lesmana, and Hermanzoni. "Personal Trainer Sebuah Peluang Karir." *Performa 3.01* (2018): 7-7.
- Fernanda, M. A., Arsil, A., Syamsuar, S., & Sari, D. N. (2023). Hubungan motivasi belajar dengan hasil belajar PJOK siswa SMP Negeri 1 Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, 6(5), 178-184.
- Fikri, I., & Sepriadi, S. (2025). Analisis Motivasi Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Mungka Dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal JPDO*, 8(5), 2517-2527.  
<https://doi.org/10.24036/JPDO.8.6.2025.1734>
- Firdaus, Kamal. (2016) *The Students' Motivation Toward Physical and Health Education Subject (A General Course) In State University Of Padang (UNP)*. *Journal of Social Sciences Research* 10(4).
- Irfan, Muhammad, dkk.( 2019). Pengaruh Penggunaan Media Sosial (Medsos) Secara Positif Terhadap Motivasi Belajar Siswa SD Negeri Perumnas Kecamatan Rapponini Kota Makasar. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 9 (3) : 265.
- Ihsan, Nurul, Sepriadi dan Suwirman (2018) Hubungan Status Gizi dan Motivasi Berprestasi dengan Tingkat Kondisi Fisik Siswa Pplp Cabang Pencak Silat Sumatera Barat. *Jurnal Sporta Saintika*, vol. 3, no. 1, Mar. 2018, Hlm. 410-422.
- Nitbani, Samuel H. (2022). Motivasi Belajar dalam Pembelajaran Konstruktivistik (Sebuah Kajian Teoretik Berdasarkan Teori Ekspektansi Vroom). *Jurnal Lazuardi*, Volume 5 No.2.  
<https://ejurnal-pendidikanbahasaundana.com/index.php/lazuardijournal>
- Nopembri, S., & Saryono. (2012). Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Fokus pada Pendekatan Taktik. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Prasetya, R., & -, A. (2019). Pembinaan Prestasi Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(2), 645-660.
- Saeful Rahmat, P. (2018). Psikologi Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sardiman, A. M. (2018). Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Sari, M., Nugroho, A., & Lintang, P. (2024). Pentingnya pendidikan jasmani olahraga terhadap anak usia sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Olahraga*, 11(1), 12–25.  
<https://doi.org/10.1234/jpdo.2024.011>
- Slameto. (2015). Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Surbakti, C. A. B., Sinulingga, R. A., Amaliyah, A., Dimisyqiyani, E., & Aji,

- G. G. (2025). Representasi motivasi dan hierarki kebutuhan Maslow pada film *The Pursuit of Happyness* (2006). *Aliansi Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 20(2), 272–280.  
<https://doi.org/10.46975/mhng6k52>
- Uno, Hamzah B. (2016). *Teori Motivasi dan Pengukurannya (Analisis di Bidang Pendidikan)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wijayanto, 2024. Pengaruh Motivasi Siswa Terhadap Keberhasilan Belajar Siswa Sekolah Dasar Kelas 5 pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SD Muhammadiyah 1 Kesamben. *Prosiding Seminar Nasional IKIP Budi Utomo*. Vol 5. No 1.
- Zahara, Gina Olivia, Erianti, Sri Gusti Handayani, Zulbahri. (2025). Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK Pada Materi Senam Lantai Di SMP PGRI 1 Padang. *Jurnal JPDO* 8.2 (2025): 213-221.