



Tinjauan Motivasi Diri dan Resiliensi Murid dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 42 Padang

Wahyu Hidayat¹, Sefri Hardiansyah², Syahrastani³, Berto Apriyano⁴

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

wahyuhidayat00034555@gmail.com¹, sefrihardiansyah@fik.unp.ac.id², syahrastani@fik.unp.ac.id³, bertoapriyano@fik.unp.ac.id⁴

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0225>

Kata Kunci : Motivasi Diri, PJOK, Resiliensi

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih terdapat murid yang kurang bersemangat, pasif, dan mudah menyerah selama mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri 42 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi diri dan resiliensi murid dalam pembelajaran PJOK. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian berjumlah 378 murid, dengan sampel sebanyak 48 murid yang ditentukan menggunakan teknik Proportionate Stratified Random Sampling. Pengumpulan data menggunakan angket motivasi diri dan angket resiliensi, sedangkan analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi diri dan resiliensi murid dalam pembelajaran PJOK berada pada kategori sangat baik. Dengan demikian, motivasi diri dan resiliensi murid perlu dipertahankan dan terus ditingkatkan guna mendukung keberhasilan pembelajaran PJOK.

Keywords : Self-Motivation, Physical Education, Resilience

Abstract : The problem addressed in this study is that there are still students who lack enthusiasm, are passive, and give up easily during Physical Education, Sports, and Health (PJOK) classes at SMP Negeri 42 Padang. This study aims to determine the level of students' self-motivation and resilience in PJOK classes. This is a descriptive study using a quantitative approach. The study population consisted of 378 students, with a sample of 48 students selected using the Proportionate Stratified Random Sampling technique. Data were collected using self-motivation and resilience questionnaires, while data analysis employed descriptive percentage analysis. The results indicate that students' self-motivation and resilience in PJOK classes fall into the "very good" category. Therefore, students' self-motivation and resilience need to be maintained and continuously enhanced to support the success of PJOK learning.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang dilakukan secara sadar, terencana, dan berkesinambungan untuk mengembangkan potensi individu agar mampu beradaptasi dengan perubahan serta berkontribusi dalam kehidupan bermasyarakat (Hidayat & Abdillah, 2019). Menurut (Triwiyanto, 2021) Pendidikan merupakan proses pembentukan manusia melalui kegiatan belajar untuk mengembangkan kemampuan intelektual, kepribadian, dan nilai-nilai kehidupan. Selanjutnya, (Hasan et al., 2021) menjelaskan bahwa pendidikan berlandaskan aspek filosofis, psikologis, sosiologis, dan yuridis guna membentuk individu yang berpengetahuan, berkarakter, dan bertanggung jawab. Sejalan dengan itu, (Pristiwanti et al., 2022) menyatakan bahwa pendidikan membantu peserta didik mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap sehingga mampu menjalankan tanggung jawabnya secara mandiri. Dengan demikian, pendidikan tidak hanya berorientasi pada penguasaan pengetahuan, tetapi juga pembentukan karakter dan keterampilan.

Salah satu implementasi pendidikan dilakukan melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Berdasarkan (Undang-Undang (UU) Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan, 2022) Olahraga pendidikan bertujuan mengembangkan pengetahuan, keterampilan, sikap, dan membentuk gaya hidup sehat sepanjang hayat. Sejalan dengan tujuan tersebut, PJOK mengembangkan aspek fisik, kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas fisik yang terencana (Anwar et al., 2023). Selain itu, PJOK berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kemampuan berpikir kritis, kecerdasan emosional, keterampilan

sosial, serta pembentukan karakter sehingga keberhasilannya tidak hanya diukur dari keterampilan gerak, tetapi juga perkembangan afektif dan sosial murid (Rahmawati et al., 2024).

Menurut (Mu'arifin & Kurniawan, 2021), hakikat PJOK adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas gerak secara sistematis untuk mengembangkan aspek fisik, kognitif, afektif, dan sosial peserta didik. Sementara itu, (Komarudin, 2021) menyatakan bahwa pembelajaran PJOK dirancang secara sistematis untuk mengembangkan kompetensi pengetahuan, sikap, dan keterampilan sekaligus menanamkan nilai sportivitas, disiplin, tanggung jawab, dan pola hidup sehat. Pembelajaran yang menarik juga mampu meningkatkan partisipasi murid sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal (Ramadhan & Effendy, 2021).

Keberhasilan pembelajaran PJOK dipengaruhi oleh faktor fisik, lingkungan belajar, dan faktor psikologis. Menurut (Purnomo & Matin, 2021), aspek psikologis memengaruhi kesiapan, keterlibatan, dan kemampuan murid dalam menyelesaikan tugas pembelajaran sehingga perlu menjadi perhatian guru PJOK. Salah satu faktor psikologis yang berperan penting adalah motivasi diri. Murid yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih aktif, antusias, dan berusaha menyelesaikan setiap tugas pembelajaran (Widiatmoko & Wibowo, 2026). Sebaliknya, motivasi yang rendah menyebabkan murid kurang berpartisipasi dan mudah kehilangan minat dalam pembelajaran (Arif Pane et al., 2026).

Penelitian (Febianto et al., 2022) menunjukkan bahwa motivasi berkontribusi terhadap hasil belajar PJOK pada murid sekolah menengah pertama. Temuan tersebut diperkuat oleh (Daffa et al., 2025) yang

menyatakan bahwa motivasi berhubungan positif dengan hasil belajar PJOK. Selanjutnya, (Dinil et al., 2025) menjelaskan bahwa motivasi yang tinggi meningkatkan keterlibatan murid selama pembelajaran PJOK. Penelitian internasional juga menunjukkan bahwa model pembelajaran yang memberikan kesempatan berpartisipasi aktif mampu meningkatkan motivasi intrinsik, otonomi, kesenangan belajar, dan keterlibatan murid (Tendinha et al., 2021). Selain itu, dukungan guru terhadap kebutuhan otonomi, kompetensi, dan hubungan sosial murid terbukti meningkatkan motivasi serta keterlibatan mereka dalam pembelajaran PJOK (Guo et al., 2023).

Selain motivasi diri, resiliensi merupakan aspek psikologis yang membantu murid menghadapi berbagai tantangan selama pembelajaran PJOK. Menurut (Amir, 2021), resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan dan bangkit ketika menghadapi tekanan selama proses belajar. Penelitian (Borazon & Chuang, 2023) menunjukkan bahwa resiliensi membantu murid mempertahankan keterlibatan belajar saat menghadapi tekanan akademik maupun tantangan pembelajaran. Murid yang memiliki resiliensi tinggi juga lebih mampu mengelola stres, mempertahankan motivasi, dan mencapai hasil belajar yang lebih baik dibandingkan murid dengan resiliensi rendah (Cassidy, 2016).

Berbagai penelitian telah mengkaji faktor psikologis dalam pembelajaran PJOK. Penelitian (Febianto et al., 2022), (Daffa et al., 2025), dan (Raihan et al., 2025) membuktikan bahwa motivasi berhubungan dengan hasil belajar dan partisipasi murid. Penelitian (Syafrio et al., 2024) juga menegaskan bahwa motivasi merupakan faktor penting dalam keberhasilan pembelajaran PJOK. Sementara

itu, (Amelia et al., 2024) lebih memfokuskan kajiannya pada minat belajar. Namun, penelitian yang mendeskripsikan motivasi diri dan resiliensi secara bersamaan pada murid sekolah menengah pertama masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengkaji kedua aspek tersebut secara simultan sehingga memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kondisi psikologis murid dalam pembelajaran PJOK.

SMP Negeri 42 Padang telah melaksanakan pembelajaran PJOK dengan dukungan guru sesuai bidang keahlian dan sarana yang memadai. Namun, hasil Ujian Akhir Semester menunjukkan bahwa 239 dari 378 murid (63,2%) belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Hasil observasi juga menunjukkan masih terdapat murid yang kurang bersemangat, pasif, mudah menyerah ketika mengalami kesulitan, dan kurang percaya terhadap kemampuan dirinya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa motivasi diri dan resiliensi masih memerlukan perhatian dalam pembelajaran PJOK.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan tingkat motivasi diri dan resiliensi murid dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMP Negeri 42 Padang. Hasil penelitian diharapkan menjadi dasar bagi guru dalam merancang strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan motivasi, resiliensi, dan keterlibatan murid selama mengikuti pembelajaran PJOK.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif untuk mengetahui tingkat motivasi diri dan resiliensi murid dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan

Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri 42 Padang.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni di SMP Negeri 42 Padang dengan populasi sebanyak 378 murid. Sampel berjumlah 48 murid yang dipilih menggunakan Proportionate Stratified Random Sampling karena populasi terdiri atas beberapa tingkatan kelas dengan jumlah murid yang berbeda. Teknik ini memberikan kesempatan yang sama bagi setiap strata untuk menjadi sampel sesuai proporsinya sehingga lebih representatif terhadap populasi (Sugiyono, 2019).

Pengumpulan data menggunakan angket tertutup dengan skala Likert lima pilihan jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Instrumen motivasi diri disusun berdasarkan indikator motivasi intrinsik dan ekstrinsik (Hamzah, 2021), sedangkan instrumen resiliensi mengacu pada aspek confidence, control, composure, dan commitment (Martin & Marsh, 2003).

Instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas digunakan untuk menilai kelayakan setiap butir pernyataan, sedangkan uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach untuk mengukur konsistensi instrumen. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh instrumen valid dan reliabel sehingga layak digunakan.

Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif persentase (Arsil & Antoni, 2018). Hasil analisis diklasifikasikan ke dalam lima kategori, yaitu sangat baik (81%–100%), baik (61%–80%), cukup (41%–60%), kurang (21%–40%), dan sangat kurang (0%–20%) untuk menggambarkan tingkat motivasi diri dan resiliensi murid dalam pembelajaran PJOK.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi diri dan resiliensi murid dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri 42 Padang. Data penelitian diperoleh dari 48 murid yang menjadi sampel penelitian. Hasil penelitian disajikan sebagai berikut.

1. Motivasi Diri

Hasil analisis menunjukkan bahwa motivasi diri murid memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 202,23, median sebesar 204, modus sebesar 204, skor tertinggi sebesar 240, skor terendah sebesar 129, dan standar deviasi sebesar 24,24. Distribusi kategori motivasi diri murid disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Motivasi Diri

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
0 – 20	0	0,00%	Baik Sekali
21 – 40	0	0,00%	Baik
41 – 60	2	4,17%	Cukup
61 – 80	14	29,17%	Kurang
81 – 100	32	66,67%	Kurang Sekali
Jumlah	48	100,00%	

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar murid berada pada kategori sangat baik, yaitu sebanyak 32 murid (66,67%). Sebanyak 14 murid (29,17%) berada pada kategori baik dan 2 murid (4,17%) berada pada kategori cukup. Tidak terdapat murid yang berada pada kategori kurang maupun sangat kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum motivasi diri murid dalam pembelajaran PJOK di SMP Negeri 42 Padang berada pada kategori sangat baik.

2. Resiliensi

Hasil pengukuran resiliensi murid di SMP Negeri 42 Padang menunjukkan nilai rata-rata (mean) sebesar 166,85, median sebesar 171,

modus sebesar 182, skor tertinggi sebesar 200, skor terendah sebesar 109, dan standar deviasi sebesar 21,21. Distribusi kategori resiliensi murid disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Resiliensi

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
0 – 20	0	0,00%	Baik Sekali
21 – 40	0	0,00%	Baik
41 – 60	2	4,17%	Cukup
61 – 80	15	31,25%	Kurang
81 – 100	31	64,58%	Kurang Sekali
Jumlah	48	100,00%	

Berdasarkan Tabel 2, sebanyak 31 murid (64,58%) berada pada kategori sangat baik, 15 murid (31,25%) pada kategori baik, dan 2 murid (4,17%) pada kategori cukup. Tidak terdapat murid pada kategori kurang maupun sangat kurang. Secara umum, resiliensi murid dalam pembelajaran PJOK di SMP Negeri 42 Padang berada pada kategori sangat baik, yang menunjukkan kemampuan murid dalam menghadapi tantangan, mengendalikan diri, dan mempertahankan usaha selama proses pembelajaran.

PEMBAHASAN

1. Motivasi Diri



Gambar 1. Responden Mengisi Angket

Sumber: Dokumensi Penelitian

Gambar diatas ini merupakan gambar pengisian angket yang dilakukan di SMPN 42 Padang, berdasarkan hasil penelitian

menunjukkan bahwa motivasi diri murid dalam pembelajaran PJOK di SMP Negeri 42 Padang berada pada kategori sangat baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar murid memiliki dorongan internal yang kuat untuk mengikuti pembelajaran, berpartisipasi aktif, dan menyelesaikan tugas yang diberikan. Kondisi tersebut diduga dipengaruhi oleh ketertarikan terhadap aktivitas fisik, variasi pembelajaran yang diterapkan guru, serta lingkungan belajar yang mendukung keterlibatan murid.

Temuan ini sejalan dengan pendapat (Cahyono et al., 2022) yang menyatakan bahwa pembelajaran yang menarik dapat meningkatkan semangat belajar murid. Selain itu, (Sartina & Indartono, 2019) menjelaskan bahwa lingkungan belajar yang kondusif memberikan rasa nyaman sehingga mampu mendukung motivasi belajar.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian (Febianto et al., 2022) yang menunjukkan bahwa motivasi berkontribusi terhadap hasil belajar PJOK. Penelitian (Daffa et al., 2025) menyatakan bahwa semakin tinggi motivasi diri murid, semakin baik hasil belajar yang diperoleh. Selanjutnya, (Dinil et al., 2025) menjelaskan bahwa motivasi yang tinggi meningkatkan keterlibatan murid selama pembelajaran PJOK. Temuan ini juga didukung oleh (Raihan et al., 2025) yang menyatakan bahwa motivasi mendorong murid untuk lebih aktif mengikuti pembelajaran PJOK.

Meskipun motivasi diri murid secara umum tergolong sangat baik, hasil observasi awal masih menunjukkan adanya murid yang kurang bersemangat, cenderung pasif, dan mudah terdistraksi selama pembelajaran. Oleh karena itu, guru PJOK perlu terus menerapkan pembelajaran yang aktif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik murid agar motivasi diri murid dalam belajar

dapat dipertahankan dan ditingkatkan.

2. Resiliensi



Gambar 2. Pengisian Angket

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Berdasarkan gambar diatas kegiatan yang dilakukan merupakan kegiatan pengisian angket motivasi diri. Selain motivasi diri, penelitian ini juga mengkaji resiliensi murid. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi murid dalam pembelajaran PJOK berada pada kategori sangat baik. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar murid mampu beradaptasi, mengendalikan emosi, serta tetap berusaha menghadapi berbagai tantangan selama proses pembelajaran. Kemampuan tersebut diduga berkembang melalui pengalaman belajar, dukungan guru, dan kesempatan untuk terus mencoba memperbaiki kesalahan.

Temuan ini sejalan dengan (Saufi et al., 2024) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik berkontribusi dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan suasana hati sehingga membantu murid mengendalikan emosi ketika menghadapi tantangan pembelajaran. Selain itu, (Pahlevi et al., 2017) menjelaskan bahwa harga diri yang baik berkaitan dengan tingkat resiliensi yang lebih tinggi.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan konsep resiliensi yang dikemukakan oleh (Martin & Marsh, 2003), yang mencakup empat aspek, yaitu confidence, control, composure, dan commitment. Keempat aspek

tersebut membantu individu beradaptasi dan bertahan ketika menghadapi kesulitan. Pendapat tersebut diperkuat oleh (Nashori & Iswan, 2021) yang menyatakan bahwa keempat aspek tersebut merupakan indikator penting dalam menggambarkan resiliensi akademik murid.

Meskipun secara umum resiliensi murid tergolong sangat baik, hasil observasi awal masih menunjukkan adanya murid yang mudah menyerah ketika mengalami kesulitan. Oleh karena itu, guru PJOK perlu terus mengembangkan resiliensi murid melalui pembelajaran yang memberikan tantangan secara bertahap, menciptakan suasana belajar yang aman, memberikan penguatan positif, serta membangun kepercayaan diri murid sehingga mereka lebih siap menghadapi berbagai tantangan pembelajaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa motivasi diri dan resiliensi murid dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri 42 Padang berada pada kategori sangat baik. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar murid memiliki motivasi yang tinggi untuk berpartisipasi dalam pembelajaran serta mampu beradaptasi, mengendalikan diri, mempertahankan komitmen, dan menghadapi berbagai tantangan selama proses pembelajaran. Oleh karena itu, motivasi diri dan resiliensi menjadi aspek psikologis yang penting dalam mendukung keterlibatan murid pada pembelajaran PJOK.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu hanya dilakukan pada satu sekolah sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan, menggunakan angket yang bergantung pada persepsi responden, serta

bersifat deskriptif sehingga belum mengkaji hubungan atau pengaruh antara motivasi diri, resiliensi, dan variabel lain.

Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih luas dari berbagai jenjang pendidikan atau wilayah, menggunakan pendekatan analitik atau eksperimen untuk menguji hubungan maupun pengaruh motivasi diri dan resiliensi terhadap hasil belajar, partisipasi, atau keterlibatan murid, serta menerapkan metode campuran (mixed methods) melalui angket, wawancara, dan observasi agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kondisi psikologis murid dalam pembelajaran PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, S. P., Firdaus, K., Sepriani, S., & Rosmawati, R. (2024). Analisis Minat Siswa Kelas VIII Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batang Anai. *Jurnal JPDO*, 7(7), 2330–2339.
- Amir, M. T. (2021). Resiliensi Bagaimana Bangkit dari Kesulitan dan Tumbuh dalam Tantangan. *Jakarta: Kompas*.
- Anwar, K., Junaidi, I. A., & Kumbara, H. (2023). Penerapan Program Permainan Kecil Untuk Mengatasi Resiliensi Belajar Siswa SMP N 20 Palembang. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(1), 219–230.
- Arif Pane, M., Khairuddin, Gusti Handayani, S., & Apriyano, B. (2026). *Motivasi Belajar Peserta Didik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Batang Onang Kabupaten Padang Lawas Utara*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.22>
- Arsil & Antoni, D. (2018). Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Padang: UNP*.
- Borazon, E. Q., & Chuang, H.-H. (2023). Resilience in educational system: A systematic review and directions for future research. *International Journal of Educational Development*, 99, 102761.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2023.102761>
- Cahyono, D. D., Hamda, M. K., & Prahastiwi, E. D. (2022). Pimikiran abraham maslow tentang motivasi dalam belajar. *TAJ DID: Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Kemanusiaan*, 6(1), 37–48.
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7(NOV).
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Daffa, A., Firdaus, K., Gusti Handayani, S., & Apriyano, B. (2025). Hubungan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Pjok Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Koto Xi Tarusan. *Jurnal JPDO*, 8(9), 967–976.
- Dinil, A., Naza Putra, A., Sujana Wahyuri, A., & Apriyano Berto. (2025). Tinjauan Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Peserta

- Didik di Kelas IX Sekolah Menengah Pertama Negeri 39 Padang. *Jurnal JPDO*, 8(6), 2188–2197.
- Febianto, T., Firdaus, K., Syahrastani, S., & Astuti, Y. (2022). Analisis Motivasi Siswa Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 5(11), 177–184.
- Guo, Q., Samsudin, S., Yang, X., Gao, J., Ramlan, M. A., Abdullah, B., & Farizan, N. H. (2023). Relationship between Perceived Teacher Support and Student Engagement in Physical Education: A Systematic Review. *Sustainability*, 15(7). <https://doi.org/10.3390/su15076039>
- Hamzah, B. U. (2021). *Teori motivasi dan pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hasan, M., Harahap, T. K., Inanna, I., Khasanah, U., Rif'ati, B., Musyaffa, A., Susanti, S., Hajerah Hasyim, S., Nuraisyiah, N., Fuadi, A., Suranto, Muh., Fakhurrazi, F., Arisah, N., Zaki, A., & Edi Setyawan, C. (2021). *LANDASAN PENDIDIKAN*. Tahta Media. <https://tahtamedia.co.id/issj/article/view/495>
- Hidayat, R., & Abdillah. (2019). *Ilmu Pendidikan "Konsep, Teori dan Aplikasinya"* (C. Wijaya & Amiruddin, Eds.). Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI).
- Komarudin, K. (2021). Implementasi pembelajaran daring pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan pendekatan saintifik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 57–65. <https://doi.org/10.21831/jpji.v17i1.39817>
- Martin, A., & Marsh, H. (2003). *Academic Resilience and the Four Cs: Confidence, Control, Composure, and Commitment*.
- Mu'arifin, M., & Kurniawan, A. (2021). Konsep penelitian pengembangan dalam praktik pembelajaran pendidikan jasmani. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20, 102. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i2.10587>
- Nashori, F., & Iswan, S. (2021). *Psikologi Resiliensi*. Universitas Islam Indonesia.
- Pahlevi, R., Sugiharto, D. Y. P., & Jafar, M. (2017). Prediksi self-esteem, social support dan religiusitas terhadap resiliensi. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 90–93.
- Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Sari Dewi, R. (2022). Pengertian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.9498>

- Purnomo, E., & Matin, A. (2021). Motivasi siswa sekolah menengah atas dalam mengikuti pembelajaran daring PJOK materi atletik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 102–114.
<https://doi.org/10.21831/jpji.v17i2.44787>
- Rahmawati, K. A., Nurlia, R., Oktavia, R., Ihsani, V. N. A., & Hafiza, N. D. (2024). Peran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam Pembentukan Karakter dan Perkembangan Gerak Anak Sekolah Dasar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2741–2749.
<https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1143>
- Raihan, M. F., Rosmawati, R., Syahrastani, S., & Saputra, M. (2025). Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SMP N 4 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal JPDO*, 8(9), 516–525.
- Ramadhan, R., & Effendy, F. (2021). The Effect of Sport Education on the Learning Motivation of Junior High School Students in Physical Education. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(3), 472–481.
<https://doi.org/10.33369/jk.v5i3.16837>
- Sartina, S., & Indartono, S. (2019). Pengaruh motivasi belajar, lingkungan sosial, dan sikap belajar terhadap hasil belajar Ekonomi di SMA/MA. *SOCIA: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 16(1), 87–100.
- Saufi, F. M., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan olahraga dan kesehatan mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1–15.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta CV.
- Syafrio, T. T., Syamsuar, S., Jonni, J., & Marta, I. A. (2024). Tinjauan Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di kelas XII IPS SMA N 2 KOTA SOLOK. *Jurnal JPDO*, 7(9), 2101–2110.
- Tendinha, R., Alves, M. D., Freitas, T., Appleton, G., Gonçalves, L., Ihle, A., Gouveia, É. R., & Marques, A. (2021). Impact of Sports Education Model in Physical Education on Students' Motivation: A Systematic Review. *Children*, 8(7).
<https://doi.org/10.3390/children8070588>
- Triwiyanto, T. (2021). *Pengantar Pendidikan*. Bumi Aksara.
- Undang-Undang (UU) Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan, Pub. L. 11 (2022).
- Widiatmoko, A., & Wibowo, S. (2026). Hubungan Motivasi Belajar Siswa dengan Efektivitas Pembelajaran PJOK di SMP Negeri Nganjuk. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(1), 140–146.
<https://doi.org/10.46838/spr.v7i1.1018>