

# Profil Motivasi Siswa SMK dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Rama Kurniawan<sup>1</sup>, Febrita Paulina Heynoek<sup>1</sup>, Difah Dwi Anggraeni<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi-Universitas Negeri Malang

## INFO ARTIKEL

### Riwayat Artikel:

Diterima: 10-10-2021

Disetujui: 09-12-2021

### Kata kunci:

*learning motivation;*  
*physical education;*  
*vocational school;*  
*motivasi belajar;*  
*pendidikan jasmani;*  
*sekolah menengah kejuruan*

### Alamat Korespondensi:

Rama Kurniawan  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Negeri Malang  
Jalan Semarang 5 Malang  
E-mail: [rama.kurniawan.fik@um.ac.id](mailto:rama.kurniawan.fik@um.ac.id)

## ABSTRAK

**Abstract:** This study aimed to analyze the motivation of students in participating in physical education Learning. This research used a survey that involved 659 samples. The test instrument was an online-based questionnaire (*google form*). The results of the motivation analysis data showed that the highest intrinsic motivation category is 24%, and the Amotivation category showed the lowest percentage is 16%. Thus it could be concluded that of the five categories that have been studied, intrinsic motivation was higher than other indicators. this indicated that there are still many students who take part in this physical education learning activity without compulsion.

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini untuk menganalisis motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran jasmani. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan melibatkan 659 sampel. Instrumen tes yang dipilih adalah menggunakan angket berbasis online (*google form*). Hasil data analisis motivasi siswa menunjukkan bahwa kategori *intrinsic motivation* paling tinggi sebesar 24%, dan kategori *amotivation* menunjukkan persentase yang paling rendah sebesar 16%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dari kelima kategori motivasi yang telah diteliti, *intrinsic motivation* lebih tinggi dibanding kategori motivasi yang lainnya. Hal ini memperlihatkan bahwa masih banyak siswa yang termotivasi dari dalam dirinya sendiri untuk mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani ini tanpa adanya keterpaksaan.

Tujuan siswa mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah untuk senantiasa menjaga kesehatan tubuh (Fairclough & Stratton, 2005), mengembangkan keterampilan sosial dan kepribadian (Opstoel et al., 2020), dan kemampuan kognitif mereka (Kato et al., 2018). Keterlibatan aktif dalam pembelajaran PJOK juga akan mendorong siswa untuk melakukan budaya hidup aktif dalam kehidupan sehari-hari (Widiyatmoko et al., 2020). Dalam konteks pendidikan secara umum, PJOK memiliki peran dalam membantu siswa mencapai kesuksesan belajar mereka (Harold W. Kohl et al., 2013). Melihat begitu pentingnya pembelajaran PJOK bagi siswa, maka guru perlu menciptakan lingkungan belajar yang optimal.

Salah satu upaya untuk mempermudah pencapaian tujuan belajar PJOK yakni dengan cara meningkatkan motivasi belajar siswa (Baghurst et al., 2015; NASPE, 2011) dan selanjutnya motivasi tersebut yang mendorong siswa untuk mau terlibat aktif dalam pembelajaran (TLA Chu, 2018; W Ning, 2015). Motivasi sangat erat kaitannya dengan kemampuan dan keinginan karena adanya motivasi tersebut dapat menimbulkan suatu tujuan yang diinginkan oleh siswa. Kecenderungan siswa yang tidak temotivasi dalam pembelajaran penjas dicirikan dengan beberapa hal seperti adanya kebosanan (Ntoumanis, 2001) dan juga sikap ketidaksenangan dalam belajar (M Standage, 2005). Motivasi yang didapat oleh siswa selama pembelajaran akan mendorong pencapaian pengetahuan (Gråstén & Watt, 2017) dan keterampilan mereka (Granero-Gallegos et al., 2014). Dalam pembelajaran penjas motivasi juga bisa membantu siswa untuk membantu mengembangkan keterampilan hidup mereka (Cronin et al., 2020).

Motivasi sangat erat dengan adanya kemampuan dan keinginan karena dengan adanya motivasi tersebut dapat menimbulkan suatu tujuan. Motivasi dikatakan juga sebagai penggerak yang berkelanjutan untuk mencapai suatu tujuan (Setyobroto, 2005). Motivasi yang dimunculkan biasanya terdiri motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik (Alderman et al., 2006; Sierra-Díaz et al., 2019). Motivasi instrinsik terjadi ketika seseorang secara sadar dan merasa senang melakukan aktivitas fisik dan olahraga. Pada dirinya akan timbul minat sendiri untuk melakukan aktivitas fisik yang diinginkan (Geller et al., 2018). Berbeda halnya dengan motivasi ekstrinsik, seseorang tergerak untuk melakukan aktivitas fisik karena faktor lingkungannya serta akibat dari sesuatu diluar dirinya. Kemauan untuk melakukan aktivitas fisik karena adanya tujuan eksternal yang ingin diraih seperti apresiasi atau penghargaan (Geller et al., 2018).

Dalam pembelajaran PJOK sendiri motivasi dilandasi oleh *self-determination theory* (SDT) yang dikemukakan Ryan & Deci (2000). Teori tersebut mengatakan bahwa perilaku atau tindakan secara luas didasari ke dalam tiga motivasi yaitu intrinsik (*intrinsically motivated*), ekstrinsik (*extrinsically motivated*), dan tidak termotivasi (*amotivated*). Selanjutnya kategori motivasi berkembang menjadi lebih luas untuk memberikan detail penyebab dari munculnya motivasi tersebut. Beberapa kategori motivasi tersebut yaitu *intrinsic motivation*, *identified regulation*, *introjected regulation*, *external regulation*, dan *amotivation* (Gagné & Deci, 2005; Ntoumanis, 2001). Masing-masing kategori tersebut akan menentukan proses pencapaian keterampilan baru bagi siswa (Cid et al., 2019) dan peningkatan kapasitas diri mereka (Hernández et al., 2020).

Beberapa penelitian terbaru di Indonesia yang membahas mengenai motivasi pembelajaran penjas sudah dilakukan (Akhiruddin & Aprizon, 2020; Firdaus, 2016; Pitnawati et al., 2019) namun penelitian-penelitian tersebut masih berfokus pada motivasi intrinsik dan ekstrinsik saja. Oleh karena itu penting untuk dilakukan penelitian yang bisa mencakup kategori motivasi yang lebih luas yaitu *intrinsic motivation*, *identified regulation*, *introjected regulation*, *external regulation*, dan *amotivation*. Hal ini penting untuk dilakukan agar dapat memberikan gambaran secara utuh faktor penggerak siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK di sekolah.

## METODE

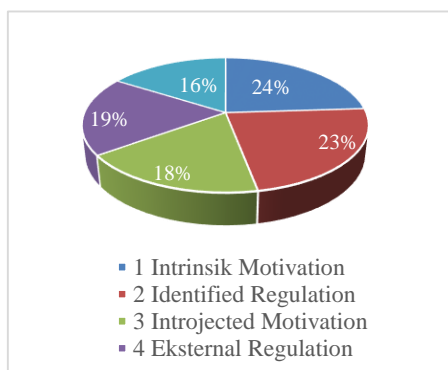
Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini berupaya untuk memberikan informasi terhadap suatu keadaan melalui sebuah penelitian dan dideskripsikan secara sistematis. Rancangan penelitian ini mengacu pada rumusan masalah yaitu motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK di Sekolah. Sampel yang dilibatkan dalam penelitian ini sebanyak 659 siswa dari delapan Sekolah Menengah Kejuruan Negeri Se-Kota Malang. Pemilihan sampel dilakukan secara *cluster random sampling* yang didasarkan pada pembagian wilayah kecamatan di Kota Malang.

Instrumen yang digunakan adalah instrumen non-tes yang berupa angket kategori motivasi dalam pembelajaran penjas. Kuesioner kategori/tipe motivasi ini dikembangkan oleh (Goudas et al., 1994). Kuesioner terdiri dari lima kategori motivasi yaitu *amotivation*, *eksternal regulation*, *introjected regulation*, *identified regulation* dan *intrinsic motivation*. Kuesioner terdiri dari 20 Pertanyaan. Skala yang digunakan adalah skala Likert 1—7 dengan melihat kesesuaian atau persetujuan mulai dari 1—7. Validitas instrumen dihitung dengan menggunakan analisis korelasi biserial. Dari 20 butir pernyataan yang telah diujicobakan kepada 90 responden, didapatkan hasil bahwa 20 butir soal menunjukkan  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  table sehingga masing-masing pernyataan dinyatakan valid. Reliabilitas instrumen dihitung menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan nilai reliabilitas 0.755 dan tergolong dalam kategori reliabilitas tinggi.

Analisis data menggunakan statistik deskriptif kuantitatif yaitu menganalisis data persentase dan rerata data. Hasil masing-masing jawaban siswa dihitung dan dikategorikan sesuai dengan lima motivasi yaitu *intrinsic motivation*, *identified regulation*, *introjected regulation*, *amotivation* sehingga diketahui motivasi mana yang lebih dominan muncul dari hasil yang telah didapat.

## HASIL

Dari 659 responden dapat dilihat tabel kategori *intrinsic motivation*, *identified regulation*, *introjected regulation*, *external regulation*, *amotivation* memiliki perbedaan hasil. Perbedaan hasil tersebut dapat dilihat pada gambar 1. berikut.



**Gambar 1. Persentase kategori motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK**

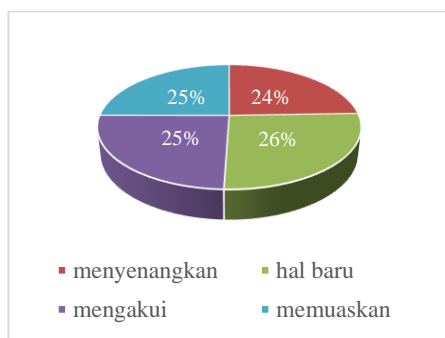
Berdasarkan diagram persentase kategori motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK tersebut (gambar 1.) dapat terlihat dengan jelas bahwa *intrinsic motivation* lebih tinggi atau dominan sebesar 24%, sedangkan kategori *amotivation* menjadi kategori yang paling rendah yaitu sebesar 16%.

Selanjutnya untuk menjelaskan sebaran data dari masing-masing kategori, dilakukan analisis per item pertanyaan yang dapat digambarkan seperti pada tabel dan gambar berikut ini. Sebaran data persentase *intrinsic motivation* siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani terlihat pada tabel 1.

**Tabel 1. Data *intrinsic motivation* siswa selama pembelajaran PJOK**

No	Kategori <i>Intrinsic Motivation</i>	Total
1	Menyenangkan	3634
2	Hal baru	3462
3	Mengakui	3676
4	Memuaskan	3617
<b>Total</b>		<b>14389</b>

Berdasarkan sajian hasil analisis deskriptif persentase pada tabel 1 sebaran data kategori *intrinsic motivation* siswa dalam mengikuti PJOK Indikator ‘menyenangkan’, pilihan jawaban sangat setuju sekali sebanyak 1456, sangat setuju 858, setuju 670, netral 584, kurang setuju 42, tidak setuju 20, tidak sama sekali 4 dari jumlah 3634. Pada indikator ‘Hal baru’ pilihan jawaban sangat setuju sekali direspon 1008, sangat setuju 906, setuju 750, netral 680, kurang setuju 96, tidak setuju 20, tidak sama sekali 2 dari jumlah 3462. Pada indikator ‘Mengakui’ pilihan jawaban sangat setuju sekali 1547, sangat setuju 894, setuju 620, netral 536, kurang setuju 57, tidak setuju 20, tidak sama sekali 2 dari jumlah 3676. Pada indikator ‘Memuaskan’ pilihan jawaban sangat setuju sekali 1253, sangat setuju 972, setuju 780, netral 544, kurang setuju 54, tidak setuju 12, tidak sama sekali 2 dari jumlah 3617.



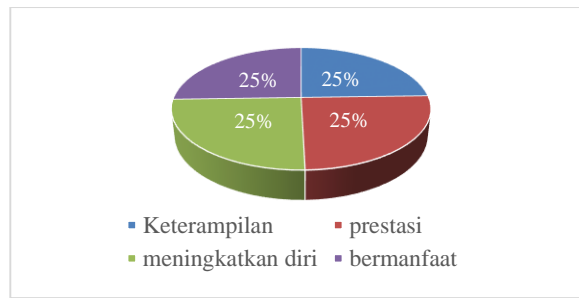
**Gambar 2. Persentase kategori *intrinsic motivation* siswa**

Berdasarkan hasil data yang diperoleh, pada sebagian besar memilih pilihan jawaban pada indikator tentang “Hal Baru” sebanyak 26% siswa alasan untuk mengikuti pembelajaran PJOK.

**Tabel 2. Data *identified regulation* siswa selama pembelajaran PJOK**

No	Kategori <i>Identified Regulation</i>	Total
1	Keterampilan baru	3523
2	Prestasi	3451
3	Meningkatkan diri	3471
4	Bermanfaat	3391
<b>Total</b>		<b>13836</b>

Berdasarkan sajian hasil analisis deskriptif persentase pada tabel 2. sebaran data kategori *identified regulation* siswa dalam mengikuti PJOK pada indikator ‘Keterampilan baru’, pilihan jawaban sangat setuju sekali sebanyak 1183, sangat setuju 912, setuju 675, netral 640, kurang setuju 93, tidak setuju 16, tidak sama sekali 4 dari jumlah 3523. Pada indikator ‘Prestasi’ pilihan jawaban sangat setuju sekali direspon 1099, sangat setuju 858, setuju 690, netral 672, kurang setuju 102, tidak setuju 22, tidak sama sekali 8 dari jumlah 3451. Pada indikator ‘Meningkatkan diri’ pilihan jawaban sangat setuju sekali 1162, sangat setuju 858, setuju 670, netral 628, kurang setuju 126, tidak setuju 20, tidak sama sekali 7 dari jumlah responden 3471. Selanjutnya pada indikator ‘Bermanfaat’ pilihan jawaban sangat setuju sekali 903, sangat setuju 948, setuju 975, netral 480, kurang setuju 69, tidak setuju 14, tidak sama sekali 2 dari jumlah 3391.



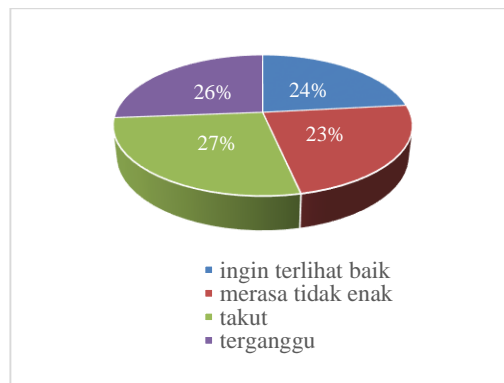
**Gambar 3.** Persentase kategori *identified regulation* siswa

Berdasarkan data diatas, siswa memilih ketertarikan yang sama setiap kategori *identified regulation* yakni 25% siswa alasan untuk mengikuti pembelajaran PJOK.

**Tabel 3.** Data *introjected regulation* siswa selama pembelajaran PJOK

No	Kategori <i>Introjected regulation</i>	Total
1	Ingin terlihat baik	2798
2	Merasa tidak enak	2811
3	Takut	2404
4	Terganggu	2492
<b>Total</b>		10505

Berdasarkan sajian hasil analisis deskriptif persentase pada tabel 3 sebaran data kategori *introjected regulation* siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada Indikator ‘Ingin terlihat baik’ pilihan jawaban sangat setuju sekali sebanyak 679, sangat setuju 444, setuju 545, netral 820, kurang setuju 147, tidak setuju 76, tidak sama sekali 87 dari jumlah 2798. Pada indikator ‘Merasa tidak enak’ pilihan jawaban sangat setuju sekali direpson 665, sangat setuju 558, setuju 505, netral 744, kurang setuju 171, tidak setuju 82, tidak sama sekali 86 dari jumlah 281. Pada indikator ‘Takut’ pilihan jawaban sangat setuju sekali 448, sangat setuju 318, setuju 365, netral 832, kurang setuju 177, tidak setuju 124, tidak sama sekali 140 dari jumlah responden 2404. Selanjutnya pada indikator ‘Terganggu’ pilihan jawaban sangat setuju sekali 462, sangat setuju 318, setuju 510, netral 768, kurang setuju 222, tidak setuju 100, tidak sama sekali 112 dari jumlah 2492.



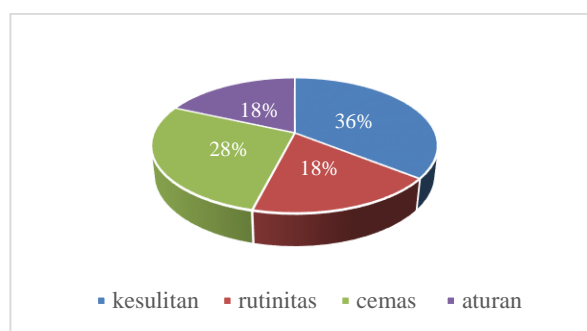
**Gambar 4.** Persentase kategori *introjected regulation* siswa

Berdasarkan hasil data yang diperoleh, peserta didik cenderung “takut” untuk bisa melakukan keterampilan lain. Jadi kategori *introjected regulation* yakni indikator ‘takut’ sebanyak 27% siswa.

**Tabel 4. Data external regulation siswa selama pembelajaran PJOK**

No	Kategori External Regulation	Total
1	Kesulitan	1648
2	Rutinitas	3200
3	Cemas	2117
4	Aturan	3207
<b>Total</b>		<b>10172</b>

Berdasarkan sajian hasil analisis deskriptif persentase pada tabel 4 sebaran data kategori *external regulation* siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada indikator ‘Kesulitan’ pilihan jawaban sangat setuju sekali sebanyak 567, sangat setuju 93, setuju 500, netral 664, kurang setuju 222, tidak setuju 102, tidak sama sekali 100 dari jumlah 1648. Pada indikator ‘Rutinitas’ pilihan jawaban sangat setuju sekali direspon 854, sangat setuju 690, setuju 705, netral 804, kurang setuju 93, tidak setuju 52, tidak sama sekali 2 dari jumlah 3200. Pada indikator ‘Cemas’ pilihan jawaban sangat setuju sekali 504, sangat setuju 336, setuju 430, netral 716, kurang setuju 174, tidak setuju 104, tidak sama sekali 156 dari jumlah responden 2117 Selanjutnya pada indikator ‘Aturan’ pilihan jawaban sangat setuju sekali 1106, sangat setuju 600, setuju 735, netral 704, kurang setuju 9, tidak setuju 28, tidak sama sekali 25 dari jumlah 3207.

**Gambar 5. Persentase kategori external regulation siswa**

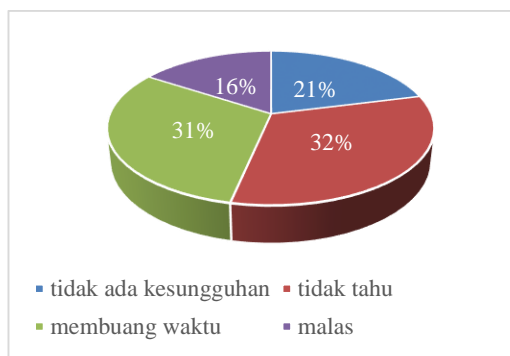
Berdasarkan hasil data yang diperoleh, peserta didik cenderung “kesulitan” jika tidak bisa mengikuti pembelajarannya. Pada kategori *external regulation* yakni sebanyak 36% siswa memilih indikator kesulitan dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

**Tabel 5. Data amotivation siswa selama pembelajaran PJOK**

No	Kategori Amotivation	Total
1	Tidak ada kesungguhan	2302
2	Tidak tahu	1505
3	Membuang waktu	1571
4	Malas	3076
<b>Total</b>		<b>8454</b>

Berdasarkan sajian hasil analisis deskriptif persentase pada tabel 5 sebaran data kategori *amotivation* siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada indikator ‘Tidak ada kesungguhan’ pilihan jawaban sangat setuju sekali sebanyak 322, sangat setuju 210, setuju 360, netral 1060, kurang setuju 231, tidak setuju 110, tidak sama sekali 109 dari jumlah 2302. Pada indikator ‘Tidak tahu’ pilihan jawaban sangat setuju sekali direspon 294, sangat setuju 258, setuju 325, netral 76, kurang setuju 237, tidak setuju 164, tidak sama sekali 151 dari jumlah 2302. Pada indikator ‘Membuang waktu’ pilihan jawaban sangat setuju sekali 210, sangat setuju 126, setuju 165, netral 364, kurang setuju 180, tidak setuju 204, tidak sama sekali 322 dari jumlah responden 1571. Selanjutnya pada indikator ‘Malas’ pilihan jawaban sangat setuju sekali 973, sangat setuju 402, setuju 520, netral 1064, kurang setuju 66, tidak setuju 20, tidak sama sekali 51 dari jumlah 3076.

Berdasarkan hasil data yang diperoleh, peserta didik cenderung “tidak tahu” mengapa harus ada pembelajaran PJOK. Pada kategori *amotivation* yakni sebanyak 32% siswa memilih tidak tahu alasan untuk mengikuti pembelajaran PJOK.



**Gambar 6. Persentase kategori *amotivation* siswa**

### PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kategori motivasi manakah yang paling dominan selama siswa melakukan pembelajaran PJOK. Berdasarkan hasil penelitian, bahwa motivasi intrinsik merupakan kategori yang paling besar yang dimiliki oleh siswa saat mengikuti pembelajaran. Dimulai dari anak-anak memiliki keinginan dan terlibat aktif dalam suatu media (bermain) lalu beranjak mulai remaja dimana mereka yang juga memiliki keingintahuan terhadap media objek pembelajaran. Selanjutnya mereka beranjak dewasa juga mengalami keinginan terhadap apa yang mereka akan lakukan. Maka dapat disimpulkan bahwa “keingintahuan” tersebut ialah suatu bentuk dorongan motivasi dalam diri mereka sendiri tanpa ada campur tangan seseorang (Deci & Ryan, 2012). Hasil penelitian menunjukkan bahwa jika siswa semakin termotivasi secara intrinsik melalui pencarian pengetahuan yang baru bagi mereka (González-Cutre et al., 2016) yang selanjutnya akan menunjukkan sikap lebih menikmati mengikuti pembelajaran penjas (Navarro-Patón et al., 2019) dan lebih aktif terlibat dalam aktivitas fisik di dalamnya (Fin et al., 2017). Salah satu aktivitas pembelajaran yang bisa digunakan untuk meningkatkan motivasi intrinsik yaitu dengan melibatkan mereka pada aktivitas fisik di luar ruangan/*outdoor adventure* (Mackenzie et al., 2018).

Ntoumanis (2001) menyatakan bahwa pendidikan jasmani dapat memainkan peran yang sangat penting guna untuk membentuk perilaku atau menciptakan sikap positif bagi siswa karena dalam motivasi ini dapat digambarkan pada situasi dimana seseorang akan mendapatkan perlakuan khusus, jika ada salah satu siswa lebih dominan menyukai olahraga cabang yang berbeda dari pada teman yang lainnya guru akan mengambil tindakan terhadap siswa tersebut agar mampu dibimbing hingga dia mampu mencapai apa yang siswa tersebut inginkan. *Identified regulation* dapat tumbuh dengan baik pada siswa jika ada dukungan dari guru, orang tua dan teman sebaya (Guay et al., 2017). *Introjected regulation* ini hampir sama artinya dengan *external regulation* hanya yang membedakan adalah terletak pada rasa yang mendorong mereka untuk melakukan sesuatu hal. Jika *introjected regulation* ini lebih kepada mendapat tekanan dari luar agar terhindar dari rasa bersalah (Ntoumanis, 2001)

*External regulation* juga disebut muncul karena ada dorongan dari luar diri siswa atau dikatakan pihak kedua yang berperan aktif dalam psikologis anak-anak atau siswa. *External regulation* terbagi menjadi dua yakni motivasi ekstrinsik positif dan motivasi ekstrinsik negative. Yang membedakan adalah memiliki sifat iming-iming dan paksaan (Mylsidayu, 2014). Siswa juga mampu membentuk pengaruh lingkungannya sendiri terhadap sesama temannya hal ini yang dapat mengakibatkan terjadinya *extrinsic motivation* baik dan buruk. *Amotivation* dicirikan sebagai sesuatu yang tidak memiliki rasa atau dorongan untuk mencapai suatu tujuan. *Amotivation* sendiri adalah perpaduan antara *intrinsic motivation* yang negatif dan *external regulation*. Artinya tidak memiliki keingintahuan dan tidak memiliki dorongan dari pihak luar. Dengan demikian siswa dapat berhenti dari pembelajaran PJOK ketika semua perasaan itu tidak ada. Namun dorongan perasaan ingin melakukan suatu tujuan ini juga mampu bersifat sementara, karena untuk anak-anak hingga remaja ini pasti masih berpegang teguh dari dorongan orang yang paling dekat dengan mereka yakni orang tua, pertentangan sebuah keluarga atau orang tua terhadap anak-anak atau remaja mengakibatkan motivasi belajar anak tersebut terganggu (Gunarsa, 2008).

Motivasi merupakan unsur yang penting dalam sebuah keinginan, dan memiliki tujuan yang berbeda-beda di setiap individu masing-masing. Motivasi juga memberikan suatu tantangan-tantangan agar dapat menumbuhkan pemikiran-pemikiran positif kepada pribadi tersebut guna mencapai tujuan yang dituju (Kasim, 2011). Motivasi itu sendiri dapat ditemukan jika seseorang atau pribadi tersebut memiliki suatu tujuan guna mencapai apa yang diinginkan. Motivasi merupakan pendorong atau media dalam bentuk hal psikologis. Para ahli telah mengemukakan lima kategori motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK yaitu *intrinsic motivation*, *identified regulation*, *introjected regulation*, *external regulation*, dan *amotivation* (Gagné &

Deci, 2005; Ntoumanis, 2001). Beberapa faktor yang dimungkinkan memiliki peran terhadap motivasi siswa adalah guru serta lingkungan belajar. “Menjadi problem ketika mengajar” seringkali kalimat yang menjadikan guru-guru terutama guru olahraga mengalami kesulitan dikarenakan materi yang diajarkan dengan waktu yang tidak lama atau sedikit (Mu'arifin, 2019). Untuk menjadi seorang pendidik apalagi menjadi seorang guru olahraga harus mempunyai inovasi-inovasi dalam suatu pembelajaran setiap pertemuan. Hal yang perlu diperhatikan adalah strategi pedagogi terbaik yang mencakup isi atau materi ajar dan juga kurikulum (Sierra-Díaz et al., 2019). Adanya perlakuan yang tepat terhadap aspek psikososial dan emosional siswa juga harus diperhatikan agar berdampak kepada motivasi siswa (Baez et al., 2016). Siswa mampu termotivasi saat guru memiliki pengetahuan dan ketrampilan lebih luas lagi agar dapat menciptakan lingkungan yang memotivasi belajar (Wahyuni, 2009). Perilaku mengajar guru juga benar-benar harus diperhatikan agar siswa bisa mengikuti pembelajaran dengan lebih termotivasi (Kokkonen et al., 2020). Guru PJOK juga didorong untuk mengembangkan tugas gerak yang bervariasi agar mampu mengakomodasi minat dan kemampuan yang berbeda dari masing-masing siswa sehingga mereka bisa termotivasi penuh dalam mengikuti pembelajaran penjas (Alderman et al., 2006; Leo et al., 2020; Sproule et al., 2007) serta mendukung proses pencapaian hasil belajar kognitif siswa (Hernández et al., 2020).

Selain guru, peran lingkungan juga sangat mendukung untuk terciptanya motivasi yang baik. Adanya dukungan yang positif dari teman dalam melakukan kegiatan saat pembelajaran akan berdampak pada motivasi mereka (White et al., 2021). Model-model pembelajaran seperti *Sport Education Model* (Tendinha et al., 2021) dan *cooperative learning* (Montoya et al., 2020) terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK.

### SIMPULAN

Sejalan dengan hasil data pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa dari kelima kategori motivasi yang telah diteliti, intrinsic motivation lebih dominan dibanding dengan kategori lainnya. Ini menandakan bahwa masih banyak siswa yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani ini tanpa adanya keterpaksaan. Meskipun demikian siswa yang berada pada kategori amotivation juga tidak sedikit. Oleh karena itu semua pihak perlu untuk mencari solusi untuk mengatasi kondisi tersebut. Strategi pembelajaran, faktor guru serta adanya pemahaman mengenai pentingnya pembelajaran PJOK menjadi beberapa pilihan yang bisa diupayakan. Peran orang tua dan teman sebaya juga menjadi faktor pengiring agar siswa mau terlibat secara penuh dalam pembelajaran PJOK di sekolah

Meskipun penelitian ini mampu mengungkap masing-masing kategori motivasi pada siswa, penelitian selanjutnya perlu melakukan penyelidikan secara kualitatif mengenai masing-masing indikator dari kategori tersebut. Penelitian tersebut akan membantu para guru dan pihak yang terlibat untuk menentukan langkah yang tepat sesuai dengan kondisi masing-masing siswa berdasarkan kategori-kategori tersebut.

### DAFTAR RUJUKAN

- Akhiruddin, M., & Aprizon, R. (2020). Motivation of Students on the Learning Process of Physical and Sports Education in Public Junior High School 30 Padang. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 464, 245–247.
- Alderman, B. L., Beighle, A., & Pangrazi, R. P. (2006). Enhancing Motivation in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 77(2), 41–51. <https://doi.org/10.1080/07303084.2006.10597828>
- Baez, M. A. C., Stobäus, C. D., Mosquera, J. J. M., Baez, M. A. C., Stobäus, C. D., & Mosquera, J. J. M. (2016). School Physical Education: Welfare, Motivation and Positive Psychology. *Creative Education*, 7(16), 2476–2489. <https://doi.org/10.4236/CE.2016.716235>
- Baghurst, T., Tapps, T., & Kensinger, W. (2015). Setting Goals for Achievement in Physical Education Settings. *Strategies*, 28(1), 27–33. <https://doi.org/10.1080/08924562.2014.980876>
- Cid, L., Pires, A., Borrego, C., Duarte-Mendes, P., Teixeira, D. S., Moutão, J. M., & Monteiro, D. (2019). Motivational determinants of physical education grades and the intention to practice sport in the future. *PLOS ONE*, 14(5), e0217218. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0217218>
- Cronin, L., Marchant, D., Johnson, L., Huntley, E., Kosteli, M. C., Varga, J., & Ellison, P. (2020). Life skills development in physical education: A self-determination theory-based investigation across the school term. *Psychology of Sport and Exercise*, 49. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2020.101711>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Motivation, Personality, and Development Within Embedded Social Contexts: An Overview of Self-Determination Theory. *The Oxford Handbook of Human Motivation*. <https://doi.org/10.1093/OXFORDHB/9780195399820.013.0006>
- Fairclough, S., & Stratton, G. (2005). ‘Physical education makes you fit and healthy’. Physical education’s contribution to young people’s physical activity levels. *Health Education Research*, 20(1), 14–23. <https://doi.org/10.1093/HER/CYG101>
- Fin, G., Baretta, E., Moreno-Murcia, J. A., Nodari Júnior, R. J., Fin, G., Baretta, E., Moreno-Murcia, J. A., & Nodari Júnior, R. J. (2017). Autonomy Support, Motivation, Satisfaction and Physical Activity Level in Physical Education Class. *Universitas Psychologica*, 16(4), 88–99. <https://doi.org/10.11144/JAVERIANA.UPSY16-4.ASMS>



- Firdaus, K. (2016). The Learning Process of Physical and Health Education Subject in Class VIII of SMP N 4 Kota Payakumbuh. *Journal of Social Science Research*, 10(4), 2173–2177. <https://doi.org/10.24297/JSSR.V10I4.4713>
- Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 331–362. <https://doi.org/10.1002/JOB.322>
- Geller, K., Renneke, K., Custer, S., & Tigue, G. (2018). Intrinsic and Extrinsic Motives Support Adults' Regular Physical Activity Maintenance. *Sports Medicine International Open*, 2(3), E62. <https://doi.org/10.1055/A-0620-9137>
- González-Cutre, D., Sicilia, Á., Sierra, A. C., Ferriz, R., & Hagger, M. S. (2016). Understanding the need for novelty from the perspective of self-determination theory. *Personality and Individual Differences*, 102, 159–169. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2016.06.036>
- Goudas, M., Biddle, S., & Fox, K. (1994). Perceived locus of causality, goal orientations, and perceived competence in school physical education classes. *British Journal of Educational Psychology*, 64(3), 453–463. <https://doi.org/10.1111/J.2044-8279.1994.TB01116.X>
- Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., Gómez-López, M., & Abrales, J. A. (2014). Importance of Physical Education: Motivation and Motivational Climate. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 132, 364–370. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.323>
- Gråstén, A., & Watt, A. (2017). A Motivational Model of Physical Education and Links to Enjoyment, Knowledge, Performance, Total Physical Activity and Body Mass Index. *Journal of Sports Science & Medicine*, 16(3), 318. <https://doi.org/10.1016/j.jsms.2017.03.002>
- Guay, F., Denault, A. S., & Renaud, S. (2017). School attachment and relatedness with parents, friends and teachers as predictors of students' intrinsic and identified regulation. *Contemporary Educational Psychology*, 51, 416–428. <https://doi.org/10.1016/J.CEDPSYCH.2017.10.001>
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. PT BPK Gunung Mulia.
- Harold W. Kohl, I., Cook, H. D., Environment, C. on P. A. and P. E. in the S., Board, F. and N., & Medicine, I. of. (2013). *Physical Activity, Fitness, and Physical Education: Effects on Academic Performance*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK201501/>
- Hernández, E. H., Moreno-Murcia, J. A., Cid, L., Monteiro, D., & Rodrigues, F. (2020). Passion or Perseverance? The Effect of Perceived Autonomy Support and Grit on Academic Performance in College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020, Vol. 17, Page 2143, 17(6), 2143. <https://doi.org/10.3390/IJERPH17062143>
- Kasim, M. (2011). Pentingnya Motivasi dan Minat Terhadap Manajemen Kinerja Guru Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *Academica*, 3(2), 660–673. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/academica/article/view/2285>
- Kato, K., Iwamoto, K., Kawano, N., Noda, Y., Ozaki, N., & Noda, A. (2018). Differential effects of physical activity and sleep duration on cognitive function in young adults. *Journal of Sport and Health Science*, 7(2), 227–236. <https://doi.org/10.1016/J.JSHS.2017.01.005>
- Kokkonen, J., Gråstén, A., Quay, J., & Kokkonen, M. (2020). Contribution of Motivational Climates and Social Competence in Physical Education on Overall Physical Activity: A Self-Determination Theory Approach with a Creative Physical Education Twist. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 5885. <https://doi.org/10.3390/IJERPH17165885>
- Leo, F. M., Mouratidis, A., Pulido, J. J., López-Gajardo, M. A., & Sánchez-Oliva, D. (2020). Perceived teachers' behavior and students' engagement in physical education: the mediating role of basic psychological needs and self-determined motivation. *Physical Education and Sport Pedagogy*. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1850667>
- M Standage, J. D. N. N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *Br J Educ Psychol*, 75(Pt 3), 411–433. <https://doi.org/10.1348/000709904x22359>
- Mackenzie, S. H., Son, J. S., & Eitel, K. (2018). Using outdoor adventure to enhance intrinsic motivation and engagement in science and physical activity: An exploratory study. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 21, 76–86. <https://doi.org/10.1016/J.JORT.2018.01.008>
- Montoya, A., Simonton, K., & Gaudreault, K. L. (2020). Enhance Student Motivation and Social Skills: Adopting the Sport Education and Cooperative Learning Models. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 91(8), 15–20. <https://doi.org/10.1080/07303084.2020.1798307>
- Mu'arifin. (2019). Problem Identification of Professional Development of Physical Education Teachers in Elementary School. *Advances in Health Science Research (AHSR)*, 7(138–141).
- NASPE. (2011). *Physical Education for Lifelong Fitness: The Physical Best Teacher's Guide* (S. F. Ayers & M. J. Sariscsany (eds.); Third). Human Kinetics. [https://books.google.com/books/about/Physical\\_Education\\_for\\_Lifelong\\_Fitness.html?id=1TksU4kv\\_zYC](https://books.google.com/books/about/Physical_Education_for_Lifelong_Fitness.html?id=1TksU4kv_zYC)



- Navarro-Patón, R., Lago-Ballesteros, J., Basanta-Camiño, S., & Arufe-Giraldez, V. (2019). Relation between motivation and enjoyment in physical education classes in children from 10 to 12 years old. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(3). <https://doi.org/10.14198/JHSE.2019.143.04>
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 225–242. <https://doi.org/10.1348/000709901158497>
- Opstoel, K., Chapelle, L., Prins, F. J., De Meester, A., Haerens, L., van Tartwijk, J., & De Martelaer, K. (2020). Personal and social development in physical education and sports: A review study. *European Physical Education Review*, 26(4), 797–813. <https://doi.org/10.1177/1356336X19882054>
- Pitnawati, Damrah, & Zulbahri. (2019). Analysis of Motivation to Learn and Motion Gymnastics Sequentially Dexterity Primary School Students. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, III(VIII), 233–236. [www.rsisinternational.org](http://www.rsisinternational.org)
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Setyobroto, S. (2005). *Psikologi Olahraga*. Universitas Negeri Jakarta.
- Sierra-Díaz, M. J., González-Víllora, S., Pastor-Vicedo, J. C., & López-Sánchez, G. F. (2019). Can We Motivate Students to Practice Physical Activities and Sports Through Models-Based Practice? A Systematic Review and Meta-Analysis of Psychosocial Factors Related to Physical Education. *Frontiers in Psychology*, 0, 2115. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2019.02115>
- Sproule, J., Wang, C. K. J., Morgan, K., Mcneill, M., & Mcmorris, T. (2007). Effects of motivational climate in Singaporean physical education lessons on intrinsic motivation and physical activity intention. *Personality and Individual Differences*, 43, 1037–1049. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.02.017>
- 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* 2021, Vol. 8, Page 588, 8(7), 588. <https://doi.org/10.3390/CHILDREN8070588>
- TLA Chu, T. Z. (2018). Motivational processes in sport education programs among high school students. *Eur Phys Educ Rev*, 24(3), 372–394. <https://doi.org/10.1177/1356336x17751231>
- W Ning, Z. P. Z. G. (2015). Associations between adolescents situational motivation and objectively-determined physical activity levels in physical education. *JTRM Kinesiol*, 2(1), 1–13. [https://doi.org/10.1016/s1889-1837\(01\)71140-3](https://doi.org/10.1016/s1889-1837(01)71140-3)
- Wahyuni, E. N. (2009). *Motivasi Dalam Pembelajaran*. UIN-Maliki Press. <http://repository.uin-malang.ac.id/1613/>
- White, R. L., Bennie, A., Vasconcellos, D., Cinelli, R., Hilland, T., Owen, K. B., & Lonsdale, C. (2021). Self-determination theory in physical education: A systematic review of qualitative studies. *Teaching and Teacher Education*, 99. <https://doi.org/10.1016/J.TATE.2020.103247>
- Widiyatmoko, F. A., Pradipta, G. D., & Hudah, M. (2020). The impact of physical education on students' active lifestyles. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(4), 28–37. [https://doi.org/10.29407/JS\\_UNPGRI.V6I4.15217](https://doi.org/10.29407/JS_UNPGRI.V6I4.15217)