

**ANALISIS TINGKAT MOTIVASI BELAJAR SISWA KELAS XI DALAM  
PEMBELAJARAN PJOK DI SMA NEGERI 1 SEKINCAU**

**(Skripsi)**

**Oleh :  
DINA AMANDA**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG**

**2025**

**ANALISIS TINGKAT MOTIVASI BELAJAR SISWA KELAS XI DALAM  
PEMBELAJARAN PJOK DI SMA NEGERI 1 SEKINCAU**

**Oleh**

**DINA AMANDA**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar**

**SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas  
Keguruan Dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS LAMPUNG**

**BANDAR LAMPUNG**

**2025**

## ABSTRAK

### ANALISIS TINGKAT MOTIVASI BELAJAR SISWA KELAS XI DALAM PEMBELAJARAN PJOK DI SMA NEGERI 1 SEKINCAU

Oleh

DINA AMANDA

Sekolah berperan penting dalam mengembangkan kemampuan peserta didik melalui proses pembelajaran yang terencana dan sistematis. Salah satu mata pelajaran yang memiliki kontribusi besar adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Namun, pelaksanaannya masih menghadapi berbagai kendala, terutama terkait rendahnya motivasi belajar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi belajar siswa kelas XI dalam mengikuti pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau serta mengidentifikasi faktor-faktor yang melatarbelakanginya. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sekincau, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Data dikumpulkan melalui angket dengan skala Likert dan dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat motivasi belajar siswa berada pada kategori sedang dengan distribusi: sangat tinggi 8,20%, tinggi 23,50%, sedang 33,33%, rendah 29,51%, dan sangat rendah 5,46%. Berdasarkan Motivasi Intrinsik kategori sangat tinggi sebanyak 14 siswa (7,65%), kategori tinggi sebanyak 40 siswa (21,86%), kategori sedang sebanyak 66 siswa (36,07%), kategori rendah sebanyak 55 siswa (30,05%), kategori sangat rendah sebanyak 8 siswa (4,37%). Motivasi Ekstrinsik pada kategori sangat tinggi sebanyak 16 siswa (8,74%), kategori tinggi sebanyak 36 siswa (19,67%), kategori sedang sebanyak 73 siswa (39,89%), kategori rendah sebanyak 50 siswa (27,32%), dan kategori sangat rendah sebanyak 8 siswa (4,37%). Faktor utama yang melatarbelakangi motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK adalah minat dan manfaat yang dirasakan. Temuan ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi guru PJOK dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih menarik dan efektif guna meningkatkan motivasi belajar siswa.

Kata kunci: motivasi belajar, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), pembelajaran.

## **ABSTRACT**

### **ANALYSIS OF THE LEVEL OF LEARNING MOTIVATION OF CLASS XI STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION LEARNING AT SMA NEGERI 1 SEKINCAU**

**By**

**DINA AMANDA**

*Schools play an important role in developing students' abilities through planned and systematic learning processes. One of the subjects that makes a major contribution is Physical Education, Sports, and Health (PE). However, its implementation still faces various obstacles, especially related to low student learning motivation. This study aims to determine the level of learning motivation of class XI students in participating in PE learning at SMA Negeri 1 Sekincau and to identify the factors behind it. The type of research used is descriptive quantitative with a survey method. The research population was all students of class XI SMA Negeri 1 Sekincau, with the sampling technique using total sampling. Data were collected through a questionnaire with a Likert scale and analyzed descriptively. The results showed that the level of student learning motivation was in the moderate category with the distribution: very high 8.20%, high 23.50%, moderate 33.33%, low 29.51%, and very low 5.46%. Based on Intrinsic Motivation, the very high category was 14 students (7.65%), the high category was 40 students (21.86%), the moderate category was 66 students (36.07%), the low category was 55 students (30.05%), and the very low category was 8 students (4.37%). Extrinsic Motivation in the very high category was 16 students (8.74%), the high category was 36 students (19.67%), the moderate category was 73 students (39.89%), the low category was 50 students (27.32%), and the very low category was 8 students (4.37%). The main factors underlying student motivation in PE learning are interest and perceived benefits. These findings are expected to be evaluation material for PE teachers in designing more interesting and effective learning strategies to increase student learning motivation.*

*Keywords: learning motivation, Physical Education, Sports, and Health (PJOK), learning.*


Judul Skripsi : **ANALISIS TINGKAT MOTIVASI BELAJAR  
SISWA KELAS XI DALAM PEMBELAJARAN  
DI SMA NEGERI 1 SEKINCAU**  
Nama Mahasiswa : **Dina Amanda**  
Nomor Pokok Mahasiswa : **2213051031**  
Program Studi : **Pendidikan Jasmani**  
Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**




**1. Komisi Pembimbing**

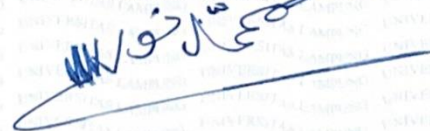
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

  
**Lungit Wicaksono, M. Pd.**  
NIP 19830308 201504 1 002

  
**Dr. Riyan Jaya Sumantri, M.Pd.**  
NIP 19930607 202506 1 004

**2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

  
**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag.,M.Si.**  
NIP 19741220 200912 1 002

**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

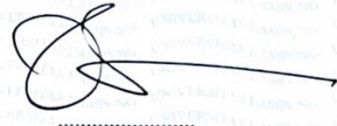
**Ketua : Lungit Wicaksono, M. Pd**



**Sekretaris : Dr. Riyan Jaya Sumantri, M.Pd.**



**Penguji Utama : Joan Siswoyo, M.Pd.**



**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Dr. Abet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd**

**NIP. 19870504 201404 1 001**

**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 17 Desember 2025**

## PERNYATAAN

Yang Bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dina Amanda  
NPM : 2213051031  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang judul “**ANALISIS TINGKAT MOTIVASI BELAJAR SISWA KELAS XI DALAM PEMBELAJARAN DI SMA NEGERI 1 SEKINCAU** “ tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini saya buat apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 17 Desember 2025

Yang membuat pernyataan



**Dina Amanda**  
2213051031

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Dina Amanda, Penulis lahir di Pampangan, Kecamatan Sekincau, Kabupaten Lampung Barat, Provinsi Lampung, Pada tanggal 06 Juli 2004. Sebagai anak kedua dari tiga bersaudara, Riwayat Pendidikan yang di tempuh adalah, Sekolah dasar (SD) Negeri 1 Pampangan, Kab. Lampung Barat, selesai pada tahun 2016, Sekolah Menengah Pertama (SMP) 1 Sekincau, Kec. Sekincau Kab. Lampung Barat, Selesai pada tahun 2019, dan Sekolah Menengah Akhir (SMA) Negeri 1 Sekincau, Kab. Lampung Barat, Selesai pada tahun 2022.

Pada tahun 2022 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN).

Pada Tahun 2025 semester genap, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Rawa Ragil, Kecamatan Rawa Pitu, Kabupaten Tulang Bawang dan Melakukan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di SMP 3 Rawa Pitu selama 40 hari. Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat bagi pembaca.

## **MOTTO**

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kesanggupannya.”

— **QS. Al-Baqarah: 286**

“ Siapa juga yang akan menyerah?! HAHA. Jangan meremehkanku, Takdir! Aku akan membuktikan! Mau itu butuh satu tahun, dua tahun, sepuluh tahun, ataupun seratus tahun! Sampai aku mendapatkan apa yang aku mau, aku akan berusaha lebih keras, aku akan menjadi kuat dan hebat, orang miskin dan tidak berbakat, aku akan membuktikan kalau siapapun bisa melakukannya!!”

**-Asta(Black Clover**

## **PERSEMBAHAN**

Puji dan syukur ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat,taufik dan hidayah-nya, Tuhan semesta alam.Skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat dan salam tak lupa selalu tercurah kepada Rasulullah Muhammad SAW.

Teriring rasa syukur atas limpahan nikmat-Nya yang tak terhingga kupersembahkan karya ini untuk:

### **Ayahanda dan Ibunda**

Sebagai tanda bukti dan rasa terimakasih yang senantiasa memberikan doa yang tulus,kasih sayang,pengorbanan,serta dukungan moral dan materi yang tak ternilai dalam mengiringi setiap langkah penulis menempuh pendidikan.

### **Kakak ku dan Adik ku**

Yang senantiasa memberikan doa,perhatian,dukungan,serta motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan studi dan penyusunan skripsi ini. Bapak dan Ibu Dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan,arahan,dan ilmu pengetahuan dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini. Sahabat-sahabatku yang telah memberikan dukungan,semangat,serta kebersamaan selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan baik.

Semua sahabat seperjuangan Penjas Unila angkatan 2022 Dan  
**Almamater tercinta Universitas Lampung**

## SANWACANA

Puji syukur penulis junjatkan kepada ke hadirat Allah SWT yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang karna atas rahmat dan hidayahnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.

Dengan terselesaikannya skripsi ini, Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M, selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albert Maydiantoro, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd, Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung
5. Bapak Lungit Wicaksono, M.Pd, selaku Pembimbing Pertama yang telah memberikan bimbingan, pengarahan serta motivasi kepada penulis
6. Bapak Dr. Riyan Jaya Sumantri, M.Pd, selaku Pembimbing Kedua yang telah memberikan bimbingan, pengarahan serta motivasi kepada penulis.
7. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd, selaku Pembahas yang telah memberikan kritikan dan saran sampai penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
8. Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan
9. Kepala Sekolah dan Bapak/Ibu dewan guru dan staf SMA Negeri 1 Sekincau yang telah memberikan izin dan membantu peneliti selama penyusunan skripsi ini.

10. Siswa-siswi SMA Negeri 1 Sekincau yang telah membantu dengan berpartisipasi aktif sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
11. Kedua orang tua saya yang telah mendukung dan mendoakan saya setiap saat. Sebagai tanda bukti dan rasa terimakasih yang senantiasa memberikan doa yang tulus, kasih sayang, pengorbanan, serta dukungan moral dan materi yang tak ternilai dalam mengiringi setiap langkah penulis menempuh pendidikan.
12. Keluargaku, Nenek, Kakak, Adik, sepupu dan Keponakanku. Terima kasih atas doa, semangat, yang kalian berikan disetiap tahapan dalam menyusun skripsi.
13. Teman teman terbaikku Najwa, Alyessa, Kiki, Eba, Mika, Arif, Tegar, Vemas, Farhan, Dandi, Fadli, Rifki, Niko, Elisa, Cindy yang selalu menemani, menghibur dan memberi dukungan saat senang dan sulit, tidak bisa dijelaskan betapa bersyukur memiliki kalian dalam hidupku.
14. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani angkatan 2022 khususnya kelas C. Terima kasih atas kebersamaan dan dukungan yang telah diberikan selama ini.
15. Umumnya kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Semoga segala kebaikan dibalas dengan kebahagiaan, suka cita, serta tawa dan canda yang senantiasa menyertai.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa karya ini masih memiliki keterbatasan. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan pengembangan ilmu pengetahuan. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan ridhonya. Aamiin.

Bandar Lampung, 17 Desember 2025

Penulis,



**Dina Amanda**  
NPM 2213051031

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>I. PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	6
1.5 Tujuan Masalah.....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	7
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	8
2.1 Motivasi Belajar .....	8
2.1.1 Pengertian Motivasi Belajar .....	8
2.1.2 Teori Motivasi .....	10
2.1.3 Jenis-Jenis Motivasi.....	12
2.1.4 Indikator-indikator motivasi belajar .....	14
2.2 Pengertian pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.....	14
2.3 Karakteristik pembelajaran PJOK.....	16
2.4 Penelitian Relevan.....	17
2.5 Kerangka Berpikir .....	19
<b>III. METODE PENELITIAN</b> .....	20
3.1 Metode Penelitian .....	20
3.2 Tempat Penelitian .....	20
3.3 Populasi dan Sampel .....	21
3.3.1 Populasi .....	21
3.3.2 Sampel .....	21
3.4 Variabel Penelitian.....	21
3.4.1 Variabel bebas .....	22
3.5 Desain Penelitian .....	22
3.6 Instrumen Penelitian.....	22
3.7 Teknik Pengumpulan Data .....	22
3.8 Validitas dan Realibitas.....	24
3.8.1 Validitas Instrumen.....	24
3.8.2 Realibitas Instrument .....	26

3.8.3 Keabsahan Data .....	26
3.9 Teknik Analisis .....	27
3.9.1 Analisis Data Kuantitatif .....	27
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>30</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	30
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian.....	30
4.1.2 Pembahasan Kuantitatif.....	46
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>49</b>
5.1 Kesimpulan .....	49
5.2 Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>53</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kisi-Kisi Instrumen Angket Motivasi Siswa SMA Negeri 1 Sekincau Kelas XI dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK .....	24
2. Skor Alternatif Jawaban .....	24
3. Hasil Validitas Instrumen .....	25
4. Hasil Uji Reliabilitas .....	26
5. Rumus Menyusun kategori.....	27
6. Deskripsi Statistik Analisis Tingkat Motivasi Siswa Kelas XI Dalam Pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau .....	30
7. Kategorisasi Analisis Tingkat Motivasi Siswa Kelas XI Dalam Pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau .....	31
8. Deskripsi Statistik Analisis Tingkat Motivasi Siswa Kelas XI Dalam Pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau berdasarkan Motivasi Intrinsik .....	32
9. Kategori Analisis Tingkat Motivasi Siswa Kelas XI Dalam Pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau. Berdasarkan Motivasi Intrinsik.....	33
10. Deskripsi Statistik Analisis Tingkat Motivasi Siswa Kelas XI Dalam Pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau Berdasarkan Motivasi Ekstrinsik .....	34
11. Deskripsi Statistik Analisis Tingkat Motivasi Siswa Kelas XI Dalam Pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau Berdasarkan Motivasi Ekstrinsik .....	34
12. Deskripsi Statistik Analisis Tingkat Motivasi Siswa Kelas XI dalam Pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau Berdasarkan Indikator Perhatian.....	36
13. Kategorisasi Analisis Tingkat Motivasi Siswa Kelas XI dalam Pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau .....	36
14. Deskripsi Statistik Analisis Motivasi Siswa Kelas XI dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau Berdasarkan Indikator Kesehatan .....	37
15. Kategorisasi Analisis Tingkat Motivasi Siswa Kelas XI dalam Pembelajaran Pjok di SMA Negeri 1 Sekincau .....	38
16. Deskripsi Statistik Analisis Tingkat Motivasi Kelas XI dalam Pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau Berdasarkan Indikator Minat .....	39
17. Kategori Analisis Tingkat Siswa Kelas XI dalam Pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau Berdasarkan Indikator Minat .....	40

18. Deskripsi Statistik Analisis Tingkat Motivasi Belajar Siswa Kelas XI dalam Pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau Berdasarkan Indikator Keluarga.....	41
19. Kategorisasi Analisis Tingkat Motivasi Belajar Siswa Kelas XI dalam Pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau. Berdasarkan Indikator Keluarga.....	42
20. Deskripsi Statistik Analisis Tingkat Motivasi Siswa Kelas XI dalam Pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau. Berdasarkan Indikator sekolah.....	43
21. Kategorisasi Analisis Tingkat Motivasi Siswa Kelas XI dalam Pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau. Berdsarkan Indikator Sekolah.....	43
22. Deskripsi Statistik Analisis Tingkat Motivasi Siswa Kelas XI dalam Pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau Berdasarkan Indikator Lingkungan.....	45
23. Kategorisasi Analisis Tingkat Motivasi Siswa Kelas XI dalam Pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau. Berdasarkan Indikator Lingkungan.....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berpikir.....	19
2. Diagram Batang Analisis Tingkat Motivasi Siswa Kelas XI Dalam Pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau .....	31
3. Diagram Batang Analisis Tingkat Motivasi Siswa Kelas XI Dalam Pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau Berdasarkan Motivasi Intrinsik .....	33
4. Diagram Batang Analisis Tingkat Motivasi Siswa Kelas XI dalam Pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau Berdasarkan Motivasi Ekstrinsik .....	35
5. Diagram Batang Analisis Tingkat Motivasi Siswa Kelas XI dalam Pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau Berdasarkan Indikator Perhatian.....	37
6. Diagram Batang Analisis Tingkat Motivasi Siswa Kelas XI dalam Pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau Berdasarkan Indikator Kesehatan .....	39
7. Diagram Batang Analisis Tingkat Motivasi Kelas XI dalam Pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau Berdasarkan Indikator Keluarga.....	40
8. Diagram Batang Analisis Tingkat Motivasi Kelas XI Mengikuti Pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau Berdasarkan Indikator Keluarga .....	42
9. Diagram Batang Analisis Tingkat Motivasi Siswa Kelas XI dalam Pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau Berdasarkan Indikator Sekolah.....	44
10. Diagram Batang Analisis Tingkat Motivasi Siswa Kelas XI dalam Pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau Berdasarkan Indikator Lingkungan .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian.....	54
2. Surat Balasan.....	55
3. Angket Motivasi Siswa .....	56
4. Tabel Skor Instrumen Penelitian .....	59
5. Dokumentasi.....	61

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Sekolah adalah institusi yang dibangun dengan cara yang sistematis, dirancang dan diatur melalui kurikulum. Seiring waktu, pemerintah melakukan revisi kurikulum pendidikan dengan harapan untuk meningkatkan proses pembelajaran. Upaya ini bertujuan agar para pelajar dapat menghadapi berbagai tantangan yang modern ini. Selain dari kurikulum sekolah pendidikan, diperlukan juga pengajar yang berkompeten agar dapat memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada para siswa. Sekolah berperan penting sebagai lingkungan utama dalam proses pendidikan formal, termasuk dalam pengembangan pengetahuan, keterampilan dan karakter siswa. Melalui berbagai mata pelajaran, salah satunya PJOK, sekolah tidak hanya fokus pada aspek kognitif, tetapi juga mengembangkan kemampuan fisik, kerjasama, dan nilai-nilai positif lainnya.

Lembaga pendidikan formal yang memiliki peran penting dalam kehidupan masyarakat. Dalam konteks sistem pendidikan nasional Indonesia, sekolah berperan mengembangkan kemampuan intelektual, emosional, dan fisik peserta didik agar mereka dapat berkontribusi optimal bagi pembangunan bangsa. Fungsi sekolah pun meliputi pemberian pendidikan secara terencana, terarah, dan sistematis guna menyiapkan generasi penerus yang memiliki kecerdasan, budi pekerti, serta keterampilan sosial yang baik.

Selain itu, sekolah juga memiliki peran penting sebagai pemelihara dan pengembang kebudayaan, serta sebagai instrumen perubahan yang dapat memperkenalkan nilai-nilai baru sesuai dengan perkembangan masyarakat.

Melalui interaksi di sekolah, siswa belajar bersosialisasi, memahami norma-norma, menaati peraturan, dan mengenal tanggung jawab sebagai warga negara. Tidak kalah penting, sekolah memberikan sertifikasi dan pengakuan atas kompetensi yang dimiliki siswa, serta menjadi wadah bagi siswa untuk menyalurkan minat, bakat, dan mengembangkan potensi diri secara utuh. Dalam menjalankan fungsi-fungsinya, sekolah harus memastikan tersedianya kurikulum yang relevan, tenaga pendidik yang berkualitas, dan sarana prasarana yang memadai.

Pendidikan merupakan usaha secara sadar untuk mewujudkan sesuatu pewarisan budaya dari satu generasi ke generasi yang lain. Pendidikan menjadikan generasi ini sebagai sosok panutan dari pengajaran generasi yang terdahulu. Sampai sekarang ini, pendidikan tidak mempunyai batasan untuk menjelaskan arti pendidikan secara lengkap karena sifatnya yang kompleks seperti sasarannya yaitu manusia. Sifatnya yang kompleks itu sering disebut ilmu pendidikan. Ilmu pendidikan merupakan kelanjutan dari pendidikan. Ilmu pendidikan lebih berhubungan dengan teori pendidikan yang mengutamakan pemikiran ilmiah. Pendidikan dan ilmu pendidikan memiliki keterkaitan dalam artian praktik serta teoritik. Sehingga, dalam proses kehidupan manusia keduanya saling berkolaborasi. (Abd Rahman et al., 2022)

Pendidikan memiliki peranan krusial dalam menciptakan lingkungan belajar dan proses pengajaran guna mengoptimalkan potensi yang ada dalam diri individu. Pembelajaran tidak hanya terjadi didalam kelas, tetapi juga diluar kelas, dan salah satu aspek yang paling berpengaruh adalah peningkatan kemampuan fisik yang sama dengan standar yang ada dilingkungan sekitarnya. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat.

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang bertujuan membina dan mengembangkan potensi fisik, mental,

sosial, serta emosional peserta didik melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan. Sejarah pendidikan jasmani di Indonesia telah mengalami perjalanan panjang yang dipengaruhi konteks sosial, budaya, dan politik setiap zamannya. Pada masa penjajahan Belanda, latihan jasmani awalnya sangat terbatas, bahkan sempat dilarang untuk penduduk asli. Pendidikan jasmani mulai mendapatkan perhatian pada akhir abad ke-19 seiring berkembangnya sekolah-sekolah bagi anak-anak Eropa, di mana sistem pelatihan fisik ala militer masuk ke lingkungan pendidikan dan perlahan menjalar ke masyarakat luas.

Setelah kemerdekaan Indonesia, perhatian pemerintah pada pembinaan karakter dan kebugaran fisik generasi muda semakin meningkat. Pemerintah melalui Kementerian Pendidikan dan Pengajaran menggalakkan latihan fisik dan rehabilitasi mental di sekolah-sekolah, serta mendirikan lembaga Inspeksi Pendidikan Jasmani sebagai pengelola bidang keolahragaan di lingkungan sekolah. Pada era ini, pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan membentuk fisik yang kuat, tetapi juga memperbaiki kesehatan mental akibat dampak penjajahan, serta menyiapkan peserta didik dalam membangun semangat, sportivitas, dan persatuan bangsa.

Konsep pendidikan jasmani pun terus berkembang, tidak hanya sebatas aktivitas fisik atau olahraga berprestasi, melainkan sebagai sarana pengembangan karakter dan nilai-nilai kehidupan seperti kerja sama, disiplin, tanggung jawab, kejujuran, dan sikap sportif. Hal ini sejalan dengan semangat pendidikan nasional yang menekankan keseimbangan antara pengembangan kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa.

Saat memasuki masa Orde Baru dan era Reformasi, kebijakan pendidikan jasmani di sekolah-sekolah di Indonesia semakin diperkuat. Pendidikan jasmani dijadikan mata pelajaran wajib di berbagai jenjang pendidikan, dengan kurikulum yang terintegrasi dalam pembelajaran sekolah. Aktivitas pembelajaran juga semakin variatif, mencakup berbagai cabang olahraga, senam, permainan, dan materi kesehatan. Selain itu, pendidikan jasmani kini berperan dalam mengatasi berbagai masalah sosial seperti gaya hidup

sedentari, kurang gerak, hingga pencegahan penyakit kronis pada anak dan remaja.

PJOK merupakan mata pelajaran yang menjadi sarana yang digunakan oleh peserta didik untuk mengembangkan kemampuan yang dimilikinya melalui aktivitas jasmani. Karena berdasar tujuan dari PJOK dapat mendorong peserta didik untuk meingkatkan dan juga mengembangkan keterampilan yang dimiliki oleh peserta didik. Seperti keterampilan motoric kasar dan motorik halus, kemampuan koknitif, kemampuan dalam menalar, dan juga kempuan dalam memahami nilai-nilai afektif, mental, spiritual, dan masih banyak yang lainnya. Selain aktifitas fisik dalam pembelajaran PJOK juga dijelaskan tentang ilmu pengetahuan terkait degan bagaimana cara untuk hidup sehat. Hal tersebut bertujuan agar perkembangan anak dapat seimbang, antara perkembangan gerak dan juga perkembangan cara berfikir siswa. (Belajar, 2021)

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) bagian integral dari sistem pendidikan nasional di Indonesia, yang diajarkan di semua jenjang pendidikan formal, mulai dari SD hingga SMA. Mata pelajaran ini tidak hanya berfokus pada pengembangan aspek fisik dan keterampilan gerak, tetapi juga membentuk karakter, kecerdasan, kesehatan, serta keterampilan sosial dan emosional peserta didik. Melalui PJOK, siswa diberikan pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kemampuan motorik, pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup sehat.

Peran PJOK sangat penting karena memberikan kesempatan langsung bagi siswa untuk mempraktikkan pola hidup sehat serta membentuk kepribadian yang tangguh, disiplin, sportif, dan bertanggung jawab. Seiring perkembangan zaman dan perubahan kurikulum, PJOK juga terus beradaptasi dengan kebutuhan masyarakat sehingga materi ajar dan metode pembelajarannya selalu diperbarui. Walau demikian, pelaksanaan PJOK di sekolah sering mengalami berbagai tantangan mulai dari keterbatasan sarana, kurangnya motivasi siswa, hingga adaptasi guru terhadap perubahan kurikulum.

Motivasi belajar merupakan salah satu faktor utama yang menentukan keberhasilan akademik siswa di sekolah. Motivasi mendorong siswa untuk berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran, meningkatkan konsentrasi, serta membantu mereka mengatasi berbagai tantangan untuk mencapai hasil belajar yang optimal. Dalam konteks Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), motivasi belajar memegang peranan yang sangat penting karena pembelajaran PJOK tidak hanya menekankan aspek kognitif tetapi juga menuntut keterlibatan fisik dan partisipasi langsung dalam berbagai kegiatan olahraga dan kesehatan. Siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi akan lebih bersemangat untuk mengikuti setiap aktivitas, mampu mengembangkan keterampilan motorik, dan menumbuhkan sikap sportif serta kebiasaan hidup sehat.

Motivasi belajar sangat relevan dengan tujuan pembelajaran PJOK, yang meliputi peningkatan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, serta penanaman nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin. Jika motivasi siswa rendah, tujuan-tujuan ini sulit tercapai karena siswa cenderung pasif, cepat bosan, atau bahkan enggan mengikuti kegiatan fisik. Secara nasional siswa SMA yang tergolong bermotivasi tinggi dalam mata pelajaran PJOK tergolong rendah, sementara lainnya masih kurang antusias dan berpartisipasi secara optimal. Isu ini menjadi perhatian serius mengingat pentingnya peran PJOK dalam pembentukan karakter dan kesehatan generasi muda. Adanya kecenderungan siswa untuk lebih memilih aktivitas pasif; seperti menggunakan gadget di jam istirahat, kurang antusias mengikuti kegiatan luar kelas, dan beberapa siswa bahkan cenderung menghindari pelajaran PJOK. Kondisi ini menunjukkan adanya permasalahan pada tingkat motivasi belajar siswa terhadap PJOK dan dapat berdampak langsung pada pencapaian hasil belajar maupun pembentukan karakter yang menjadi tujuan utama pembelajaran PJOK.

Pemilihan kelas XI sebagai fokus penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa siswa jenjang ini sedang berada pada masa transisi remaja menuju masa akhir sekolah menengah. Pada fase ini, motivasi siswa umumnya mengalami perubahan signifikan akibat pengaruh tugas akademik yang

semakin kompleks, pencarian jati diri, serta perubahan lingkungan sosial. Dengan demikian, memahami tingkat motivasi belajar pada kelas XI sangat strategis untuk membantu pihak sekolah serta pendidik dalam merancang strategi pembelajaran yang efektif.

Berdasarkan penjelasan masalah diatas,peneliti mengidentifikasi adanya isu mengenai motivasi belajar siswa dalam mengikuti pelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau. Maka dari itu, diperlukan penelitian untuk menilai tingkat motivasi siswa dan faktor-faktor yang mempengaruhi pembelajaran PJOK,sehingga guru dapat meningkatkan kualitas proses pembelajaran dan melakukan evaluasi pembelajaran agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik. Peneliti mengusulkan judul “Analisis Tingkat Motivasi Belajar Siswa Kelas XI dalam Pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah dapat diidentifikasi berbagai masalah seperti berikut:

1. Bagaimana tingkat motivasi belajar siswa kelas XI dalam pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau
2. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi tingkat motivasi belajar siswa kelas XI dalam pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau

## **1.3 Batasan Masalah**

Permasalahan yang telah diidentifikasi sebelumnya tidak seluruhnya akan dianalisis. Tujuannya adalah agar peneliti dapat lebih konsentrasi dan mendapatkan hasil yang lebih mendalam. Fokus dari penelitian ini akan dibatasi pada motivasi belajar siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Sekincau.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, indentifikasi masalah dan Batasan masalah di atas maka dapat dirumuskan suatu permasalahan sebagai berikut : “Seberapa tinggi tingkat motivasi siswa kelas XI dalam mengikuti pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau ?“

## **1.5 Tujuan Masalah**

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur seberapa besar motivasi siswa kelas XI dalam mengikuti pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi siswa**

Bagi siswa, diharapkan bisa semakin termotivasi untuk mengikuti pembelajaran PJOK.

### **2. Bagi Guru**

Menjadi masukan untuk mengembangkan metode pembelajaran PJOK yang lebih menarik, menyenangkan, dan sesuai kebutuhan siswa.

### **3. Bagi sekolah**

Sebagai bahan evaluasi dan acuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran serta program motivasi dalam menunjang prestasi siswa di bidang PJOK.

### **4. Bagi peneliti lain**

Menjadi referensi dan dasar pengembangan penelitian lebih lanjut tentang motivasi belajar dan pembelajaran PJOK pada berbagai jenjang pendidikan.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Motivasi Belajar

#### 2.1.1 Pengertian Motivasi Belajar

Motivasi belajar merupakan faktor yang ada dalam diri individu. Peranannya yang khusus ialah dalam hal semangat belajar. Peserta didik termotivasi akan mempunyai kemampuan dalam melakukan kegiatan belajar. Motivasi belajar menurut (Winkel dalam Keseimbangan et al.,(2023) adalah: “keseluruhan daya penggerak didalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar itu, maka tujuan yang dikehendaki oleh siswa tersebut”. Salah satu faktor yang berperan dalam proses belajar mengajar adalah guru atau pendidik, karena sebagai manager yang mengelola kelas yang termotivasi akan dapat mempengaruhi proses belajar serta tingkah laku peserta didik.

Hal ini seiring dengan pendapat Yelon dan Grance seperti yang dikutip oleh (Prayitno dalam Keseimbangan et al., (2023) bahwa : “Peningkatan motivasi siswa dalam belajar merupakan suatu acara yang baik dalam menghindari tingkah laku siswa yang menyimpang yaitu dengan cara melibatkan mereka dalam belajar dan merangsang mereka untuk belajar”.Dalam membangkitkan motivasi peserta didik untuk belajar merupakan masalah yang cukup kompleks. Dengan demikian pendidik sebagai manager yang berperan utama dalam pelaksanaan proses belajar mengajar hendaknya mengetahui prinsip-prinsip motivasi yang dapat membantu pelaksanaan tugas pengajaran. Penetapan dan pemilihan prinsip tersebut pada waktu mengikuti proses pengajaran.

Motivasi sangat berpengaruh terhadap kemauan seseorang melakukan sesuatu atau tindakan untuk mencapai suatu hal yang diinginkan. Motivasi dapat menjadi dorongan untuk bertindak dengan sengaja yang muncul di dalam diri seseorang dengan tujuan sesuai yang dikehendakinya (Badriah et al dalam Candra Irawan et al., (2024) siswa yang bermotivasi tinggi akan memiliki kemauan berusaha dengan maksimal guna mencapai suatu tujuan yang telah direncanakan (Amiq et al., dalam Candra Irawan et al., (2024). Motivasi yang baik pada diri siswa akan membuat pembelajaran terlaksana dengan baik. Sehingga, bisa disimpulkan faktor kunci untuk mendorong siswa belajar adalah motivasi, semakin tinggi motivasi semakin tinggi kesempatan mencapai efektivitas pembelajaran, begitupun sebaliknya semakin rendah motivasi siswa kesempatan untuk mencapai efektivitas pembelajaran juga semakin rendah.

Rendahnya motivasi siswa dapat dilihat saat dimulainya jam pelajaran PJOK beberapa siswa datang terlambat ke lapangan, begitupula saat guru menjelaskan materi beberapa siswa terlihat melamun dan mengobrol masing-masing, selain itu saat pemanasan siswa terkesan kurang tertarik dan bermalas-malasan untuk mengikuti pemanasan. Sehingga peneliti memiliki asumsi bahwa tujuan pembelajaran tidak akan tercapai jika siswa tidak termotivasi untuk berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Pembelajaran tentu akan kurang efektif jika siswa kurang mempunyai motivasi belajar, mudah tidak tertarik untuk melanjutkan aktivitas, bersikap pasif, dan tidak bernalar dengan materi pelajaran yang dipelajari.

Menurut (Emda dalam Timur et al., (2022) Motivasi adalah serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu dan bila tidak suka maka akan berusaha untuk meniadakan atau mengelakkan perasaan tidak suka itu.

Motivasi diartikan sebuah dorongan yang dapat membuat seorang individu melakukan tindakan atau perbuatan. Motivasi atau dorong adalah hal sangat penting untuk manusia karena tanpa ada motivasi manusia tidak akan memiliki semangat dalam mengejar impiannya (Sutirna dikutip dalam

(Kurniawan & Hariyoko, 2020) Pemberian motivasi pada peserta didik yang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani sangat diperlukan karena tidak semua peserta didik tertarik dengan materi yang diberikan. Hal ini dapat dilihat pada setiap pembelajaran di beberapa sekolah di lingkungan sekitar. Pada saat pemberian materi masih terdapat peserta didik yang tidak fokus pada materi yang disampaikan. Hal ini terjadi karena materi yang disampaikan terkesan membosankan. Menurut (Romadhoni et al dalam Fadila et al.,2022) bahwa motivasi memberi kontribusi dan pengaruh positif pada peningkatan hasil belajar siswa.

Motivasi akan menyebabkan terjadinya suatu perubahan energi yang ada pada diri manusia, menyangkut persoalan gejala kejiwaan, perasaan dan juga emosi, untuk kemudian bertindak atau melakukan sesuatu. Hal ini sesuai dengan pendapat (Sardiman dalam Rozi et al., 2023) yang menyatakan motivasi belajar dapat diartikan sebagai serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu, dan bila ia tidak suka, maka akan berusaha untuk meniadakan atau mengelak perasaan tidak suka itu.(Hendri & Aziz, 2020)

Motivasi memainkan peran krusial dalam proses pembelajaran PJOK. Tingkat motivasi yang tinggi dapat mendorong partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran, menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan fisik dan keterampilan mereka. Selain itu, motivasi juga berperan penting dalam membantu siswa membentuk kebiasaan hidup sehat yang akan mereka pertahankan hingga dewasa. (Wiraguna et al., dalam Seminar & Pendidikan, 2023)

### **2.1.2 Teori Motivasi**

Teori motivasi Teori motivasi prestasi terkini masih berakar pada konsep McClelland (nAch, nAff, nPow), namun telah berkembang melalui integrasi dengan pendekatan kognitif, afektif, dan konteks pembelajaran saat ini di dalam (Rahman, 2021)

#### **1. Teori Motivasi Prestasi – David McClelland (1961)**

David McClelland dalam teorinya yang dikenal dengan *Need Theory* atau

Teori Kebutuhan, menyatakan bahwa motivasi individu dipengaruhi oleh tiga kebutuhan dasar yang terbentuk melalui pengalaman hidup, yaitu:

Menurut McClelland, motivasi seseorang dipengaruhi oleh tiga jenis kebutuhan utama, yaitu:

- a. *Need for Achievement* (nAch): kebutuhan untuk berprestasi, menetapkan tujuan, dan menyelesaikan tugas dengan standar tinggi. Seseorang dengan nAch tinggi biasanya menyukai tantangan, ingin memperoleh umpan balik, dan lebih suka bekerja secara mandiri.
- b. *Need for Affiliation* (nAff): kebutuhan untuk menjalin hubungan sosial yang baik, merasa diterima, dan menjaga keharmonisan dalam kelompok. Individu dengan nAff tinggi lebih nyaman bekerja dalam kelompok dan senang membantu orang lain.
- c. *Need for Power* (nPow): kebutuhan untuk memengaruhi, mengatur, atau memimpin orang lain. Orang dengan nPow tinggi cenderung suka mengambil peran kepemimpinan dan memiliki dorongan kuat untuk memengaruhi lingkungan sosialnya.

## 2. Teori Harapan (*Expectancy Theory*) – Victor Vroom (1964)

Victor Vroom mengembangkan *Expectancy Theory* sebagai pendekatan untuk memahami motivasi seseorang dalam berperilaku berdasarkan harapan (*expectancy*) mereka terhadap hasil dari suatu tindakan. Teori ini banyak digunakan dalam konteks kerja dan pendidikan, termasuk dalam menilai motivasi belajar siswa. Teori ini menyatakan bahwa motivasi seseorang ditentukan oleh tiga komponen utama, yaitu:

### a. *Expectancy* (Harapan)

Keyakinan bahwa usaha yang dilakukan akan menghasilkan kinerja yang baik.

### b. *Instrumentality* (Keterkaitan)

Keyakinan bahwa kinerja yang baik akan menghasilkan imbalan tertentu.

c. *Valence* (Nilai/Dayatarik)

Tingkat nilai atau kepentingan hasil/imbalan bagi individu.

### 2.1.3 Jenis-Jenis Motivasi

(Sardiman dalam Ramadani et al., 2022) motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif. Motif menjadi aktif pada saat-saat tertentu, terutama bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat dirasakan/mendesak. (Asrori dalam (Ramadani et al., 2022), motivasi dapat didefinisikan sebagai: (1) Dorongan yang muncul pada diri seseorang, secara disadari atau tidak disadari, untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu; (2) Usaha-usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau kelompok orang tergerak melakukan sesuatu karena hendak mencapai tujuan yang ingin dicapai. (Suralaga dalam (Ramadani et al., 2022) bahwa motivasi diartikan sebagai keadaan internal yang membangkitkan, mengarahkan, dan mempertahankan perilaku. Studi mengenai motivasi difokuskan pada bagaimana dan mengapa orang memprakarsai tindakan yang diarahkan pada tujuan tertentu, berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk memulai kegiatan, dan seberapa gigih siswa berusaha untuk mencapai tujuannya serta bagaimana yang mereka rasakan dan pikirkan. diambil sebuah kesimpulan bahwa motivasi merupakan keadaan internal yang mana sebagai upaya daya penggerak dalam diri seseorang yang mendorong dan meningkatkan untuk melakukan suatu aktifitas guna mencapai tujuan yang akan dicapai, dorongan tersebut akan muncul ketika suatu kebutuhan menjadi suatu tujuan yang sangat dirasakan/penting.

(Sardiman dalam Ramadani et al., 2022) menyebutkan bahwa motivasi data dilihat dari berbagai sudut pandang, motivasi intinsik dan ekstrinsik:

#### 1. Motivasi intrinsik

Motivasi instrinsik sangat berhubungan erat dengan perasaan diri sendiri tanpa dipengaruhi oleh faktor luar. Perasaan tersebut dapat berupa kenyamanan, kepuasan, kesenangan, kegembiraan, dan juga ketertarikan (Nur, dalam Hendri & Aziz, 2020)

Merupakan motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, lantaran dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Motivasi intrinsik dikatakan sebagai bentuk dorongan yang di dalam aktivitas belajar dimulai dan diteruskan berdasarkan suatu dorongan dalam diri secara mutlak berkaitan dengan kegiatan belajarnya. Jadi motivasi itu timbul dari kesadaran diri sendiri dengan maksud secara mendasar, bukan sekedar simbol dan seremonial.

## 2. Motivasi ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar diri individu yang bersangkutan, dengan kata lain motivasi sosial, dimana diperlukan penguatan positif maupun bersifat negatif. Motivasi sosial merupakan kebutuhan pokok untuk kebutuhan sosial psikologis. Motivasi ekstrinsik tetap diperlukan disekolah, sebab pembelajaran di sekolah tidak semuanya menarik minat, atau sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Ada kemungkinan peserta didik belum menyadari pentingnya bahan pelajaran yang di sampaikan oleh guru. Dalam keadaan ini peserta didik bersangkutan perlu dimotivasi agar belajar dalam (Hendri & Aziz, 2020)

Merupakan motif-motif yang aktif dan berfungsinya lantaran adanya perangsang dari luar. Motivasi ekstrinsik dikatakan sebagai bentuk dorongan yang di dalam aktivitas belajar dimulai dan diteruskan berdasarkan dorongan dari luar yang tidak secara mutlak berkaitan dengan aktivitas belajar

(Purwidyasari dalam (Kurniawan & Hariyoko, 2020) menyatakan bahwa terdapat dua macam motivasi yakni motivasi intrinsik (dari dalam diri) dan motivasi ekstrinsik (dari luar diri) motivasi intrinsik merupakan dorongan yang bersumber dari dalam orang itu sendiri yang didasari oleh minat, rasa suka, ketertarikan, kepuasan, kegiatan yang dilakukan. Sedangkan motivasi ekstrinsik merupakan dorongan yang bersumber dari luar diri orang itu atau dorongan itu muncul karena adanya perangsangan dari luar yang didasari oleh penghargaan dari luar (reward) seperti pujian, mendali, lingkungan dan lainnya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat di tarik kesimpulan bahwa motivasi pada diri seseorang ada dua yaitu motivasi intrinsik ( motivasi yang ada dalam diri seseorang), berdasarkan dorongan yang muncul atas kesadaran diri sendiri dan secara mutlak berkaitan dengan kegiatannya, motivasi intrinsik yang ada dalam diri seseorang didasari oleh minat (rasa tertarik), perhatian, aktivitas (kegiatan yang dilakukan). Sedangkan motivasi ekstrinsik (motivasi yang bersumber dari luar diri seseorang), berdasarkan dorongan dari luar diri seseorang atau tumbuh karena adanya perangsangan dari luar yang di dasari oleh keluarga,sekolah, dan lingkungan.

#### **2.1.4 Indikator-indikator motivasi belajar**

1. Ketekunan dalam menghadapi tugas  
siswa tetap berusaha menyelesaikan tugas meski ada hambatan dan kesulitan
2. Semangat dan gairah dalam belajar  
siswa menunjukkan antusiasme dan perhatian saat proses pembelajaran berlangsung
3. Partisipasi aktif selama pembelajaran  
siswa ikut serta berdiskusi,bertanya,dan terlibat dalam kegiatan belajar
4. Adanya tujuan dan cita-cita belajar  
siswa punya target atau mimpi yang ingin dicapai lewat belajar
5. Bangga atas prestasi yang diraih  
siswa merasa puas,senang, dan ingin mempertahankan atau meningkatkan hasil belajar Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

#### **2.2 Pengertian pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan**

Menurut Cholik dan (Lutan dalam (Firmansyah, 2011) pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya.

Menurut (Abduljabar dalam Prayogo, 2023), pendidikan jasmani adalah sejumlah aktivitas jasmani manusiawi yang terpilih sehingga dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Pengertian ini didukung oleh adanya pemahaman bahwa pendidikan melalui fisik maksudnya adalah pendidikan melalui aktivitas fisik (aktivitas jasmani), tujuannya mencakup semua aspek perkembangan kependidikan, termasuk pertumbuhan mental, sosial siswa. Manakala tubuh sedang ditingkatkan secara fisik, pikiran (mental) harus dibelajarkan dan dikembangkan, dan selain itu perlu pula berdampak pada perkembangan sosial, seperti belajar bekerjasama dengan siswa lain.

(Rosdiani dalam Kurniawan & Hariyoko, 2020) mengatakan pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang menyediakan pengalaman belajar kepada peserta didik berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dirancang sistematis bertujuan merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang perlu sekali mendapatkan perhatian, karena dapat mempengaruhi perkembangan peserta didik terutama dalam hal psikomotor atau gerak. Sebagai mata pelajaran yang berhubungan dengan kegiatan lapangan, seorang guru pendidikan jasmani harus dapat membuat pelajaran tersebut menjadi menarik.

Di dalam pendidikan jasmani terjadi interaksi baik antara guru dengan peserta didik maupun antara peserta didik dengan peserta didik (Rosdiani, dalam Ramadani et al., 2022) Dalam proses pembelajaran di sekolah berbagai macam pelajaran diajarkan kepada siswa salah satunya adalah pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan atau PJOK.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan

mentalnya (Husdarta, dalam Wibowo, 2018).

PJOK menjadi salah satu dari sekian banyak pelajaran yang memiliki banyak manfaat bagi siswa. Melalui PJOK siswa di harapkan mampu meningkatkan kebiasaan hidup sehat serta mengenalkan kemampuan gerak, kemampuan responsif, kepedulian sesama, berfikir logis, mengelola emosi, dan perilaku moral (Lesmana, dalam Candra Irawan et al., 2024)

### **2.3 Karakteristik pembelajaran PJOK**

Karakter adalah segala sesuatu yang dilakukan oleh guru untuk mempengaruhi karakter siswa. Jadi orang berkarakter“ adalah orang yang mempunyai kualitas moral (tertentu) positif. (Koesoema dalam (Deviani, 2017) menyatakan bahwa karakter sama dengan kepribadian. Kepribadian dianggap sebagai “ciri atau karakter atau gaya atau sifat khas dari diri seseorang yang bersumber dari bentukan-bentukan yang diterima dari lingkungan, misalnya keluarga pada masa kecil dan juga bawaan seseorang sejak lahir”

Peserta didik merupakan aspek penting dalam pembelajaran, tanpa adanya peserta didik maka tidak akan terjalin interaksi antara pendidik dan peserta didik, dimana peserta didik sebagai subjek belajar. peserta didik adalah orang/individu yang merupakan subjek belajar dalam kegiatan pembelajaran, yang mendapatkan pelayanan pendidikan yang disesuaikan dengan keadaan dan kemampuan peserta didik itu sendiri (berdasarkan minat, bakat, kapasitasnya) agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Karakteristik yakni tindakan dan kemampuan siswa yang merupakan hasil pembawaan yang berpengaruh terhadap belajar, adapun karakteristik siswa itu sangat beragam anara lain; latar belakang pengetahuan dan taraf pengetahuan, gaya belajar, usia kronolog,tingkat kematangan, spectrum dan ruang lingkup minat, lingkungan sosial ekonomi, hambatan-hambatan lingkungan dan kebudayaan, intelegensia, keselarasan dan attitude, prestasi belajar, motivasi dan lain-lain dalam (Hamnur et al., 2023)

## 2.4 Penelitian Relevan

Kajian penelitian terdahulu memiliki peran penting dalam memperkuat landasan teoritis serta menjadi acuan dalam penyusunan kerangka berpikir penelitian ini. Adapun beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ivania Meldy 2022 yang berjudul “Tingkat Motivasi Dan Motif Siswa Kelas Xi Dalam Mengikuti Pembelajaran Pjok Di Sma Negeri 3 Slawi” Sampel serta partisipan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI dengan sampel berjumlah 76 siswa menggunakan stratified random sampling dan 10 partisipan menggunakan purposive. Teknik pengambilan data pendekatan kuantitatif menggunakan instrument angket yang berisi 31 pernyataan sedangkan pendekatan kualitatif menggunakan human instrument dengan wawancara. Hasil penelitian diperoleh bahwa motivasi siswa kelas XI dalam mengikuti pembelajaran PJOK di SMA Negeri 3 Slawi diketahui hasil penyebaran angket kategori “sangat tinggi” tidak ada, kategori “tinggi” sebanyak 17 siswa (22,36%), kategori “sedang” sebanyak 26 siswa (34,21%), kategori “rendah” sebanyak 21 siswa (27,63%), dan kategori “sangat rendah” sebanyak 12 siswa (15,78%). Hasil penelitian terkait motif yang melatarbelakangi siswa kelas XI dalam mengikuti pembelajaran PJOK di SMA Negeri 3 Slawi yaitu minat dikarenakan rasa suka siswa terhadap materi pembelajaran serta suasana pembelajaran, sedangkan manfaat dikarena siswa mampu menunjang kesehatan dan kebugaran jasmani.
2. penelitian yang dilakukan oleh Hamzah 2024 yang berjudul “ Motivasi Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Smp Negeri 1 Benteng Kabupaten Indragiri Hilir” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Motivasi Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMP Negeri I Benteng Kabupaten Indragiri Hilir. Jenis penelitian ini

adalah deskriptif dan dimana tempat penelitian adalah di SMP Negeri I Benteng, serta dimana populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 17 orang siswa sebagai responden dengan penarikan sampel menggunakan teknik total sampling, yang didapat sampel berjumlah 17 orang siswa. Instrument yang dipakai dalam penelitian ini adalah berupa angket atau kuesioner atau pertanyaan dengan menggunakan skala guttman dimana data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase. Dari hasil analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut: 1) Tingkat capaian untuk subvariabel motivasi intrinsik siswa dalam pembelajaran penjasorkes di SMP Negeri I Benteng Kabupaten Indragiri Hilir sebesar 87,06% dengan capaian klasifikasi kategori baik. 2). Tingkat capaian untuk subvariabel motivasi ekstrinsik siswa dalam pembelajaran penjasorkes di SMP Negeri I Benteng Kabupaten Indragiri Hilir sebesar 64,12% dengan capaian klasifikasi kategori cukup.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Fakhri Ramadani, Paryadi, Nurjamal 2022 yang berjudul “Motivasi Peserta Didik Mengikuti Pembelajaran Pjok Di Smp Negeri 9 Samarinda” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi peserta didik mengikuti pembelajaran PJOK di SMP Negeri 9 Samarinda. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan instrument angket. Populasi dalam penelitian ini seluruh peserta didik kelas IX SMP Negeri 9 Samarinda dengan menggunakan sampling purposive, dengan jumlah 60 Peserta didik. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan persentase, dan bantuan SPSS Versi 25. Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan dari 60 peserta didik yang mana pada kategori “sangat tinggi” sebanyak 4 peserta didik (6,66%), kategori “tinggi” sebanyak 19 peserta didik (31,66%), kategori “sedang” sebanyak 16 peserta didik (26,66%), kategori “rendah” sebanyak 18 peserta didik (30%), dan kategori “sangat rendah” sebanyak 3 peserta didik (5%). Disimpulkan bahwa motivasi peserta didik mengikuti PJOK di SMP Negeri 9 Samarinda dengan rata-

rata 63,73 maka berada pada kategori sedang.

Hasil penelitian yang berhasil dikumpulkan menunjukkan bahwa siswa memiliki motivasi yang cukup tinggi untuk mengikuti pelajaran jasmani, olahraga, dan kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami lebih dalam mengenai alasan-alasan yang mendorong siswa untuk mengikuti pembelajaran PJOK.

## 2.5 Kerangka Berpikir

Berdasarkan penelitian yang sudah dibahas sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa keinginan dan alasan siswa sangat penting untuk tercapainya pembelajaran yang baik. Dapat disimpulkan bahwa dorongan dan alasan siswa sangat penting terciptanya proses belajar yang baik. Dengan adanya semangat belajar yang dimiliki oleh siswa, maka proses belajar mengajar bisa berjalan dengan baik. Para siswa yang termotivasi tinggi dan memiliki alasan untuk belajar akan bisa mencapai target belajar dengan baik, sedangkan siswa yang kurang termotivasi dan tidak memiliki alasan untuk belajar akan kesulitan mencapai target belajar tersebut.



**Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir**

(Sumber: Ivana Meldy 2022)

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Metode Penelitian**

Jenis penelitian ini merupakan jenis deskriptif kuantitatif. Deskriptif kuantitatif merupakan suatu penelitian yang tidak untuk menguji sesuatu melainkan menggambarkan variabel sebagaimana adanya (Maksum, dalam Hamnur et al., 2023)

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Penelitian kuantitatif dipilih karena data yang digunakan berupa angka dan skor, pengumpulan data menggunakan instrument serta analisis menggunakan statistik. Penelitian ini bersifat menggambarkan berarti mendeskripsikan apa yang terjadi pada suatu objek yang diteliti. Metode survey digunakan untuk mendapatkan data atau informasi dari tempat yang alamiah (bukan buatan) dengan memberikan perlakuan dalam pengumpulannya yakni dengan memberikan angket. Penelitian ini tidak bermaksud menguji hubungan antar variabel atau mencari sebab-akibat, melainkan hanya menyajikan bagaimana kondisi motivasi belajar siswa secara objektif berdasarkan data numerik yang diperoleh di lapangan.

#### **3.2 Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sekincau, yang berlokasi di Kabupaten Lampung Barat, Provinsi Lampung. Waktu pelaksanaan penelitian direncanakan pada bulan Agustus 2025 hingga September 2025, menyesuaikan dengan jadwal kegiatan sekolah.

### **3.3 Populasi dan Sampel**

#### **3.3.1 Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya Sugiyono, (2012) dalam Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Sekincau kelas XI

#### **3.3.2 Sampel**

Sampel adalah bagian dari sejumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang digunakan untuk penelitian. Sampel yang diambil dari populasi adalah sampel yang dapat mewakili dari populasi tersebut.

Penentuan subyek dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri. Pertimbangan tertentu ini, misalnya orang tersebut yang dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan, atau mungkin dia penguasa sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi obyek/situasi sosial yang diteliti (Sugiyono, dalam Candra Irawan et al., 2024)

### **3.4 Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2010:61) variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini terdiri dari Definisi operasional variabel penelitian ini ialah kecendrungan motivasi peserta didik mengikuti pembelajaran PJOK yang mana dilihat dari motivasi intrinsik motivasi ekstrinsik. Dalam penelitian ini terdiri dari satu variabel, yaitu : variabel bebas atau independen variabel.in

### 3.4.1 Variabel bebas

Variabel bebas adalah variabel yang nilai-nilainya tidak tergantung pada variabel lainnya yang berguna untuk meramalkan dan menerangkan nilai variabel yang disimbolkan dengan (X), adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu motivasi belajar.

### 3.5 Desain Penelitian

Desain penelitian diperlukan dalam suatu penelitian karena desain penelitian dapat menjadi pegangan yang lebih jelas dalam melakukan penelitiannya. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Arikunto (1997:44), desain penelitian adalah “rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai ancar-ancar kegiatan yang akan dilaksanakan”. Penelitian ini mengarah pada penelitian univariat, yaitu hanya meneliti satu variabel yaitu tingkat motivasi belajar.

Variabel:

Variabel X: Tingkat Motivasi Belajar Siswa

Merupakan variabel bebas (independen), karena menjadi fokus utama yang diteliti, tanpa dibandingkan atau dikaitkan secara kausal dengan variabel lain.

### 3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang berupa angket. Angket pada penelitian ini merupakan angket tertutup sehingga responden cukup memilih jawaban yang telah disediakan. Suharsimi Arikunto (2010) dalam (Badriah et al., 2023) menyatakan bahwa “angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui.”

### 3.7 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian lapangan, dimana peneliti datang langsung ke sekolah dan melakukan penelitian untuk mendapatkan data yang benar dan sesuai dengan kebutuhan. Untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan dalam penelitian ini, penulis menerapkan beberapa metode, di antaranya :

### 1. Pendekatan Kuantitatif

Angket adalah instrument yang digunakan sebagai alat ukur variable penelitian dalam memperoleh data kuantitatif. Angket ini berisikan pertanyaan yang berkaitan dengan motivasi siswa kelas XI dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 1 Sekincau . Langkah-langkah dalam penyusunan instrumen penelitian menurut (1991: 7 11) dalam (Siregar, 2022) sebagai berikut:

### 2. Mendefinisikan Konstrak

Konstrak yang dikaji dalam penelitian ini berupa motivasi siswa kelas XI dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani,Olahraga,dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Sekincau,yang pengukurannya dilakukan melalui instrumen angket.

### 3. Menyidik Faktor

Berdasarkan kajian teori dan definisi konstrak, maka motivasi siswa kelas XI dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di SMA Negeri 1 Sekincau terdiri atas beberapa faktor, yang meliputi, (1) faktor intrinsik : (a) perhatian, (b) kesehatan, (c) minat, (2) faktor ekstrinsik: (a) keluarga, (b) sekolah, (c) lingkungan.

### 4. Membuat soal-soal

Menyusun butir-butir alat yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kuesioner atau angket. Butir pernyataan harus menjadi penjelasan dari isi faktor-faktor yang sudah diuraikan sebelumnya,lalu dijabarkan menjadi indikator-indikator yang ada,sehingga dapat disusun menjadi butir-butir soal yang mampu menggambarkan kondisi faktor tersebut.

**Tabel 3. 1 Kisi-Kisi Instrumen Angket Motivasi Siswa SMA Negeri 1 Sekincau Kelas XI dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK**

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Butir	Jumlah
Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK di SMA 1 Sekincau	1. Instrinsik	1. Perhatian	1,2*3,4,5,6*	6
		2.Kesehatan	7,8,9,10*,11	5
		3.Minat	12,13,14,15,16*	5
	2. Ekstrinsik	1.Keluarga	17,18,19,20	4
		2.Sekolah	21,22,23,24,25,26	6
		3.Lingkungan	27.28.29.,30,31	5

Skala yang digunakan dalam kuesioner ini merupakan versi modifikasi dari skala likert,dengan empat opsi jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS),Setuju (S),Tidak Setuju (TS),dan Sangat Tidak Setuju (STS). Penilaian dari angket tersebut ditampilkan pada tabel 3.2 berikut ini :

**Tabel 3. 2 Skor Alternatif Jawaban**

Alternatif Jawaban	Butir	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

(sumber: Ivania Meldy 2022)

### 3.8 Validitas dan Realibitas

#### 3.8.1 Validitas Instrumen

Kuisisioner dikatakan valid apabila kuisisioner mampu mengungkapkan data variabel yang diteliti dan diukur secara tepat dengan kuisisioner tersebut. Sugiyono (2016) dalam (Siregar, 2022) instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid. Suatu instrumen dikatakan valid jika pernyataan instrumen mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang akan diukur.Uji validitas dengan SPSS dilakukan dengan membandingkan nilai corrected item total correlation (r hitung) dengan r tabel untuk tingkat

signifikansi 5% dari degree of freedom (df) = n-2, dimana n adalah jumlah sampel. Jika r hitung > r tabel dan nilai positif maka butir atau pertanyaan atau indikator tersebut dinyatakan valid, sebaliknya jika r hitung < r tabel maka pernyataan atau indikator tersebut dinyatakan tidak valid (Ghozali, 2016) dalam (Siregar, 2022).

**Tabel 3. 3 Hasil Validitas Instrumen**

No Pernyataan	Sig. Hitung (2 Tailed)	Taraf Sig.	Keterangan
1	0,000	0,05	Valid
2	0,013	0,05	Valid
3	0,000	0,05	Valid
4	0,002	0,05	Valid
5	0,000	0,05	Valid
6	0,000	0,05	Valid
7	0,000	0,05	Valid
8	0,000	0,05	Valid
9	0,000	0,05	Valid
10	0,001	0,05	Valid
11	0,000	0,05	Valid
12	0,000	0,05	Valid
13	0,006	0,05	Valid
14	0,001	0,05	Valid
15	0,000	0,05	Valid
16	0,006	0,05	Valid
17	0,009	0,05	Valid
18	0,000	0,05	Valid
19	0,000	0,05	Valid
20	0,000	0,05	Valid
21	0,000	0,05	Valid
22	0,000	0,05	Valid
23	0,000	0,05	Valid
24	0,001	0,05	Valid
25	0,000	0,05	Valid
26	0,000	0,05	Valid
27	0,007	0,05	Valid
28	0,000	0,05	Valid
29	0,000	0,05	Valid
30	0,000	0,05	Valid
31	0,002	0,05	Valid

(sumber: Ivania Meldy 2022)

### 3.8.2 Realibitas Instrument

Uji reliabilitas digunakan untuk mengukur realibel (handal) suatu instrumen. Suatu instrumen. Kuisisioner dapat dikatakan realibel apabila jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Sedangkan Sugiyono (2016) menyatakan pendapatnya bahwa uji reliabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. Instrumen yang realibel mengandung arti bahwa instrument tersebut harus baik sehingga mampu mengungkapkan data yang bisa dipercaya. Dalam mengukur reliabilitas adalah dengan menggunakan uji statistik *Cronbach Alpha* ( $\alpha$ ). Suatu konstruk atau variabel dikatakan realibel jika memberikan nilai Cronbach Alpha  $> 0,70$ . Uji reliabilitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS versi 25.

**Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas**

<i>Cronbach' Alpha</i>	N of Items	Keterangan
0.866	31	Reliable

(sumber: Ivania Meldy 2022)

### 3.8.3 Keabsahan Data

Uji keabsahan data diperlukan dalam penelitian kualitatif untuk menguji data yang diperoleh dapat diuji kebenarannya. Uji keabsahan data pada penelitian ini menggunakan teknik triangulasi. Menurut (Moleong dalam Siregar 2022), triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data dengan memanfaatkan sesuatu yang lain dalam membandingkan hasil wawancara terhadap objek penelitian. Karena itu, triangulasi merupakan usaha mengecek kebenaran data atau informasi yang diperoleh dari berbagai sudut pandang berbeda pada saat pengumpulan dan analisis data. Sejalan dengan pernyataan tersebut menurut( Sugiyono dalam Siregar, 2022), triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan data dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Triangulasi sumber data adalah menggali kebenaran informasi tertentu melalui berbagai metode dan sumber perolehan data. Pada penelitian untuk mencari motif yang melatarbelakangi siswa dalam mengikuti pembelajaran

PJOK data diperoleh dengan menggunakan teknik wawancara dan dokumen refleksi.

### 3.9 Teknik Analisis

#### 3.9.1 Analisis Data Kuantitatif

Teknik analisis kuantitatif ini menggunakan teknik analisis data deskriptif. Penghitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif persentase, karena yang termasuk dalam statistik deskriptif antara lain penyajian data melalui tabel, grafik, diagram, lingkaran, piktogram, perhitungan mean, modus, median, perhitungan desil, persentil, perhitungan penyebaran data perhitungan rata-rata, standar deviasi, dan persentase (Sugiyono Siregar, 2022). Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Anas Sudijono, Siregar, 2022)

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase yang dicari( Frekuensi

Relatif) F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Pengkategorian menggunakan Mean dan Standar Deviasi. Menurut (Saifuddin Azwar dalam Siregar, 2022) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN)

**Tabel 3. 5 Rumus Menyusun kategori**

No	INTERVAL	KATEGORI
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Tinggi
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Sedang
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5$	Sangat Rendah

(sumber: Ivania Meldy 2022)

Keterangan:

M : nilai rata-rata (mean) X : skor

S : standar devias

## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian terkait motif apa saja yang melatarbelakangi siswa kelas XI dalam mengikuti pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau, dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar siswa dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik yang meliputi perhatian, kesehatan, dan minat berperan dalam meningkatkan kesiapan, serta antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Selain itu, faktor ekstrinsik yang meliputi keluarga, sekolah, dan lingkungan turut memberikan kontribusi terhadap motivasi belajar siswa, dukungan keluarga, lingkungan sekolah yang kondusif, serta pengaruh lingkungan sosial yang positif mampu mendorong siswa untuk lebih termotivasi dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Berdasarkan hasil penelitian yang menjelaskan tentang analisis tingkat motivasi belajar siswa kelas XI dalam proses pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik yang secara keseluruhan pada kategori sedang.

### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Sekolah diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai referensi tambahan untuk memahami motivasi dan alasan siswa mengikuti pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Sekincau.
2. Bagi guru PJOK dapat lebih kreatif dan inovatif dalam memberikan pembelajaran PJOK sehingga meningkatkan motivasi peserta didik.

3. Bagi siswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pembelajaran PJOK dengan menjaga kesehatan, meningkatkan perhatian selama pembelajaran, serta berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan yang diberikan oleh guru.
4. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan penelitian ini sebagai acuan dalam melakukan penelitian, serta mengembangkannya menjadi penelitian yang lebih baik lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abd Rahman, B. P., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Jurnal Pengertian Pendidikan. *Journal Article*, 2(1), <https://dlwqtxts1xzle7.cloudfront.net/91021639/775>.
- Badriah, N., Syamsuar, Erianti, & Arnando, M. (2023). Motivasi Siswa dalam Pembelajaran PJOK di MTsS Pesantren Thawalib Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(1), 20–25.
- Belajar, M. (2021). 439-Article Text-1645-1-10-20220708. *Patria Education Jurnal*, Volume I(september), 87–93.
- Candra Irawan, D., Zainuddin Aziz, M., & Gusti Ananda Bayu Wibisono, I. (2024). Hubungan antara motivasi siswa dengan efektivitas pembelajaran pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 3(2), 105–115. <http://jopi.kemenpora.go.id/index.php/jopi>
- Deviani, P. (2017). Motivasi Siswa Kelas Viii Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Smp Negeri 2 Gamping Tahun *Motivation Students Viii Follow Learning Physical Education Sports and Health in*. 1–14.
- Fadila, H. N., Heynoek, F. P., Kurniawan, R., & Amiq, F. (2022). Survei Motivasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri Se-Kota Malang. *Sport Science and Health*, 4(11), 1040–1048. <https://doi.org/10.17977/um062v4i112022p1040-1048>
- Firmansyah, H. (2011). Hubungan Motivasi Berprestasi Siswa Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(1), 30– 33.
- Hadijaya, Y., Kalsum, U., Satriyadi, Wasiyem, & Syahri, P. (2023). Pengaruh Kesiapan Belajar , Motivasi, Efikasi Diri Terhadap Konsep Diri, dan Prestasi Siswa. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(04), 2456–2469. <https://doi.org/10.30868/ei.v12i04.4758>
- Hamnur, M., Basuki, S., & Rachman, A. (2023). Motivasi Mengikuti Pembelajaran

Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Peserta Didik Kelas Viii Smpn 1 Angsana. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(3), 194–198. <https://doi.org/10.20527/mpj.v4i3.2303>

Hendri, G., & Aziz, I. (2020). Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Di SMAN 1 Padang Sago Padang Pariaman. *Jurnal Patriot*, 2, 171–181. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/533>

Keseimbangan, H., Hasil, T., Sila, S., Sepak, P., Pada, T., & Penjaskesrek, M. (2023). *Jurnal edukasi*. 11(1), 1–8.

Kurniawan, O. E. P., & Hariyoko. (2020). Survei Motivasi Peserta Didik Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 2(2), 114–118. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index>

Prayogo, G. B. (2023). Motivasi Mengikuti Mata Pelajaran PJOK Pada Siswa-Siswi SMA Widyagama Malang. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 01(1), 1–23.

Rahman, S. (2021). Pascasarjana Universitas Negeri Gorontalo Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar “Merdeka Belajar Dalam Menyambut Era Masyarakat 5.0” Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar. *Merdeka Belajar Dalam Menyambut Era Masyarakat*, 05(November), 298.

Ramadani, F., Paryadi, & Nurjamil. (2022). Motivasi Peserta Didik Mengikuti Pembelajaran PJOK di SMP Negeri 9 Samarinda. *Borneo Physical Education Journal*, 3(1), 48–57. <https://doi.org/10.30872/bpej.v3i1.1040>

Rozi, M. F., Putra, J., Suwirman, S., & Arsil, A. (2023). Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(1), 143–153. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v21i1.11011>

Seminar, P., & Pendidikan, N. (2023). Motivasi Mengikuti Mata Pelajaran Pjok Pada Siswa Siswi Dewan Galang Smp Negeri 1 Kampak Exy Kanduwi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang Kata Kunci : motivasi *Abstract : The purpose of this resear*. 2(1), 40–47.

Timur, T. J., Nugraha, U., Setiawan, I. B., Olahraga, K., & Timur, J. (2022). *E- issn 2830-5752*. 2(1), 32–41.

Wibowo, A. (2018). Permainan Tradisional. *Analytical Biochemistry*, 11(1), 1–5.