

**ANALISIS MOTIVASI BELAJAR DAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI
SISWA KELAS TINGGI DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN
JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH:
FADHILA SABRINA ANG DINI
NIM. 22086343**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

HALAMAN PESERTUJUAN SKRIPSI

Judul : Analisis Motivasi Belajar dan Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Kelas Tinggi dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Nama : Fadhila Sabrina Angdini

NIM : 22086343

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

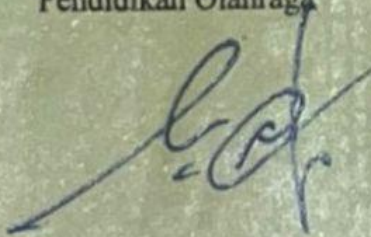
Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2026

Mengetahui

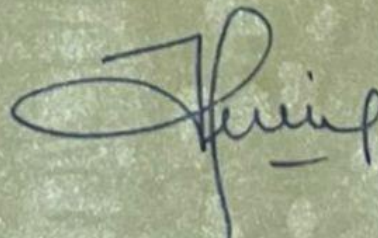
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19890901 201803 1001

Disetujui Oleh :

Pembimbing



Dr. Sefri Hardiansyah, S.Pd., M.Pd. AIFO-FIT
NIP. 19880906 201504 1006

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

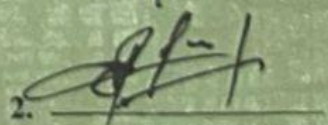
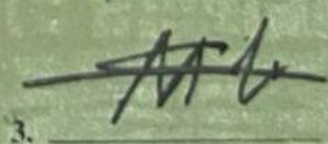
Judul : Analisis Motivasi Belajar dan Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Kelas Tinggi dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Nama : Fadhila Sabrina Angdini
NIM : 22086343
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2026

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Sefri Hardiansyah, S.Pd., M.Pd., AIFO-FTT
2. Anggota : Prof. Dr. Syahrastani, M.Kes., AIFO
3. Anggota : Mardepi Saputra, M.Pd

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Analisis Motivasi Belajar dan Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Kelas Tinggi dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan”** adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, April 2026
Yang membuat pernyataan



Fadhila Sabrina Angdini
NIM. 22086343

ABSTRAK

Fadhila Sabrina Angdini (2026) : Analisis Motivasi Belajar dan Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Kelas Tinggi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Masalah dalam penelitian ini adalah belum maksimalnya pembelajaran PJOK di SDN 02 Kampung Olo yang disebabkan oleh rendahnya motivasi dan kepercayaan diri siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi belajar siswa dan mengetahui Tingkat kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V, VI SDN 02 Kampung Olo Kota Padang berjumlah 54 siswa. Penarikan sampel menggunakan metode sensus sehingga semua populasi dijadikan sebagai sampel. Instrumen penelitian menggunakan angket motivasi belajar dan kepercayaan diri. Data dianalisis dengan menggunakan rumus presentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar peserta didik SDN 02 Kampung Olo Kota Padang dalam pembelajaran PJOK berada pada kategori Baik dengan skor rata-rata 179.67 (75.93%) Tingkat Kepercayaan diri peserta didik SDN 02 Kampung Olo Kota Padang berada pada kategori Baik Sekali dengan rata-rata 107.93 (83,02%). Simpulan dari penelitian ini adalah motivasi belajar dan kepercayaan diri peserta didik dalam pembelajaran PJOK di SDN 02 Kampung Olo sudah berkembang secara optimal tetapi memerlukan peningkatan melalui strategi pembelajaran yang lebih variatif serta dukungan dari berbagai pihak sekolah agar lebih optimal.

Kata Kunci: Motivasi Belajar, Kepercayaan Diri, PJOK

PRAKATA

Puji syukur penulis ungkapkan kehadiran Allah Subhanahu ta'ala atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis Sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “ Analisis Motivasi Belajar dan Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Kelas Tinggi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan”

Shalawat beserta salam teruntuk Nabi besar Muhammad Shallallahu Alaihi wa Sallam yang telah bersusah payah merubah peradaban manusia dari zaman Jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat mencapai gelar sarjana (S. Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penelitian skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materil, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Teristimewa untuk kedua orang tua, ayah Ujang Muksan dan ibu Neni Susmanti yang selalu berjuang untuk kehidupan penulis, selalu menjadi sandaran terkuat dalam hidup. Terimakasih telah memberikan kasih sayang yang sangat luar biasa besar, motivasi, semangat, dan doa yang tak pernah putus.
2. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas bagi penulis untuk menimba ilmu di perguruan tinggi ini hingga selesainya skripsi ini.

3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penelitian serta dukungan fasilitas sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan skripsi ini dengan baik.
4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M. Pd selaku Kepala Prodi Penjaskesrek Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan dukungan dan memberikan banyak bantuan kepada penulis.
5. Bapak Dr. Sefri Hardiansyah, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu dalam membimbing, memberikan arahan serta masukan kepada penulis dengan penuh kesabaran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Prof. Dr. Syahrastani, M.Kes., AIFO selaku kontributor yang telah bersedia memberikan saran dan kritikan untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.
7. Bapak Mardepi Saputra, M.Pd selaku dosen pembimbing akademik sekaligus kontributor yang telah memberikan arahan, dukungan, kesabaran, dan ilmu yang telah diberikan kepada penulis.
8. Adik, Fadli Zaki Safwan, Gian Fabian Sani, Fayura Ratu Askayra. Terimakasih telah menjadi sumber semangat dan motivasi dalam setiap langkah perjuangan penulis, dukungan dan semangat yang selalu hadir membuat perjalanan ini lebih bermakna, lebih hangat, dan lebih berwarna. Tumbuh lebih baik dan menjadi versi yang paling hebat, adikku.

9. Nenek Fatmawati dan Kakek Syafril yang selalu mendo'akan kesuksesan Pendidikan penulis hingga berada di titik ini serta selalu memberikan dukungan, dorongan dan semangat, mengajarkan untuk tidak mudah menyerah, dan mengingatkan untuk selalu mensyukuri atas semua Rahmat dan kebahagiaan yang telah dicapai.
10. Keluarga besar penulis, terimakasih atas dukungan dan bantuan yang diberikan selama masa perkuliahan. Gelar ini bukan dipersembahkan untuk diri sendiri, tapi untuk semua yang ikut berjuang dalam prosesnya.
11. Githa Amalia, Dilla Lusiana, Shaliny Pratiwi, Nur Adilla, Fonni Ferdiah, sahabat penulis segala canda tawa, suka, sedih dan diskusi larut malam menjadi bagian dari perjuangan yang tidak terasa sendiri. Kalian bukan sekedar teman, tapi bagian dari perjalanan yang akan selalu hidup dalam ingatan penulis.
12. Betran Fezenza, sahabat seperjuangan penulis, terimakasih telah kebersamaan selama proses bimbingan skripsi, menjadi tempat bertukar pikiran.
13. Rekan-rekan mahasiswa di lingkungan Departemen Pendidikan Olahraga dan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang selalu memberikan masukan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Seluruh civitas akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan dan motivasi pada penulis.
15. Dan yang terakhir, kepada Fadhila Sabrina Angdini. Apresiasi yang sebesar-besarnya kepada diri sendiri yang telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai, terimakasih sudah berjuang tanpa kenal

lelah, terimakasih telah bertahan sejauh ini, dan terus berjalan melewati segala tantangan yang semesta hadirkan.

Semoga Allah Subhannallahu Wa Ta'ala senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia, serta hidayahnya dan peneliti berharap semoga skripsi ini dapat dilanjutkan ketahap berikutnya. Dan semoga skripsi dapat bermanfaat bagi yang membacanya dan sebagai peneliti bisa mendapatkan ilmu yang lebih bermanfaat lagi kedepannya dalam pembuatan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam proses skripsi ini banyak terdapat kekurangan, hal ini bukanlah suatu kesenjangan melainkan karena keterbatasan ilmu peneliti. Peneliti menghargai kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.

Padang, Maret 2026

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN.....	i
ABSTRAK	iii
PRAKATA	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Kajian Teori.....	12
1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)	12
2. Motivasi Belajar	15
3. Kepercayaan Diri	25
B. Kerangka Konseptual	31
C. Pertanyaan Penelitian	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel	33
D. Jenis dan Sumber Data	35
E. Instrumen Penelitian.....	35
F. Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Deskripsi Data	40

B. Pembahasan.....	43
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	52
A. Simpulan.....	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian.....	34
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	34
Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Motivasi	37
Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen Kepercayaan Diri	38
Tabel 5. Klasifikasi Penilaian angket.....	39
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Motivasi Belajar	40
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri.....	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	32
Gambar 2. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Motivasi Belajar Siswa.....	41
Gambar 3. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri Siswa	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kisi-Kisi dan Angket Motivasi Belajar Sebelum Ujicoba	59
Lampiran 2. Hasil Validitas Angket Motivasi Belajar	63
Lampiran 3. Hasil Reliabilitas Motivasi Belajar	64
Lampiran 4. Kisi-Kisi dan Angket Kepercayaan Diri Sebelum Ujicoba	65
Lampiran 5. Hasil Validitas Angket Kepercayaan Diri	68
Lampiran 6. Hasil Reliabilitas Motivasi Belajar	69
Lampiran 7. Kisi-Kisi dan Angket Motivasi Belajar Yang Sudah Valid dan Reliabel	70
Lampiran 8. Kisi-Kisi dan Angket Kepercayaan Diri Yang Sudah Valid dan Reliabel	74
Lampiran 9. Data Mentah Penelitian Motivasi Belajar	77
Lampiran 10. Data Mentah Penelitian Kepercayaan Diri	78
Lampiran 11. Surat Validator.....	79
Lampiran 12. Surat Penelitian.....	81
Lampiran 13. Surat Balasan dari Sekolah	82
Lampiran 14. Dokumentasi penelitian	83

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu sistem yang bertujuan untuk pengembangan misi yang luas berhubungan dengan perkembangan fisik, keterampilan, pikiran, perasaan, kemampuan, sosial hingga masalah kepercayaan atau keimanan. Pendidikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan proses pembelajaran secara aktif mengembangkan potensi diri agar memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kecerdasan, kepribadian, berakhlak mulia, memiliki keterampilan yang diperlukan saat bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara, serta untuk mendapatkan keseimbangan dan kesempurnaan dalam perkembangan individu (Sumertha, 2019).

Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 3, dijelaskan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Pendidikan berperan penting bagi manusia dalam kehidupan bermasyarakat karena pendidikan dinilai sebagai penentu sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan merupakan salah satu garda terdepan untuk memajukan suatu bangsa, tanpa adanya pendidikan yang baik

maka perkembangan bangsa kedepannya akan terpuruk (Hamdani & Priatna, 2020).

Pendidikan telah memasuki era revolusi industri 4.0 di mana semakin meningkatnya konektivitas, interaksi, serta perkembangan sistem digital kecerdasan artifisial dan virtual. Pada abad ini, proses pembelajaran mampu mendorong siswa untuk mendapatkan banyak pengalaman diantaranya bertambahnya pengetahuan, dan meningkatkan keterampilan sehingga siswa dapat mengidentifikasi pengetahuan dan keterampilan yang dapat dijadikan sumber belajar. Kurikulum 2013 sebagai jawaban dari pembelajaran abad 21 karena pada kurikulum ini proses pembelajaran diprioritaskan untuk meningkatkan berpikir 4C yaitu *Creativity* (kreativitas), *Collaboration* (kolaborasi), *Communication* (komunikasi), dan *Critical Thinking* (berpikir kritis) sehingga dapat meningkatkan proses pembelajaran (Suharna & Abdullah, 2020).

Jenjang pendidikan di Indonesia dimulai dari pendidikan sekolah dasar hingga menengah. Namun demikian, pendidikan sekolah dasar menjadi pondasi awal yang penting bagi individu untuk mengembangkan potensi diri. Pendidikan di Sekolah Dasar adalah jenjang pendidikan yang akan dilalui peserta didik dalam mendapatkan keterampilan dan pengetahuan. Pendidikan Sekolah Dasar bertujuan untuk membentuk kepribadian peserta didik. Pendidikan di Sekolah Dasar adalah cara dalam pembentukan karakter anak sebagai generasi penerus yang akan membuat perubahan dalam dunia pendidikan menjadi lebih baik di masa yang akan datang (Nugraha et al., 2020).

Pendidikan di Sekolah Dasar adalah cara dalam pembentukan karakter anak sebagai generasi penerus yang membuat perubahan dalam dunia pendidikan menjadi lebih baik. Proses pendidikan di Sekolah Dasar akan mempelajari berbagai macam pengetahuan yang terbagi ke dalam mata pelajaran diantaranya agama, pendidikan kewarganegaraan, bahasa, matematika, ilmu pengetahuan alam, ilmu pengetahuan sosial, seni, olahraga, dan lainnya yang diharapkan dapat mendukung siswa mempersiapkan diri dalam menghadapi kehidupan di masa yang akan datang (Nugraha et al., 2020).

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

PJOK merupakan upaya yang diberikan berupa bimbingan atau tuntutan kepada seseorang atau siswa tentang kesehatan yang berupa seluruh aspek pribadi fisik, mental, dan sosial termasuk emosional agar dapat tumbuh dan berkembang secara harmonis. PJOK menjadi satu pelajaran yang pelaksanaannya dilakukan di luar ruangan yaitu dilapangan terbuka juga mengalami penambahan jam tersebut. PJOK sebagai satu-satunya mata pelajaran yang sangat penting untuk dipelajari oleh siswa di masa sekarang ini karena dengan pengetahuan tentang kesehatan dan praktik olahraga siswa dapat

membantengi diri dengan salah satu cara yaitu meningkatkan daya tahan tubuh atau imunitas (Parwata, 2021).

PJOK pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang sejalan dengan tujuan belajar adalah menghasilkan pengembangan potensi yang melekat pada masing-masing siswa melalui proses belajar tersebut. Mata pelajaran ini mengharuskan siswa untuk bergerak aktif karena dengan bergerak individu bisa hidup sehat dengan meningkatkan kualitas gerak melalui PJOK. PJOK berguna dalam mewujudkan sumbangannya terhadap perkembangan siswa yang bersifat menyeluruh yang dimulai dari adanya sebuah minat. Oleh karena itu, guru PJOK diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran baik di dalam kelas maupun di luar kelas (lapangan) dan efektivitas model pembelajaran.

Faktor-faktor yang dapat menunjang efektivitas pembelajaran PJOK terdapat 2 (dua) faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri siswa yang meliputi jasmani, psikologis (motivasi, kepercayaan, kebugaran, konsentrasi, dan bakat), serta kecerdasan siswa, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri siswa yang meliputi lingkungan sekolah (sarana dan prasarana, metode belajar guru), keluarga, masyarakat, dan lingkungan sosial.

Faktor internal yang mempengaruhi efektivitas pembelajaran PJOK adalah motivasi belajar. Menurut (Marfu'ah et al, 2024) Motivasi belajar adalah sesuatu yang mendorong atau menggerakkan seseorang baik dari dalam maupun dari luar dirinya untuk melakukan aktivitas belajar untuk menguasai topik yang

dipelajari yang berkaitan dengan afektif, kognitif, dan psikomotor. Motivasi adalah dorongan umum yang dimiliki oleh siswa agar mampu merangsang semangat menimba ilmu sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Motivasi dibutuhkan dalam memperoleh pengetahuan tentang kegiatan metode sehingga siswa terinspirasi akan memperoleh pengetahuan yang lebih tinggi tentang konsekuensi daripada orang yang tidak terinspirasi.

Pada proses belajar, motivasi sangat diperlukan karena seseorang yang tidak memiliki motivasi dalam belajar tidak mungkin melakukan aktivitas belajar. Motivasi menunjukkan suatu kondisi dalam diri individu yang mendorong atau menggerakkan individu dalam melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Selain itu, motivasi belajar sangat penting dalam kegiatan pembelajaran karena pada dasarnya motivasi berfungsi sebagai pendorong timbulnya perilaku belajar. Motivasi sebagai keinginan atau dorongan untuk mendapatkan hasil dan tujuan. Motivasi terbagi 2 (dua) yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang berasal dari dalam diri individu, sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang berasal dari luar diri individu. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang berkaitan dengan pemaknaan dan peranan kognisi yang muncul dari dalam seperti minat dan keingintahuan. Proses pembelajaran yang mencapai keberhasilan apabila siswa memiliki motivasi belajar yang baik.

Selanjutnya faktor yang mempengaruhi efektivitas pembelajaran PJOK adalah kepercayaan. Menurut (Rais, 2022) Kepercayaan diri adalah keyakinan yang memungkinkan seseorang untuk mengembangkan persepsi positif tentang

diri mereka sendiri dan lingkungan mereka untuk dapat menerima kenyataan, memiliki kesadaran diri, optimis, mandiri, dan memiliki kemampuan untuk memiliki segala sesuatu yang diinginkan.

Faktor selanjutnya yang dapat mempengaruhi efektifitas pembelajaran PJOK yaitu Kebugaran. Menurut (Sepriadi, 2017) Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu dilakukan latihan-latihan olahraga yang teratur dan melaksanakan pekerjaan sehari-hari yang berguna untuk meningkatkan daya pikir. Kebugaran menjadi suatu kebutuhan yang harus dipenuhi agar dapat menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari dengan baik, efektif, dan efisien mungkin hingga pada akhirnya akan menciptakan kehidupan yang berkualitas sebagai seorang manusia.

Faktor selanjutnya yang dapat mempengaruhi efektivitas PJOK adalah metode mengajar guru. Menurut (Sumarni, 2020) Metode mengajar adalah pendekatan yang digunakan oleh seorang pendidik untuk membuat lingkungan belajar yang menyenangkan sehingga siswa dapat memahami apa yang diajarkannya. Metode mengajar yang baik adalah metode yang dapat menumbuhkan kegiatan belajar bagi siswa dan upaya guru dalam memilih metode yang baik adalah upaya mempertinggi mutu pengajaran atau pendidikan yang menjadi tanggung jawabnya.

Faktor lainnya yang mempengaruhi efektivitas pembelajaran PJOK adalah media pembelajaran. Menurut (Tafonao, 2018) Media pembelajaran adalah alat yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan pengirim kepada penerima, meningkatkan pikiran, perasaan perhatian, dan minat siswa untuk belajar. Media sebagai alat bantu yang dapat dijadikan sebagai penyalur pesan agar tercapai tujuan pembelajaran. Media pembelajaran sebagai komponen sumber belajar atau wahana fisik yang mengandung materi intruksional di lingkungan siswa yang dapat merangsang siswa untuk belajar.

Selanjutnya yang mempengaruhi efektivitas pembelajaran PJOK yaitu sarana dan prasarana. Sarana dan prasarana pembelajaran adalah salah satu unsur pendukung keberhasilan pembelajaran. Sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani diperkukan dalam pembelajaran pendidikan di sekolah karena tidak adanya sarana dan prasarana menjadikan pembelajaran tidak berjalan dengan maksimal. Adanya sarana dan prasarana sangat memudahkan untuk melaksanakan proses pembelajaran serta kurang memadainya peralatan menyebabkan kurangnya interaksi antara guru dan siswa saat prsoes pembelajaran.

Faktor terakhir yang mempengaruhi efektivitas pembelajaran PJOK adalah dukungan orang tua. Adanya dukungan orang tua membuat siswa dapat belajar dengan baik di sekolah. Dukungan orang tua adalah keberadaan, kesediaan, dan kepedulian orang tua terhadap proses belajar anaknya sehingga membuatnya merasa termotivasi untuk belajar dan dapat meningkatkan hasil belajar. Dukungan orang tua memiliki 4 (empat) bentuk diantaranya dukungan

emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif.

Salah satu sekolah yang sudah mendukung pelaksanaan pembelajaran PJOK adalah SDN 02 Kampung Olo Kota Padang, dukungan tersebut dapat dilihat melalui memberikan kesempatan kepada para guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran termasuk guru PJOK, dengan memberikan kesempatan untuk mengikuti workshop, PPG dan menyediakan sarana dan prasarana yang dapat menunjang aktivitas pembelajaran PJOK. Oleh sebab itu, pihak sekolah mengharapkan pembelajaran PJOK di SDN 02 Kampung Olo dapat berjalan dengan baik. Namun, pada kenyataannya proses belajar mengajar masih belum maksimal.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan pada saat Praktek Lapangan Kependidikan di SDN 02 Kampung Olo Kota Padang, beberapa permasalahan yang ditemukan di sekolah yaitu kehadiran siswa yang sangat tinggi tidak didukung dengan pelaksanaan pembelajaran oleh siswa yang baik, sebagian siswa tampak antusias dalam mengikuti pembelajaran, namun sebagian lainnya terlihat kurang tertarik, seperti pada saat jam pelajaran PJOK masih banyak terlihat siswa yang kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran, terlihat kurang tertarik, enggan melakukan gerakan, tidak disiplin, masih ada beberapa siswa yang tidak membawa baju olahraga dan terlihat juga siswa tidak yakin dengan kemampuannya dalam melakukan gerakan-gerakan PJOK, siswa sering takut dan tidak berani, takut salah, takut cedera pada saat melakukan gerakan dalam materi PJOK, seperti pada saat melakukan gerakan *roll* depan banyak

sekali siswa yang takut dan kurang yakin dalam melakukan gerakan tersebut. Siswa kelas IV berjumlah 16 siswa yang memiliki antusias, aktif, dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti setiap kegiatan pembelajaran sebanyak 10 siswa dan sebaliknya siswa yang kurang berpartisipasi, tidak disiplin, dan cenderung menghindari aktifitas fisik sebanyak 6 siswa. Siswa kelas V berjumlah 13 siswa yang memiliki antusias dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran sebanyak 8 siswa. dan sebaliknya siswa yang kurang berpartisipasi, tidak disiplin dan cenderung menghindari aktivitas fisik sebanyak 5 siswa. Siswa kelas VI berjumlah 25 siswa, yang memiliki antusias, aktif, dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran sebanyak 13 siswa, sebaliknya siswa yang kurang berpartisipasi sebanyak 12 siswa. Hal ini menjadi tantangan bagi guru dalam menciptakan suasana belajar yang efektif. Oleh karena itu, penulis menduga belum maksimalnya pembelajaran PJOK di SDN 02 Kampung Olo disebabkan oleh rendahnya motivasi dan kepercayaan diri siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Motivasi
2. Kepercayaan diri
3. Kebugaran Jasmani
4. Metode mengajar guru
5. Media pembelajaran

6. Sarana dan prasarana

7. Dukungan orang tua

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini dibatasi pada motivasi belajar dan tingkat kepercayaan diri siswa kelas tinggi dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana motivasi siswa dalam pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)?
2. Bagaimana kepercayaan diri siswa dalam pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan yang akan diteliti, sebagaimana yang telah dijelaskan di atas maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui motivasi belajar siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
2. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk:

1. Teoritis

- a. Untuk mahasiswa FIK UNP, sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.
- b. Peneliti selanjutnya, sebagai bahan acuan dan referensi penelitian relevan serta diharapkan meneliti untuk faktor-faktor lain yang mempengaruhi efektivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

2. Praktis

- a. Bagi peneliti sendiri, sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Strata 1 (S1) pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- b. Bagi siswa, sebagai masukan dalam meningkatkan motivasi belajar dan kepercayaan diri khususnya dalam proses pembelajaran PJOK.
- c. Bagi guru PJOK, sebagai bahan pertimbangan untuk memotivasi siswa dalam proses belajar mengajar baik di dalam kelas maupun di luar kelas.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada BAB sebelumnya, maka dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat motivasi belajar siswa kelas tinggi pada Sekolah Dasar 02 Kampung Olo Kota Padang berada pada kategori baik.
2. Tingkat kepercayaan diri siswa kelas tinggi pada Sekolah Dasar 02 Kampung Olo Kota Padang berada pada kategori baik sekali.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi guru PJOK diharapkan dapat terus menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, inovatif, dan interaktif sehingga motivasi belajar dan kepercayaan diri siswa tetap berada pada kategori baik dan baik sekali, serta dapat terus meningkat.
2. Bagi siswa diharapkan mampu mempertahankan motivasi belajar dan kepercayaan diri yang baik dan hendaknya terus dikembangkan agar proses pembelajaran menjadi lebih aktif agar motivasi belajar yang tinggi dan kepercayaan diri dapat dioptimalkan menjadi hasil belajar yang maksimal.
3. Bagi pihak SDN 02 Kampung Olo Kota Padang diharapkan dapat mendukung peningkatan motivasi belajar dan kepercayaan diri siswa dengan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, menyediakan saran

dan prasarana pembelajaran yang memadai, serta memberikan berbagai kegiatan yang dapat mengembangkan potensi dan keberanian siswa.

4. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan motivasi belajar dan kepercayaan diri siswa dengan menambahkan variabel lain yang relevan, menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, ataupun dilakukan pada jenjang pendidikan yang berbeda agar diperoleh hasil penelitian yang lebih luas dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Umar., Abbas, S., & Syahrastani, S. (2018). Hubungan antara Motivasi Belajar dan Status Gizi terhadap Hasil Belajar Penjasorkes di SD Negeri 40 Sungai Lareh Kota Padang. *Jurnal MensSana*, 3(2), 64-80.
- Ameliah, I., & Munawaroh, M. (2016). Pengaruh Keingintahuan Dan Rasa Percaya Diri Siswa Terhadap Hasil Belajar Matematika Kelas VII MTs Negeri I Kota Cirebon. *Eduma : Mathematics Education Learning and Teaching*, 5(1), 9–21. <https://doi.org/10.24235/eduma.v5i1.598>
- Annisa, Ayudia Nur. 2020. "Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Siswa Di Sekolah." *Al-Iltizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 2(2):1. DOI:10.24014/0.8710124
- Arsil, & Despita, A. (2018). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Wineka Media.
- Arie Asnaldi & Zulman., & Madri. M. (2018) "Hubungan Motivasi Olahraga dan Kemampuan Motorik dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman." *Jurnal Menssana*, 3(2)
- Asiani, H. N., Latif, S., & Mayasari, S. (2013). Meningkatkan Kemandirian Siswa dalam Mengambil Keputusan Studi Lanjut Menggunakan Pendekatan Client Centered. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 2(2).
- Bahan Ajar Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang (2023).
- Biagi, M., & Uyun, M. (2023). Konsep Diri, Optimisme, dan kepercayaan Diri pada Siswa SMA Negeri 3 Palembang. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 6(1), 35-43.
- Dzirrusydi, Z., & Heswanda, J. (2025). "Peran Motivasi Instrinsik Dalam Meningkatkan Kreativitas Karyawan Pada Perusahaan Pelayaran di Kabupaten Karimun." *Journal of Artificial Intelligence and Digital Bussiness*, 4(2).
- Ely Yuliawan, Putri Ihratun, W. A., & M. Adrion Nugraha, J. A. S. (2026). Peran Model Pembelajaran PJOK Dalam Meningkatkan Motivasi Dan Partisipasi Belajar Siswa Di Sekolah Dasar. 11.
- Emda, Amna. "Kedudukan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran K , Vol. 5 No. 2 (2017).," *Lantanida Journal* 5, no. 2 (2017). <http://dx.doi.org/10.22373/Ij.v5i2.2838>.
- Fadlan, A. R., Wahyuri, A. S., Ihsan, N., Komaini, A., & Batubara, R. (2023). Pengembangan E-Modul Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan

- Kesehatan (PJOK) Materi Kebugaran Jasmani Kelas IV Sekolah Dasar Berbasis Aktivitas Bermain. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(1), 73–84.
<https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v21i1.10993>
- Febrianto, B. D., & Erdiyanti, Y. P. (2020). Tingkat Percaya Diri Peserta Didik Laki-Laki dan Perempuan Dalam Pembelajaran Penjas Bola Voli di SDIT Ibnu Taimiyah Tahun Pelajaran 2019/2020. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan* (Vol. 2, pp. 703-708).
- Firmansyah.F. 2022. "Motivasi Dalam Proses Pembelajaran Dalam Perspektif ihhHadis." *Jurnal Ilmiah Edukatif*, 8(4). DOI: <https://doi.org/10.37567/jie.v8i1.1147>
- Ghufron M. Nur & Rini Risnawati S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Ar Ruz Media : YogJakarta
- Gustiawati, R., & Iqba, R. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Siswa dalam Pembelajaran Penjas Di SMP Asrama Al Fath Kota Bekasi. 1(November), 131–140.
- Hamdani, A. R., & Priatna, A. (2020). “Efektifitas Implementasi Pembelajaran Daring (Full Online) di Masa Pandemi Covid-19 pada Jenjang Sekolah Dasar di Kabupaten Subang.” *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 6(1), 1-9.
- Hamzah B. Uno, *Teori Motivasi Dan Pengukurannya*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2008).
- Hamzah B. Uno. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*, Jakarta:Bumi Aksara, 2021.
- Hamzah B. Uno (2023). *Teori motivasi dan pengukurannya: Analisis di bidang pendidikan*. Bumi Aksara.
- Imro'atun, S. (2024). Keefektifan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 13.
- Iswidharmamanjaya, & Agung. (2004). *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta: Media Komputindo.
- Kusnadi Dkk, *Strategi Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial*, (Pekanbaru : Yayasan Pustaka.2018), hlm.70
- Mardepi, S & Ardo, O. (2022). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Pariaman. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 20(3), 446-457.

- Marfu'ah, N., Rambe, S. M., Affandi, M., & Subhan, M. (2024). Motivasi Belajar dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Journal of Education Research*, 5(4), 6001–6005. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i4.1812>
- Marheni, E., & Eko, P. (2017). Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani. Bahan ajar ikor unp.
- M. Ismail Makki, Aflahah.(2020). *Konsep Dasar Belajar dan Pembelajaran*. Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Muhammad, Maryam. “Pengaruh Motivasi Dalam Pembelajaran.” Lantanida Journal 4, no. 2 , 2017 <https://doi.org/10.22373/lj.v4i2.1881>.
- Nurcholis, Y.A., & Padli (2019). "Tinjauan Motivasi Pemain Hockey FIK UNP Dalam Pelaksanaan Latihan." *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. 2(1)
- Nurul Hidayah & Fikki Hermansyah “Hubungan antara Motivasi Belajar dan Kemampuan Membaca Pemahaman Siswa Kelas V Madrasah Ibtidaiyah Negeri 2 Bandar Lampung Tahun 2016/2017”. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, Volume. 3 No. 2,
- Nurhayati, N., Nurhasanah, N., & Abdullah, D. (2016). Dinamika motivasi belajar pada siswa mandiri di SMPN 10 Banda Aceh. *Jimbk: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 1(2).
- Nugraha, S. A., Sudiatmi, T., & Suswandari, M. (2020). “Studi Pengaruh Daring Learning terhadap Hasil Belajar Matematika Kelas IV.” *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(3), 265-276.
- Oemar Hamalik. (2017). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta PT BUMI AKSARA.
- Parwata, I. M. Y. (2021). "Pembelajaran Gerak dalam Pendidikan Jasmani dari Perspektif Merdeka Belajar." *Indonesian Journal of Educational Development*, 2(2), 219-228, <https://doi.org/10.5281/Zenodo.5233331>.
- Parlin Sambara. (2020). Tinjauan tentang Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) oleh Siswa SD Negeri 02 V Koto Timur Kabupaten Padang Pariaman. *Skripsi*. Padang: FIK UNP
- Peby Gunarto, I. G. S., & Tisna, G. D. (2022). Motivasi Belajar Siswa Pada Pembelajaran PJOK Di Masa Pandemi Covid-19. 7(April), 20–25.
- Pratiwi, I. D., & Laksmiwati, H. (2016). Kepercayaan diri dan kemandirian belajar pada siswa sma negeri æx. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 7(1), 43-49.
- Putra, A. K., & Frianto, A. (2018). Pengaruh motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik terhadap kepuasan kerja. *BISMA (Bisnis dan Manajemen)*, 6(1), 59-66.

- Rahman, S. (2022, January). Pentingnya motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar. In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar.
- Rais, R.M. (2022). "Kepercayaan Diri (Self Confidence) dan Perkembangannya Pada Remaja." *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 12(1). DOI 10.30829/alirsyad.v12i1.11935
- Rasimin, R., & Sarman, F. (2023). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Motivasi Belajar Intrinsik Siswa di SMAN 6 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 347-352.
- Sadzali, M. (2024). Analisis Motivasi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 3 Polewali. 5(November), 76–82.
- Sardiman, A. M. (2018). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sakinah, N., Pranata, O. D., & Kencanawati, I. (2023). Self Confidence Siswa MTsN dalam Pembelajaran IPA: Studi Komparasi Berdasarkan Jenis Kelamin. *Jurnal Pendidikan MIPA*, 13(4), 1064-1071.
- Sepriadi, S. (2017). Pengaruh motivasi berolahraga dan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta CV)
- Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta CV)
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suharna, H., & Abdullah, H. N. (2020). “Kemampuan Berpikir 4C Matematika alam Pembelajaran di Masa Covid-19 Terutama di Era New Normal.” *Jurnal Matematika dan Pendidikan Matematika*, 9(2), 178-185.
- Sumarni, R. (2020). Studi Tentang Metode Mengajar.
- Sumertha, I. G. (2019). “Penerapan Model Pembelajaran Kooepratif Tipe Group Investigation (GI) untuk Meningkatkan Hasil Belajar IPA Siswa.” *Jurnal Pedagogi dan Pembelajaran*, 2(2), 195, <https://doi.org/10.23887/jp2.v2i2.17908>.
- Susanti, L. (2021). "Strategi Pembelajaran Berbasis Motivasi." *Journal Of Christian Education and Leadership*. " 2(2). DOI: 10.47530/edulead.v2i2.63
- Syahniar, S., & Dwi, B. N. (2018). "Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Matematika Siswa." *Jurnal Conseling Care*, 1(2), 17-24, <https://doi.org/10.22202/jcc.2017.v1i2.2524>.

- Syifa Asha Umarta, W. L. M. (2023). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(8), 269–278. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8377018>
- Tafonao, T. (2018). Peranan media pembelajaran dalam meningkatkan minat belajar mahasiswa. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 103-114.
- Tanjung, Z & Amelia, S.H (2017). "Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa." *Jurnal Riset Tindakan Indonesia(JRTI)*. 2(2), 1-4
- Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Zahra, W. A., & Marsofiyati, M. (2024). Hubungan Motivasi Ekstrinsik dalam Mendorong Prestasi Belajar Peserta Didik. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(11).