

**MOTIVASI SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN  
JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA  
KELAS 4 DAN 5 DI SEKOLAH DASAR  
NEGERI 26 AIR TAWAR TIMUR**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH:  
SHALINY PRATIWI  
NIM. 22086279**

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

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Motivasi Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani  
Olahraga dan Kesehatan pada Kelas 4 dan 5 di Sekolah  
Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur

Nama : Shaliny Pratiwi

NIM : 22086279

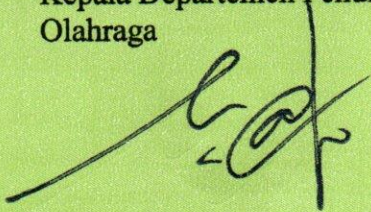
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

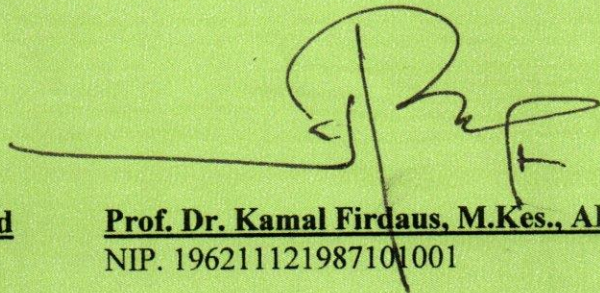
Padang, Mei 2026

Mengetahui  
Kepala Departemen Pendidikan  
Olahraga



**Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M. Pd**  
NIP. 198909012018031001

Disetujui Pembimbing



**Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes., AIFO**  
NIP. 196211121987101001

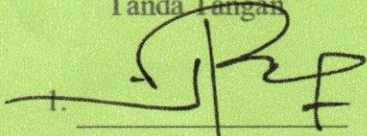
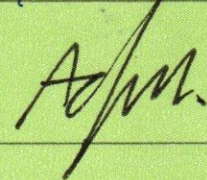
## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul : Motivasi Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Kelas 4 dan 5 di Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur  
Nama : Shaliny Pratiwi  
NIM : 22086279  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2026

### Tim Penguji:

|            | Nama                                    | Tanda Tangan                                                                             |
|------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Ketua   | : Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes., AIFO | 1.  |
| 2. Anggota | : Prof. Dr. Syahrastani, M.Kes., AIFO   | 2.  |
| 3. Anggota | : Ade Zalindro, S.Pd., M.Pd             | 3.  |

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Motivasi Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Kelas 4 dan 5 Di Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur adalah asli 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 sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2026  
Yang membuat pernyataan,



Shaliny Pratiwi  
NIM. 22086279

## ABSTRAK

**Shaliny Pratiwi (2026) : Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Kelas 4 dan 5 di Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur**

Permasalahan penelitian ini adalah adanya kesenjangan signifikan antara harapan teoretis pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang ideal dengan realitas objektif di lapangan. Fenomena ini ditandai dengan gejala amotivasi yang kompleks, mulai dari perilaku penghindaran siswa ke kantin saat transisi jam pelajaran, sikap apatis di lapangan, hingga penolakan partisipasi aktif (merajuk) apabila materi praktik tidak selaras dengan minat pribadi siswa. Kondisi tersebut mengindikasikan rendahnya determinasi diri yang berpotensi menghambat ketercapaian tujuan instruksional. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat motivasi belajar siswa kelas 4 dan 5 di SDN 26 Air Tawar Timur serta mengidentifikasi faktor-faktor dominan yang melandasi fluktuasi motivasi tersebut melalui perspektif *Self-Determination Theory* (SDT).

Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan populasi sebanyak 164 dan sampel sebanyak 56 siswa yang diambil melalui teknik *Purposive Sampling*. Data dikumpulkan menggunakan instrumen kuesioner skala Likert. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan, motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK berada dalam kategori baik. Temuan ini didukung oleh kuatnya faktor intrinsik (tekad dan kesenangan) serta faktor ekstrinsik (peran pendidik dan fasilitas sekolah), meskipun masih ditemukan tingkat amotivasi pada aspek pemahaman manfaat aktivitas. Penelitian ini menyimpulkan bahwa meskipun motivasi berada pada kategori baik, inovasi strategi pembelajaran yang lebih variatif tetap diperlukan guna meminimalisir perilaku off-task dan mempertahankan antusiasme siswa secara berkelanjutan.

**Kata Kunci: Motivasi Belajar, Pembelajaran PJOK, Siswa Sekolah Dasar**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Kelas 4 dan 5 di Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Shalawat dan salam kepada Rasulullah Salallahu Alaihi Wassalam yang senantiasa menjadi sumber inspirasi dan teladan terbaik untuk umat manusia Dalam pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak.

Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Terkhusus dan teristimewa kepada orang tua penulis, Ayah Bambang Pramudia dan Mama Melizawati tercinta yang selalu memberi semangat dan dukungan selama perkuliahan sampai ke waktu dimana menyelesaikan pendidikan untuk memperoleh gelar sarjana, baik secara moral dan material, serta doa yang tiada henti demi keberhasilan penulis.

2. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberi dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.pd, sebagai Kepala Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes., AIFO, sebagai Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan serta bimbingan yang sangat berharga bagi penulis hingga terselesaikannya skripsi ini.
6. Bapak Prof. Dr. Syahrastani, M.Kes, AIFO, sebagai tim penguji yang penuh kesabaran dalam memberikan arahan dan dukungan kepada penulis untuk suatu kesempurnaan skripsi ini.
7. Bapak Ade Zalindro, S.Pd., M.Pd, sebagai penasehat akademik sekaligus tim penguji yang penuh kesabaran dalam memberikan arahan dan dukungan kepada penulis untuk suatu kesempurnaan skripsi ini.
8. Bapak/Ibu Dosen Departemen Pendidikan Olahraga, yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan selama masa perkuliahan.
9. Seluruh Administrasi Kepegawaian Fakultas Ilmu Keolahragaan.

10. Ibu Kepala Sekolah dan Seluruh Guru SD Negeri 26 Air Tawar Timur, khususnya guru PJOK yang telah memberikan izin dan bantuan selama penulis melaksanakan penelitian.
11. Siswa-siswi Kelas 4 dan 5 SD Negeri 26 Air Tawar Timur, yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi aktif dalam penelitian ini.
12. Kepada Aki Busnar dan Amak Yulina yang sangat penulis sayangi yang selalu memberikan dukungan dan semangat, yang selalu menjadi penenang bagi penulis.
13. Kepada adik-adik penulis, Aditya Pratama, Vharel Bramasta, dan Iqbal Ramadhan. Terimakasih telah menjadi penyemangat untuk penulis dalam menyelesaikan masa perkuliahan ini.
14. Kepada kakak Ridha Fajri yang telah menemani penulis dari awal masa perkuliahan sampai penulis mengerjakan tugas akhir ini, yang telah memberikan support kepada penulis selama mengerjakan tugas akhir.
15. Kepada rekan-rekan penulis yaitu Yulia Asmayanti, Fadhila Sabrina Angdini, Fonni Ferdiah, dan Nur Adila yang telah menemani selama proses perkuliahan hingga penulisan skripsi ini yang sangat berjasa dalam menemani proses penulis.
16. Terakhir kepada Shaliny Pratiwi, diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya kepada anak pertama yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Sulit bisa bertahan sampai titik ini, terimakasih telah bertahan sejauh ini. Tetaplah menjadi manusia yang mau berusaha dan tidak boleh lelah mencoba.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Padang, April 2026

**Shaliny Pratiwi**

## DAFTAR ISI

|                                                                                                       |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>                                                                                  | <b>i</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                                                            | <b>iii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                                                                | <b>vii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                                                                              | <b>ix</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                                                             | <b>x</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                                                          | <b>xi</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                                                                         | <b>1</b>   |
| A. Latar Belakang.....                                                                                | 1          |
| B. Identifikasi Masalah .....                                                                         | 6          |
| C. Pembatasan Masalah.....                                                                            | 7          |
| D. Perumusan Masalah.....                                                                             | 7          |
| E. Tujuan Penelitian.....                                                                             | 8          |
| F. Manfaat Penelitian.....                                                                            | 8          |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>                                                                     | <b>10</b>  |
| A. Kajian Teori.....                                                                                  | 10         |
| 1. Motivasi Belajar.....                                                                              | 10         |
| 2. Teori Motivasi: <i>Self-Determination Theory</i> (SDT) .....                                       | 22         |
| 3. Jenis-jenis Motivasi menurut SDT .....                                                             | 23         |
| 4. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) .....                                           | 30         |
| 5. Ruang Lingkup Pengajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan .....                           | 35         |
| 6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan..... | 37         |
| 7. Relevansi SDT pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).....            | 44         |
| B. Penelitian yang Relevan .....                                                                      | 47         |
| C. Kerangka Konseptual.....                                                                           | 49         |
| D. Pertanyaan Penelitian.....                                                                         | 51         |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                                                                | <b>53</b>  |

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| A. Desain Penelitian .....                         | 53        |
| B. Waktu dan Tempat.....                           | 53        |
| C. Populasi dan Sampel.....                        | 54        |
| D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....     | 55        |
| E. Teknik Analisis Data .....                      | 56        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b> | <b>61</b> |
| A. Deskripsi Data .....                            | 61        |
| B. Analisis Data.....                              | 63        |
| C. Pembahasan .....                                | 65        |
| <b>BAB V PENUTUP .....</b>                         | <b>68</b> |
| A. Kesimpulan.....                                 | 68        |
| B. Keterbatasan Hasil Penelitian .....             | 68        |
| C. Saran .....                                     | 69        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                        | <b>71</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                               | <b>75</b> |

## DAFTAR TABEL

| Tabel                                                       | Halaman |
|-------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 3. 1 Populasi Penelitian.....                         | 54      |
| Tabel 3. 2 Sampel Penelitian.....                           | 55      |
| Tabel 3. 3 Indikator Soal.....                              | 55      |
| Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Instrumen .....              | 57      |
| Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas.....                      | 59      |
| Tabel 3. 6 Tingkatan Kategori .....                         | 60      |
| Tabel 4. 1 Deskriptif Statistik Keseluruhan Indikator ..... | 62      |
| Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Keseluruhan Indikator ..... | 63      |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar                                                   | Halaman |
|----------------------------------------------------------|---------|
| Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual .....                    | 51      |
| Gambar 4. 1 Histogram Indikator Secara Keseluruhan ..... | 64      |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

| Lampiran                                                 | Halaman |
|----------------------------------------------------------|---------|
| Lampiran 1 Indikator Soal .....                          | 75      |
| Lampiran 2 Lembar Validasi Ahli terhadap Kuesioner ..... | 76      |
| Lampiran 3 Kuesioner Motivasi Belajar .....              | 79      |
| Lampiran 4 Tabel Analisis Uji Coba Kuesioner .....       | 82      |
| Lampiran 5 Skor Mentah Hasil Penelitian .....            | 84      |
| Lampiran 6 Pengolahan Data .....                         | 87      |
| Lampiran 7 Surat Izin Penelitian.....                    | 88      |
| Lampiran 8 Surat Balasan dari Sekolah .....              | 89      |
| Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.....                   | 90      |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan adalah proses yang terstruktur untuk mengembangkan kemampuan seseorang, baik pikiran, perasaan, tubuh, maupun kemampuan berinteraksi dengan orang lain, agar individu dan masyarakat bisa hidup lebih baik. Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan bertujuan untuk membentuk insan yang sehat, cakap, kreatif, dan mandiri. Pendidikan juga diatur dalam Peraturan Pemerintah Nomor 57 Tahun 2021 tentang Standar Nasional Pendidikan, yang menekankan pengembangan kompetensi abad ke 21 seperti literasi, numerasi, dan keterampilan sosial. Buku “Pendidikan di Indonesia: Tantangan dan Harapan” oleh Mujahidin (2022) menjelaskan bahwa pendidikan umum di Indonesia menghadapi tantangan seperti kesenjangan akses dan kualitas, yang mempengaruhi perkembangan anak secara keseluruhan.

Dalam Aldiansyah (2024: 1) menyatakan tujuan olahraga tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 dan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Pasal 1 Tentang Keolahragaan berbunyi: “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan prestasi jasmani, rohani, sosial, dan budaya.” Dan Pasal 1 ayat 2 Tentang Keolahragaan berbunyi: “Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan

dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidika, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, dan evaluasi.”

Dalam kegiatan pembelajaran di lingkup sekolah, khususnya dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menekankan aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan. PJOK merupakan salah satu bagian yang penting karena pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) siswa memiliki kesempatan untuk terlibat langsung dalam banyak pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis terarah dan terlaksana Raibowo dkk., (2019: 10). Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta peningkatan kemampuan gerak dasar yang dimiliki siswa Sugiarto (2019: 55). Dengan adanya pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) nantinya diharapkan peserta didik lebih aktif dan semangat dalam melaksanakan proses pembelajaran.

Pendidikan spesifik merujuk pada pendidikan yang difokuskan pada bidang tertentu, seperti pendidikan jasmani yang bertujuan meningkatkan kemampuan fisik dan kesehatan. Dalam konteks ini, pendidikan spesifik melibatkan pembelajaran yang terorganisir untuk mengembangkan keterampilan gerak, kebugaran, serta nilai-nilai sehat. Menurut Kamal Firdaus (2011), olahraga pendidikan merupakan bagian integral dari pendidikan yang dilaksanakan baik pada jalur formal maupun non formal melalui kegiatan intra atau ekstrakurikuler. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga (PJOK)

merupakan mata pelajaran yang penting, karena dapat membantu siswa dalam mengembangkan diri sebagai individu dan makhluk sosial agar tumbuh dan berkembang secara wajar. Hal ini dikarenakan pelaksanaan dalam pendidikan jasmani mengutamakan aktivitas jasmani khususnya kebiasaan hidup sehat dan olahraga.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah mata pelajaran yang mengintegrasikan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan olahraga, serta kesadaran kesehatan melalui aktivitas yang menyenangkan dan bermakna. Buku "Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Teori dan Praktik" oleh Soegiyanto (2022: 42) menjelaskan PJOK sebagai wadah untuk mengembangkan potensi fisik dan mental siswa melalui aktivitas olahraga yang aman dan menyenangkan, yang selaras dengan pendekatan *Project-Based* dalam Kurikulum Merdeka. Jurnal internasional "International Journal of Physical Education" (2024) oleh Johnson et al. menunjukkan bahwa PJOK efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dan fisik remaja, terutama ketika diintegrasikan dengan elemen kreativitas dan kolaborasi yang ditekankan dalam kurikulum ini.

Secara teoretis, keberhasilan pembelajaran PJOK sangat bergantung pada faktor psikologis, terutama motivasi. Menurut Ardo Sardi (2021: 14), motivasi adalah dorongan dasar yang menggerakkan individu untuk bertindak demi mencapai tujuan tertentu. Motivasi dipandang sebagai kekuatan mental untuk melakukan kegiatan dalam rangka memenuhi harapan dan mencapai

tujuan yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia, termasuk perilaku belajar. Dalam konteks pembelajaran, *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikembangkan oleh Ryan, Richard M.; Deci (2020) menjelaskan bahwa motivasi intrinsik yang bersumber dari kesenangan dan kepuasan internal jauh lebih efektif dalam mendukung proses belajar jangka panjang. Idealnya, pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang dirancang dengan aktivitas yang menyenangkan dan bermakna seharusnya mampu menumbuhkan motivasi tinggi agar siswa lebih aktif dan semangat Sugiarto (2019).

Realitas di lapangan menunjukkan kesenjangan substansial antara idealisme kurikulum dengan kondisi objektif di sekolah. Berdasarkan observasi awal di SD Negeri 26 Air Tawar Timur, ditemukan indikasi amotivasi yang mengkhawatirkan pada sebagian siswa. Fenomena ini teridentifikasi sejak transisi jam pelajaran, di mana sejumlah siswa secara sengaja menghindari area pembelajaran (lapangan) dan lebih memilih untuk menetap di kantin. Sikap apatis tersebut berlanjut pada sesi praktik; di saat siswa lain menunjukkan antusiasme, kelompok siswa ini justru menarik diri dan melakukan penghindaran aktif terhadap aktivitas fisik. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK, perilaku 'merajuk' dan penolakan partisipasi ini kerap muncul apabila materi pembelajaran tidak selaras dengan minat personal siswa. Hal ini mengindikasikan rendahnya determinasi diri dan lemahnya internalisasi nilai-nilai gerak dalam diri siswa. Jika dibiarkan, fluktuasi motivasi yang ekstrem ini tidak hanya menghambat ketercapaian

tujuan instruksional, tetapi juga menjadi ancaman serius bagi efektivitas pembelajaran PJOK secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian ini mendesak untuk dilakukan guna memetakan akar permasalahan motivasi tersebut.

Motivasi merupakan elemen krusial dalam keberhasilan proses pembelajaran, khususnya dalam bidang olahraga. Sejalan dengan pandangan Atwi, Z., & Kamal Firdaus (2020), motivasi didefinisikan sebagai kondisi internal yang membangkitkan individu untuk bertindak, mendorong pencapaian tujuan tertentu, serta menumbuhkan ketertarikan pada kegiatan yang dilakukan. Motivasi ini mencakup dorongan internal maupun eksternal yang tercermin melalui sikap, penghargaan, dan penghormatan diri. Peran motivasi dalam dimensi kejiwaan sangat fundamental karena menjadi faktor penentu utama pendorong tingkah laku manusia. Dewandaru dkk. (2022) menegaskan bahwa motivasi yang kuat akan mendorong seseorang untuk lebih giat hadir dan berlatih secara maksimal demi mencapai prestasi yang diinginkan.

Selain itu, efektivitas pembelajaran ini sangat bergantung pada bagaimana guru mengelola kelas dan memotivasi siswa. Zalindro (2020) menekankan bahwa penggunaan media dan variasi model pembelajaran sangat menentukan tingkat keterlibatan siswa di lapangan. Inovasi melalui media pembelajaran interaktif diperlukan untuk menarik perhatian siswa di era digital ini (Zalindro, 2020). Tanpa adanya variasi yang kreatif, siswa akan terjebak dalam

kejenuhan, sehingga modifikasi permainan menjadi kunci untuk meningkatkan keterlibatan aktif siswa (Zalindro & Pratama, 2021).

Gejala amotivasi atau rendahnya partisipasi aktif ini menunjukkan bahwa dorongan internal siswa untuk mengikuti PJOK belum terbentuk secara merata. Hal ini diperkuat oleh temuan dalam *Journal of Teaching in Physical Education* (2023) yang menyebutkan bahwa siswa sering kehilangan motivasi karena beberapa faktor seperti peran guru dalam pembelajaran dianggap kurang menarik atau terhambat oleh keterbatasan fasilitas dan variasi mengajar, dan minat dan bakat dari siswa tersebut.

Masalah penelitian ini difokuskan pada identifikasi tingkat motivasi belajar siswa, mengingat pentingnya faktor psikologis ini sebagai penentu utama keberhasilan pembelajaran selain kondisi fisik dan teknik. Dengan memahami peta motivasi siswa, diharapkan dapat ditemukan solusi bagi guru dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih inklusif dan variatif.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mendalam dengan judul: “Motivasi Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Kelas 4 dan 5 di Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, ditemukan beberapa masalah yang dapat diidentifikasi yaitu:

1. Apakah guru dapat memotivasi siswa dalam pembelajaran Pendidikan, Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada Kelas 4 dan 5 di Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur?
2. Apakah suasana lingkungan belajar yang baik dapat meningkatkan motivasi siswa dalam pembelajaran Pendidikan, Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada Kelas 4 dan 5 di Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur?
3. Apakah sarana dan prasarana dapat meningkatkan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran Pendidikan, Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada Kelas 4 dan 5 di Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur?
4. Bagaimana tingkat motivasi siswa dalam pembelajaran Pendidikan, Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada Kelas 4 dan 5 di Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur?

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian ini fokus dan mendalam, serta dapat memberikan hasil yang relevan, maka dilakukan pembatasan masalah sebagai berikut:

”Penelitian ini hanya berfokus pada variabel tunggal, yaitu Motivasi Belajar Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).”

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

“Bagaimana tingkat motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah:

“Untuk mengetahui tingkat motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar Negeri 26 Air Tawar Timur.”

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis, yaitu:

1. Tentunya bagi peneliti sendiri untuk melengkapi persyaratan dalam meraih gelar Sarjana pada jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP.
2. Bagi guru PJOK, dapat memberikan informasi dan data objektif mengenai tingkat motivasi siswa, sehingga guru dapat merancang strategi dan metode pembelajaran yang lebih variatif, menyenangkan, dan berfokus pada peningkatan motivasi intrinsik siswa.
3. Bagi sekolah, dapat menjadi bahan evaluasi dan masukan bagi kepala sekolah dan pihak terkait dalam meningkatkan fasilitas dan lingkungan belajar yang mendukung optimalisasi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), selaras dengan tujuan Kurikulum Merdeka.

4. Bagi siswa, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), sehingga mendorong mereka untuk berpartisipasi lebih aktif dan menumbuhkan kebiasaan hidup sehat.
5. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data awal dan perbandingan untuk penelitian-penelitian berikutnya, terutama yang berkaitan dengan efektivitas intervensi motivasi dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).
6. Penelitian ini dapat bermanfaat untuk Departemen Pendidikan Olahraga FIK UNP.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) berada pada tingkat yang positif dan mendukung proses pendidikan. Mayoritas siswa menunjukkan kecenderungan motivasi yang kuat, yang tercermin dari tingginya antusiasme, fokus, serta rasa senang saat mengikuti aktivitas fisik di sekolah. Kondisi ini didorong oleh terpenuhinya kebutuhan dasar siswa untuk merasa mampu dalam melakukan gerakan, adanya kebebasan dalam bereksplorasi melalui permainan, serta hubungan sosial yang harmonis antara siswa dengan guru maupun rekan sejawatnya. Dengan demikian, atmosfer pembelajaran yang ada telah mampu menumbuhkan kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh sebagai bagian dari gaya hidup aktif sejak dini.

#### **B. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengerjakan kuesioner. Usaha yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan yaitu dengan memberi gambaran tentang maksud dan tujuan penelitian ini.
2. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil kuesioner yang dikirim menggunakan lembar kuesioner sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian kuesioner.
3. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran kuesioner penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

### **C. Saran**

1. Mengingat motivasi siswa sudah berada pada kategori baik, guru diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan capaian tersebut dengan menerapkan strategi pembelajaran yang lebih variatif dan inovatif. Penggunaan pendekatan berbasis permainan (game-based learning) dapat terus dikembangkan untuk meminimalisir perilaku menyimpang (off-task behavior) yang sempat teramati, sehingga setiap siswa merasa terlibat dan tertantang dalam setiap aktivitas gerak. Selain itu, guru perlu terus memberikan penguatan positif (positive reinforcement) untuk memupuk rasa percaya diri dan kompetensi siswa.
2. Pihak sekolah disarankan untuk terus memberikan dukungan penuh terhadap kelengkapan sarana dan prasarana olahraga di sekolah. Ketersediaan peralatan yang memadai dan kondisi lapangan yang baik

terbukti menjadi faktor ekstrinsik yang krusial dalam memicu semangat belajar siswa. Selain itu, dukungan terhadap pengembangan profesionalisme guru melalui pelatihan kurikulum terbaru, seperti Kurikulum Merdeka, akan sangat membantu terciptanya iklim sekolah yang kondusif bagi motivasi belajar siswa.

3. Siswa diharapkan dapat terus mempertahankan antusiasme dan disiplin dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik tidak hanya untuk mendapatkan nilai, tetapi juga untuk kesehatan dan kebugaran tubuh, harus terus ditanamkan agar motivasi intrinsik dalam diri siswa semakin kokoh.
4. Penelitian ini berfokus pada motivasi belajar secara umum dengan teknik purposive sampling pada populasi tertentu. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas ruang lingkup penelitian dengan mengkaji variabel lain yang mungkin mempengaruhi motivasi, seperti gaya mengajar guru secara spesifik atau pengaruh lingkungan keluarga. Selain itu, penggunaan metode penelitian eksperimen dapat dilakukan untuk menguji efektivitas model pembelajaran tertentu terhadap peningkatan motivasi intrinsik siswa dalam jangka panjang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aldiansyah. (2024). *Motivasi Peserta Didik Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Anambas Provinsi Kepulauan Riau dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan*. Universitas Negeri Padang.
- Ardo Sardi, B. A. P. (2021). Kontribusi Motivasi Belajar dan Kondisi Fisik terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Patriot / Jurnal Performa Olahraga*, 3(1), 12–15.
- Arikunto, S. (2021). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan (Edisi 3)* (3 ed.). Bumi Aksara.
- Atwi, Z. K. F. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. *Jurnal Jpdo*.
- Azwar, S. (2016). *Konstruksi Tes Kemampuan Kognitif*. Pustaka Pelajar.
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & SIG, B. P. E. and S. P. (2021). The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Research Papers in Education*, 4.
- Bureau, J. S., Howard, J. L., Chong, J. X. Y., Guay, F., & Ryan, R. M. (2021). Pathways to student motivation: A meta-analysis of antecedents of autonomous and controlled motivations. *Review of Educational Research*, 92(1), 46–72.
- Dewandaru, A., Hakim, A. R., & Muryadi, A. D. (2022). Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Pemmdes Toroh Grobongan Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 9(1), 92–105.
- Firdaus, K. (2011). Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Tennis Lapangan di Kota Padang. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2).
- Firdaus, K. (2018). Evaluasi Program Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Tingkat Dasar.
- Firdaus, K., & Mulyadi. (2019). Pemetaan Profil Motivasi Siswa dalam Pembelajaran.
- Firdaus, K., & Putra. (2020). Motivasi sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa.
- Gabriel, F. (2025). *Motivation for learning: A review of current evidence and implications for educational practice*. University of South Australia.
- Galeko, M., & Lengmani, P. L. (2025). Motivasi Siswa Dalam Pelaksanaan Pelajaran PJOK: Kajian Literatur Perspektif Teori Self-Determination. *Jurnal Sinergi Olahraga dan Rekreasi*, 1(1), 19–25.
- Guan, J., Xiang, P., Land, W. M., & Hamilton, X. D. (2023). The Roles of

Perceived Physical Education Competence, Enjoyment, and Persistence on Middle School Students' Physical Activity Engagement. *Perceptual and Motor Skills*, 130(4), 1781–1796.

Guay, F. (2022). Applying Self-Determination Theory to education: Regulation types, psychological needs, and autonomy-supportive behaviors. *Canadian Journal of School Psychology*, 37(1), 75–92.

Hendrilia, Y., Stie, S., Kerinci, S. A., Judijanto, L., Nahdaltul, U., Cirebon, U., & Fauzi, M. S. (2025). Learning Motivation as a Predictor of Academic Success: A Literature Review in Educational Psychology. *TOFEDU: The Future of Education Journal*, 4(6), 1841–1846.

Imam Ghozali. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS* 25 (9 ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Kebudayaan, K. P. dan. (2020). *Buku guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sekolah dasar*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan T. (2022). *Capaian pembelajaran mata pelajaran PJOK Kurikulum Merdeka*.

Nainggolan, I. M. D., Diniyati, S. A. R., & Febriyanto, A. S. (2024). Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa melalui Perencanaan Pembelajaran yang Menyenangkan. *Jurnal Informasi dan Komunikasi Administrasi Perkantoran*, 8(6), 599–606.

Prihartanta, W. (2015). Teori-Teori Motivasi. *Jurnal Adabiya*, 1(83), 3.

purwanto, N. (2012). *Prinsip-Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. PT Remaja Rosdakarya.

Raibowo, S.; Nopiyanto, Y. E.; Muna, M. K. (2019). Pemahaman Guru PJOK Tentang Standar Kompetensi Profesional. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 2(1), 10–15.

Ryan, Richard M.; Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2022). Self-Determination Theory. In *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (Maggino, F, hal. 1–7). Springer.

Slameto. (2013). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya* (6 ed.). Rineka Cipta.

Soegiyanto. (2022). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Teori dan Praktik*. Universitas Negeri Yogyakarta.

Sugiarto, B. (2019). Pelaksanaan Kegiatan Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani

- di Sekolah Dasar Inklusi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(5), 55.
- Sugiono, S.; Noerdjanah, N.; Wahyu, A. (2020). Uji validitas dan reliabilitas alat ukur SG posture evaluation. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 5(1), 55–61.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (2 ed.). Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Syahrastani. (2019). Fluktuasi Motivasi Belajar Siswa pada Kelas Tinggi.
- Syahrastani, & Saputra. (2021). Kontribusi Sarana dan Prasarana terhadap Motivasi Belajar.
- Törmänen, T., Ketonen, E., Lehtoaho, E., Turunen, M., Zabolotna, K., Shubina, T., & Järvenoja, H. (2025). Situational Motivation in Academic Learning: A Systematic Review. In *Educational Psychology Review* (Vol. 37, Nomor 2). Springer US.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan (2022).
- Urhahne, D., & Wijnia, L. (2023). Theories of Motivation in Education: an Integrative Framework. In *Educational Psychology Review* (Vol. 35, Nomor 2). Springer US.
- Utami, D. S., Putri, S. A., Suriansyah, A., & Cinantya, C. (2024). Pentingnya Motivasi dalam Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Sekolah Dasar. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 2(4), 2071–2082.
- Vasconcellos, D., Catholic, A., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Antczak, D., Lee, J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Lonsdale, C. (2019). Self-Determination Theory in Physical Education Self-Determination Theory in Physical Education. *Journal of Educational Psychology*, online publication.
- Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 112(7), 1444–1469.
- Wang, Y., Wang, H., Wang, S., Wind, S. A., & Gill, C. (2024). A systematic review and meta-analysis of self-determination-theory-based interventions in the education context. *Learning and Motivation*, 87, 102015. White, R. L., Moynihan, A. B., Lonsdale, C., & Duda, J. L. (2021). Applying self-determination theory to physical education: A systematic review of qualitative studies. *Teaching and Teacher Education*, 99, 103259.

Zalindro, A. (2020). Inovasi dan Variasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Jurnal JPDO, 3(2).

Zalindro, A., & Pratama. (2021). Modifikasi Permainan sebagai Kunci Keterlibatan Siswa.