

**TINJAUAN MOTIVASI BELAJAR DAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK
DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA
DAN KESEHATAN DI SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA ADABIAH PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh:

**ULFAH ARIBAH LIYARISTA
NIM : 22086135**

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

HALAMAN PESERTUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Motivasi Belajar Dan Kepercayaan Diri Peserta Didik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Menengah Pertama Adabiah Padang**

Nama : Ulfah Aribah Liyarista

NIM : 22086135

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

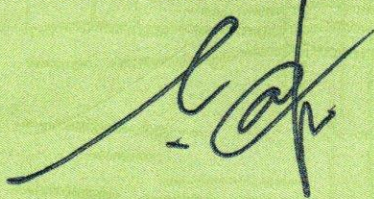
Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 11 Mei 2026

Mengetahui

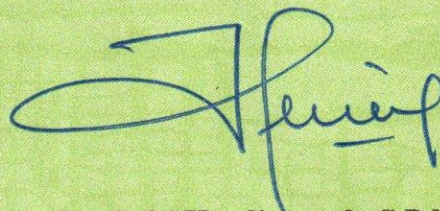
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



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 : **Tinjauan Motivasi Belajar Dan Kepercayaan Diri
Peserta Didik Dalam Pembelajaran Pendidikan
Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah
Menengah Pertama Adabiah Padang**

Nama : Ulfah Aribah Liyarista

NIM : 22086135

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

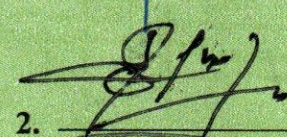
Padang, 11 Mei 2026

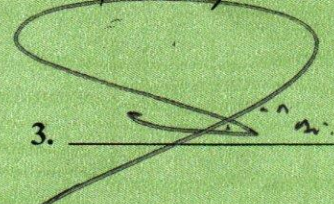
Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Sefri Hardiansyah, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT
2. Anggota : Prof. Dr. Syahrastani, M.Kes., AIFO
3. Anggota : Dr. Despita Antoni, S.Pd., M.Pd

Tanda Tangan

1.  _____

2.  _____

3.  _____

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Tinjauan Motivasi Belajar Dan Kepercayaan Diri Peserta Didik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama Adabiah Padang 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,



Ulfah Aribah Liyarista
NIM : 22086135

ABSTRAK

Ulfah Aribah Liyarista (2026): Tinjauan Motivasi Belajar Dan Kepercayaan Diri Peserta Didik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama Adabiah Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum maksimalnya pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMP Adabiah Padang, yang diduga kuat disebabkan oleh rendahnya motivasi belajar dan kepercayaan diri peserta didik. Berdasarkan observasi awal, ditemukan peserta didik yang kurang bersemangat, cenderung pasif, dan tidak berani mencoba gerakan saat praktik PJOK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi belajar dan tingkat kepercayaan diri peserta didik dalam pembelajaran PJOK di SMP Adabiah Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Adabiah Padang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* yang berjumlah 73 peserta didik. Instrumen yang digunakan adalah angket (kuesioner) dengan skala Likert untuk variabel motivasi belajar dan kepercayaan diri. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Motivasi belajar peserta didik SMP Adabiah Padang dalam pembelajaran PJOK berada pada kategori Sedang dengan skor rata-rata 225,87 (38,36%). (2) Tingkat kepercayaan diri peserta didik SMP Adabiah Padang dalam pembelajaran PJOK berada pada kategori Sedang dengan skor rata-rata 136,54 (35,62%). Simpulan dari penelitian ini adalah motivasi belajar dan kepercayaan diri peserta didik dalam pembelajaran PJOK di SMP Adabiah Padang masih belum berkembang secara optimal dan memerlukan peningkatan melalui strategi pembelajaran yang lebih variatif serta dukungan dari berbagai pihak sekolah.

Kata Kunci: Motivasi Belajar, Kepercayaan Diri, PJOK.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala tuhan yang maha kuasa telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini, dengan judul “Tinjauan Motivasi Belajar Dan Kepercayaan Diri Peserta Didik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Menengah Pertama Adabiah Padang”

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat akademik, sekaligus sebagai wujud kontribusi penulis dalam mengembangkan pengetahuan dan keterampilan di bidang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, penulis menyadari sepenuhnya bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan tulisan ini bukanlah hasil usaha pribadi semata, melainkan berkat bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sedalam dalamnya kepada:

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, Ph. D selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada penulis dalam menyelesaikan perkuliahan dan melaksanakan penelitian.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd,. M.Pd Kepala Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan, serta membantu dalam proses administrasi di Program Studi.

4. Seluruh Bapak/Ibuk Dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, yang telah memberi petunjuk di berbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
5. Bapak Dr. Sefri Hardiansyah, S.Pd., M.Pd. AIFO-FIT rasa terima kasih tak terhingga penulis sampaikan kepada bapak, bapak bukan sekedar dosen pembimbing yang sabar bagi penulis melainkan mentor yang sangat luar biasa dalam membimbing penulis. Terimakasih telah memberi dukungan saat penulis merasa bingung dan memberikan kepercayaan dan selalu menyambut diskusi dengan tangan terbuka ilmu yang bapak beri sangat berharga di hidup penulis
6. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada dosen penguji penulis bapak Dr. Despita Antoni, S.Pd., M.Pd sekaligus PA penulis dan bapak Prof. Dr. Syahrastani, M.Kes, AIFO Atas waktu dan kesediaan nya menelaah karya tulis ini, selaku dan bersedia meluangkan waktu untuk memberikan koreksi, masukan, dan saran-saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu guru SMP Adabiah Padang yang telah meluangkan waktu dan membantu penulis selama proses penelitian.
8. Untuk Cinta pertama sekaligus panutan hidupku, Ayahanda Daharista Wilman, dan pintu surgaku, Ibunda Leliyarti, S.Pd. Teriring rasa syukur yang tak terhingga, terima kasih atas kasih sayang yang tak pernah putus, doa yang selalu menyertai setiap langkah, serta perjuangan luar biasa baik secara moral maupun materi demi masa depan putri sulungmu ini. Terima kasih telah

memberikan segalanya hingga penulis mampu menyelesaikan studi dan meraih gelar sarjana. Semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala senantiasa melimpahkan umur panjang dan kesehatan agar Ayah dan Ibu dapat terus menyaksikan setiap langkahku menuju masa depan yang lebih baik. Semoga pencapaian ini menjadi alasan kalian untuk tersenyum bangga. Kelak, izinkan anak sulungmu ini membalas segala cinta dan pengorbanan yang telah kalian berikan melalui kesuksesan yang berkah.

9. Untuk saudara kandung penulis, adikku tercinta Said Dzaky Liyarista, terima kasih telah menjadi pengingat bahwa aku harus terus menjadi versi terbaik dari diriku demi menjadi teladan bagimu. Terima kasih atas dukungan, perhatian, dan senyummu yang selalu menjadi kekuatan bagi penulis.
10. Untuk seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, pria berinisial FR, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup sekaligus menjadi rumah yang nyaman bagi penulis. Yang selalu menemani setiap proses yang penuh peluh dan keraguan, mendengarkan keluh kesah serta memberikan dukungan, do'a, kasih sayang, tenaga, pikiran, materi, kesabaran, perhatian, dan ketulusanmu adalah energi yang menguatkan penulis untuk terus melangkah hingga meraih gelar ini.
11. Seluruh keluarga besar tercinta, terima kasih yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Terima kasih atas doa yang tulus, dukungan semangat, serta motivasi yang selalu mengalir dalam setiap pertemuan keluarga. Kehangatan dan rasa persaudaraan yang kalian berikan menjadi pengingat bahwa penulis memiliki sistem pendukung yang luar biasa.

12. Untuk sahabat-sahabat seperjuanganku, Zizi Khairunnisa, Rindu Nabila, Maulidia Indah Nabila, Rahmi Eka Putri, Rindi Agustina, Resa Oktaviani, Ririn Sarifatul Aini, Ira Permata Sari, Athiyah Sakinah, Triana Putri, Zahratul Madinah, Nur Afifah, Alvia Qutron Nada, Terima kasih telah menjadi warna di tengah penatnya masa perkuliahan. Terima kasih atas setiap tawa, diskusi tanpa arah, hingga kesediaan untuk menjadi tempat berkeluh kesah saat skripsi ini terasa begitu berat. Kehadiran kalian bukan sekadar teman belajar, melainkan keluarga yang penulis pilih sendiri. Terima kasih telah berjuang bersama, saling menguatkan, dan tidak membiarkan penulis menyerah di tengah jalan. Sampai jumpa di puncak kesuksesan masing-masing!"
13. Rekan seperjuangan Program Studi Pendidikan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, khususnya angkatan 2022 yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung.
14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang sudah membantu penulis dalam melaksanakan hingga menyusun Skripsi ini.

Demikian ucapan terima kasih ini penulis sampaikan, semoga jasa baik tersebut menjadi amal ibadah dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Aamiin...

Padang, Mei 2026

Ulfah Aribah Liyarista

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Kajian Teori.....	11
1. Sekolah Menengah Pertama.....	11
2. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK)	12
3. Motivasi Belajar.....	13
4. Kepercayaan Diri	20
B. Kerangka Konseptual	28
C. Pertanyaan Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	32
D. Defenisi Operasional.....	34
E. Jenis dan Sumber Data	34
F. Instrumen Penelitian.....	36

G. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Deskripsi Data	40
B. Pembahasan.....	43
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	47
A. Simpulan.....	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	33
2. Sampel Penelitian.....	34
3. Kisi-Kisi Instrumen Motivasi Belajar Peserta Didik	37
4. Kisi-kisi instrumen kepercayaan diri	38
5. Skor Alternatif Jawaban.....	38
6. Klasifikasi Penilaian Angket.....	Error! Bookmark not defined.
7. Distribusi Frekuensi Motivasi Belajar	40
8. Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	30
2. Lokasi Penelitian.....	32
3. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Motivasi Belajar Peserta Didik	41
4. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri Peserta Didik.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Validitas Dan Reliabilitas Angket Motivasi Belajar	53
2. Kisi- Kisi dan Angket Penelitian Motivasi Belajar Peserta Didik Dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK di SMP Adabiah Padang	55
3. Validitas Dan Reliabilitas Angket Kepercayaan Diri	61
4. Kisi-Kisi dan Angket Kepercayaan Diri Siswa	63
5. Tabulasi Data Motivasi Belajar	67
6. tabulasi data kepercayaan diri	69
7. Surat Validator	71
8. Surat Izin Penelitian	72
9. Surat Balasan Dari Pihak Sekolah	73
10. Dokumentasi Penelitian	74

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu upaya dengan berbagai cara agar peserta didik mampu mengembangkan dirinya secara aktif yang meliputi olah nalar, kecerdasan dalam ilmu pengetahuan, mengasah mental, memiliki kekuatan spiritual, pengendalian diri, serta mempunyai keterampilan lainnya. Pendidikan bisa diartikan sebagai pembelajaran, pengetahuan, dan keterampilan seseorang yang diwariskan kepada orang lain (Dihe & Wangdra, 2023). Pendidikan adalah usaha membina dan mengembangkan kepribadian peserta didik baik rohani maupun jasmani. Dengan pendidikan peserta didik bisa lebih dewasa karena pendidikan tersebut memberikan dampak yang bisa memberantas buta huruf dan akan memberikan keterampilan, kemampuan mental, dan lain sebagainya.

Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, pemerintahan telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi pada peningkatan kualitas manusia Indonesia. Menurut “Undang-undang pendidikan nasional Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (UU Sisdiknas), pendidikan di Indonesia bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dan bentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan berkembangnya 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 (Rangkuti & Putra, 2021).

Pendidikan bagi setiap orang/individu merupakan hal yang wajib dimiliki untuk mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya, pendidikan juga bisa berpengaruh pada aspek kepribadiannya seperti aspek moral, agama/religius, aspek psikologi dalam menjalani kehidupannya. Pengetahuan pada zaman global saat ini dapat di akses dengan mudah melalui teknologi masa kini yang sangat canggih sehingga dapat memaksimalkan dan mencari banyak hal seluas-luasnya untuk dipelajari dan diaplikasikan di kehidupan sehari-hari. Selain itu pendidikan suatu sarana untuk membentuk kualitas kepribadian generasi penerus bangsa supaya lebih baik dan berkarakter (Rohmah & Muhammad, 2021).

PJOK merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran para peserta didik. Pembelajaran PJOK ini diharapkan dapat mengarahkan peserta didik untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi yang sehat dan kuat. PJOK juga memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat (Afizi et al., 2023).

Keberhasilan pembelajaran PJOK di sekolah sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: motivasi belajar, kepercayaan diri, metode

pembelajaran, kebugaran jasmani peserta didik, sarana dan prasarana, lingkungan sekolah, serta dukungan orang tua.

Faktor pertama, Motivasi belajar merupakan peran penting dalam PJOK karena menjadi sebuah penggerak peserta didik untuk terlibat aktif dalam aktivitas fisik yang seringkali menguras energi dan menuntut ketahanan mental. Tanpa motivasi yang kuat, baik intrinsik maupun ekstrinsik, peserta didik cenderung pasif dan menghindari tantangan fisik, sehingga tujuan kebugaran dan keterampilan gerak tidak akan tercapai secara optimal. Hal ini sejalan dengan pendapat (Pinayungan, 2019) adalah “Keseluruhan daya penggerak di dalam diri peserta didik yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat tercapai”, dimana dalam konteks PJOK, motivasi yang tinggi berkorelasi positif dengan peningkatan keterampilan psikomotorik dan partisipasi aktif di lapangan. Apabila motivasi peserta didik rendah, maka minat serta keterlibatan mereka dalam pembelajaran PJOK juga akan menurun.

Faktor Kedua, yang dapat mempengaruhi keberhasilan pembelajaran PJOK adalah kepercayaan diri peserta didik. Kepercayaan diri merupakan fondasi mental yang memungkinkan peserta didik untuk berani mencoba teknik gerak baru tanpa rasa takut akan kegagalan atau cemoohan. Dalam PJOK, peserta didik dengan kepercayaan diri yang baik akan lebih tenang dan fokus saat melakukan praktik, seperti saat melakukan senam lantai atau olahraga beregu. Menurut (Permatasari, 2021) kepercayaan diri merupakan

faktor yang sangat penting bagi peserta didik, karena sikap percaya diri akan membuat peserta didik merasa optimis dan mampu untuk melakukan penyesuaian dengan lingkungan sosial. Rasa percaya diri merupakan suatu kebutuhan bagi setiap individu. Jika anak telah memiliki rasa percaya diri, maka mereka telah siap untuk menghadapi dinamika kehidupan di lingkungan sekolah yang penuh dengan tantangan.

Faktor Ketiga, keberhasilan pembelajaran PJOK juga dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang digunakan oleh guru. Mengingat pendekatan konvensional yang menonton sering kali gagal memicu motivasi intrinsik peserta didik. Sejalan dengan hal tersebut, (Suherman, 2016) mengemukakan bahwa guru PJOK masa kini harus berperan sebagai fasilitator yang mampu merancang pengalaman belajar berbasis gerak yang menyenangkan dan bermakna untuk mengembangkan literasi fisik secara komprehensif.

Faktor Keempat, penting bagi pendidik untuk memperhatikan kebugaran jasmani peserta didik, karena kondisi tersebut berbanding lurus dengan tingkat keaktifan mereka dalam pembelajaran . Tanpa ketahanan fisik yang memadai, peserta didik akan sulit mempertahankan semangat serta mengikuti proses pembelajaran PJOK yang menuntut energi tinggi. Kebugaran jasmani bukan sekedar mencerminkan kesehatan fisik, melainkan juga menjadi penggerak motivasi belajar peserta didik saat berolahraga. Peserta didik yang memiliki kebugaran baik cenderung lebih berenergi, mampu berkonsentrasi dengan optimal, dan tidak mudah lelah, sedangkan

peserta didik dengan tingkat kebugaran rendah umumnya cepat lesu, kurang fokus, serta menunjukkan semangat belajar yang menurun (Ikram, 2020).

Faktor Kelima, sarana dan prasarana yang memadai, seperti lapangan, alat olahraga, serta fasilitas pendukung lainnya, menjadi faktor penting dalam meningkatkan mutu pembelajaran PJOK. “Sarana dan prasarana PJOK merupakan faktor penting dalam suksesnya pembelajaran PJOK, jadi sekolah seharusnya menyediakan sarana dan prasarana yang sesuai dan akan lebih bagus kalau setiap sekolah mempunyai sarana dan prasarana yang di perlukan dalam pengajaran PJOK”. Keberadaan sarana dan prasarana di perlukan dalam pembelajaran PJOK, khususnya di jenjang Sekolah Menengah Pertama. Kelengkapan sarana prasarana pembelajaran PJOK yang di miliki sekolah, akan lebih memudahkan peserta didik dan guru dalam melakukan pembelajaran sesuai materi (Hasriwandi Nur, 2018).

Faktor Keenam, lingkungan sekolah merupakan salah satu faktor penting yang turut menentukan keberhasilan pembelajaran karena lingkungan yang kondusif dapat menciptakan suasana belajar yang nyaman, meningkatkan motivasi, konsentrasi, dan keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran. Bahwa lingkungan sekolah mencakup seluruh kondisi yang berada di sekitar kegiatan belajar mengajar, baik aspek fisik maupun sosial, yang dapat memengaruhi proses belajar peserta didik. Lingkungan sekolah yang nyaman, aman, serta didukung oleh interaksi positif antara guru dan peserta didik akan membantu meningkatkan motivasi belajar dan memperkuat efikasi diri peserta didik selama mengikuti pembelajaran (Slameto, 2020).

Selanjutnya faktor terakhir, peran orang tua juga menjadi faktor penting dalam menunjang keberhasilan belajar peserta didik. Orang tua adalah pendidik yang pertama dan utama terhadap perkembangan jasmani dan rohani anak-anaknya di rumah. Orang tua sebagai orang dewasa pertama yang memikul tanggung jawab pendidikan, sebab secara alami anak pada masa-masa awal kehidupannya berada di tengah-tengah ibu dan ayahnya. Dari merekalah anak mulai mengenal kaidah-kaidah pendidikan. Dasar-dasar pandangan hidup, sikap hidup, dan keterampilan hidup banyak tertanam sejak anak berada di tengah-tengah orang tuanya. Orang tua dapat mengenalkan segala hal yang mereka ingin beritahukan kepada anak atau anak sendiri yang ingin mengetahuinya (Andriyani, 2018).

SMP Adabiah Padang merupakan salah satu sekolah menengah pertama yang aktif mendukung dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK dengan baik. SMP Adabiah Padang sudah memberikan kesempatan kepada guru-guru untuk mengembangkan kompetensi, guru PJOK SMP Adabiah Padang direkrut adalah alumni Kepelatihan Olahraga, kemudian guru-guru SMP Adabiah Padang diberikan kesempatan untuk mengikuti kegiatan seperti KKG/MGMP, tujuannya untuk meningkatkan kompetensi guru, selain itu sarana prasarana penunjang proses pembelajaran PJOK sudah di lengkapi oleh sekolah pihak sekolah diantaranya, lapangan multi fungsi, bola, raket, matras, dan berbagai fasilitas lainnya dengan harapan pembelajaran PJOK di SMP Adabiah Padang dapat berjalan dengan baik dan efektif. Namun kenyataannya pembelajaran PJOK di SMP Adabiah Padang masih belum berjalan secara

maksimal. Akibatnya, tujuan pembelajaran PJOK belum dapat di raih secara menyeluruh.

Belum maksimalnya pembelajaran PJOK di SMP Adabiah Padang kemungkinan disebabkan oleh rendahnya motivasi dan kepercayaan diri yang dimiliki oleh peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Asumsi ini didasari dari hasil observasi yang di lakukan penulis di lapangan selama penulis menjalankan praktek lapangan kependidikan Juli-Desember 2025 selama satu semester di Sekolah Menengah Pertama Adabiah Padang penulis menemukan peserta didik di lapangan bermalas-malasan, kurang bersemangat, banyak peserta didik yang tidak berani mencoba pada saat pembelajaran praktik PJOK, masih banyak peserta didik yang tidak melakukan gerakan yang diajarkan guru dengan optimal, selain itu juga ditemukan peserta didik yang cenderung pasif ketika tidak diperhatikan oleh guru serta tugas yang diberikan oleh guru tidak dikerjakan dengan baik oleh peserta didik. Oleh sebab itu, belum maksimalnya pembelajaran PJOK di SMP Adabiah Padang diduga kuat disebabkan oleh rendahnya motivasi belajar dan kepercayaan diri yang dimiliki oleh peserta didik SMP Adabiah Padang. Maka untuk membuktikan asumsi tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Motivasi belajar
2. Kepercayaan diri

3. Metode pembelajaran
4. Kebugaran jasmani peserta didik
5. Sarana dan prasarana
6. Lingkungan sekolah
7. Dukungan orang tua.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi di atas perlu adanya pembatasan-pembatasan masalah sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas dan fokus. Maka penelitian ini hanya membatasi pada:

1. Motivasi belajar
2. Kepercayaan diri

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana Motivasi Belajar Peserta Didik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Menengah Pertama Adabiah Padang Peserta Didik di SMP Adabiah Padang?
2. Bagaimana Kepercayaan Diri Peserta Didik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Menengah Pertama Adabiah Padang Peserta Didik di SMP Adabiah Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui Motivasi Belajar Peserta Didik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Menengah Pertama Adabiah Padang Peserta Didik di SMP Adabiah Padang.
2. Untuk mengetahui Kepercayaan Diri Peserta Didik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Menengah Pertama Adabiah Padang Peserta Didik di SMP Adabiah Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Peneliti, sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S1) pada Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Guru Olahraga di SMP Adabiah Padang, sebagai masukan dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SMP Adabiah Padang.
3. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, sebagai referensi dan bahan bacaan.
4. Peneliti selanjutnya, sebagai acuan dan landasan untuk penelitian yang relevan atau sejenis berkenaan dengan tingkat kebugaran peserta didik.

5. Departemen Pendidikan Olahraga, sebagai acuan dan landasan untuk penelitian yang relevan atau sejenis berkenaan dengan tingkat kebugaran peserta didik.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka adapun simpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagian besar siswa di SMP Adabiah Padang memiliki motivasi belajar dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan berada pada kategori sedang.
2. Sebagian besar siswa di SMP Adabiah Padang memiliki kepercayaan diri dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan berada pada kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka ada beberapa saran yang perlu penulis sampaikan diantaranya:

1. Bagi guru PJOK diharapkan dapat merancang pembelajaran yang mampu meningkatkan motivasi belajar dan kepercayaan diri siswa. Guru sebaiknya menggunakan metode pembelajaran yang variatif, memberikan dorongan serta umpan balik yang positif, sehingga siswa lebih aktif, berani berpendapat, dan percaya pada kemampuan yang dimilikinya.
2. Bagi siswa diharapkan dapat meningkatkan motivasi belajar dengan lebih aktif mengikuti kegiatan pembelajaran di kelas, memperhatikan penjelasan guru, serta berusaha mengembangkan kepercayaan diri dalam

menyampaikan pendapat maupun bertanya ketika mengalami kesulitan dalam belajar.

3. Bagi pihak SMP Adabiah Padang diharapkan dapat mendukung peningkatan motivasi belajar dan kepercayaan diri siswa dengan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, menyediakan saran dan prasarana pembelajaran yang memadai selalu, 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

- Afizi, R., Deswandi, D., Damrah, D., & Eldawaty, E. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(4), 155–160.
- Aji Pramana, E. (2019). *Survei Tingkat Kepercayaan Diri Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri Se-Kecamatan Batang*.
- Akinbode, A. A. (2018). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* (Wineka Med).
- Ali, H. (2023). Analisis Motivasi Belajar Peserta Didik SD Negeri Ngaliyan 01. *Jurnal Pendidikan: Riset&KONSEPTUAL*, 7(2), 320–325.
- Andriyani, 2018. (2021). *Pentingnya Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa*. 4, 6.
- Asiyah, S. (2019). Peran Pendidikan dalam Mewariskan Nilai-Nilai Budaya Bangsa. *Jurnal MITRA*, 17(2), 155–163.
- Bandura, A. (2020a). *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications* (M. K. Schunk, Dale H.; DiBenedetto (ed.)).
- Bandura, A. (2020b). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- Bestianti, P. (2020). populasi & cluster random sampling. *Handbook of Medical Image Computing and Computer Assisted Intervention*, 8(5), 55.
- Biagi, A., & Uyun, Z. (2023). *Konsep diri dan optimisme sebagai prediktor keberhasilan adaptasi siswa*.
- Daffa, A., & Firdaus, K. (2025). Hubungan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Pjok Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Koto XI Tarusan. *Jurnal JPDO*, 9(April), 967–976.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67.
- Deci, E. L.; Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67.
- Dihe, L., & Wangdra, Y. (2023). *Pendidikan Adalah Faktor Penentu Daya Saing Bangsa*. September, 84–90.

- Dinasanti. (2017). *Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi rasa percaya diri seseorang*.
- Ghufron, M. Nur; Risnawita, R. (2014). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- H. Opod, C. Pali, dan D. L. S. (2016). Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri dengan Obesitas pada Siswa SMA Negeri 1 Manado. *E-Biomedik*.
- Hamzah B.Uno (2016:23). (2016). *Pengaruh Kreativitas Belajar dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas XI-IPS Pada Mata Pelajaran Ekonomi di SMA Swasta GKPI Padang*. 4, 147–173.
- Hamzah B, U. (2017). (2017). *Pendekatan Budaya Lokal, Motivasi Belajar, Pembelajaran IPA*. 1(1), 11–24.
- Hardiansyah, S. (2018). Tinjauan Status Gizi Guru Penjasorkes Sekolah Dasar di Kecamatan Sungai Beremas. *Jurnal JPDO*, 1(1), 161–165.
- Hasriwandi Nur, N. A. A. (2018). Hubungan sarana prasarana olahraga terhadap minat siswa dalam pelaksanaan pembelajaran. *Jurnal Menssana*, 3(2).
- Hero, H. (2018). Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar Inpres Iligetang. *JRPD (Jurnal Riset Pendidikan Dasar)*, 1(2), 129–139.
- Hurlock, E. B. (2001). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*.
- Ikram, F. (2020). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 16 Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 3(6), 1–6.
- Imro'atun, S. (2017). *Keefektifan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama*.
- K. Fiorentika, Djoko Budi Santoso, I. M. S. (2016). Keefektifan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*.
- Kasmianti, 2023. (n.d.). *Tujuan Belajar Motivasi*. 32(3), 167–186.
- Marzano, R. J. (2003). *Classroom management that works: Research-based strategies for every teacher*. Association for Supervision and Curriculum Development.
- Mayssara A. Abo Hassanin Supervised, A. (2014). Sekolah Menengah Pertama. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 8–40.
- Medin, D. L., Ross, B. H., & Markman, A. B. (2000). *Cognitive psychology*. 99.
- Permatasari, D. (2021). *Psikologi Pembelajaran dan Kepercayaan Diri Siswa*. 52.

- Pinayungan. (2019). faktor motivasi. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local*, 1(69), 5–24.
- Purwanto, N. (2002). *Psikologi Pendidikan* (R. Rosdakary (ed.); Remaja Ros).
- Rangkuti, A., & Putra, R. (2021). *Implementasi UU NO. 20 Tahun 2003 Tentang Pendidikan Nasional*. 20.
- Rink, J. E. (2013). Instructional alignment and the curriculum in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 32(4), 444–454.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519.
- Sadriman, A. (2014). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, Jakarta: Rajawali Press.
- Sakinah, N., Pranata, O. D., & Kencanawati, I. (2023). Self confidence siswa MTsN dalam pembelajaran IPA. *Pendidikan MIPA*.
- Salsabila & Puspitasari, 2020. (2020). *Pengaruh Lingkungan Teman Sebaya Terhadap Motivasi Belajar dan Hasil Belajar Siswa Kelas VIII pada Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Enrekang*. 0, 164–172.
- Sardiman. (2018a). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar* (RajaGrafin).
- Sardiman, A. M. (2018b). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar* (Rajawali Pers (ed.); 1st ed.). Rajawali Pers.
- Siedentop, Daryl; Tannehill, D. (2015). *Developing teaching skills in physical education*. Mayfield Publishing Company.
- Siyoto & Sodik. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Slameto (2020:64). (2021). *Lingkungan Sekolah*. 32(3), 167–186.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suherman, A. (2016). Pengaruh Penerapan Model Kooperatif Tipe Jigsaw Dan Tgt (Teams Game Tournament) Terhadap Keterampilan Sosial Dan Keterampilan Bermain Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 8.
- Syah, M. (2019). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru* (PT Remaja).
- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 2(2), 1–4.

Tarmizi, W. (2018). Fakultas Psikologi Medan. *Skripsi, Universitas Medan Area*.

Uno, H. B. (2023). *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*. Bumi Aksara.