

ANALISIS MOTIVASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI SISWA SMAN 1 CILEUNGSI DI TINJAU DARI JENIS KELAMIN

Aisya Nanda Pramukti¹, Toto Subroto², Alit Rahmat³

¹ Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia
Email: aisyandapramukti9@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis motivasi belajar pendidikan jasmani siswa SMA ditinjau dari jenis kelamin. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk menggali pengalaman mereka lebih mendalam. Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Cileungsi, subjek penelitian terdiri dari 21 partisipan, yaitu 10 siswa laki-laki, 10 siswa perempuan dari kelas X, dan 1 guru PJOK yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara semistruktur, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif induktif, dengan melalui tahap reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan untuk mengidentifikasi pola dan hubungan yang relevan dalam data. Keabsahan data diuji dengan triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa laki-laki memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan. Faktor internal, seperti minat dan persepsi, serta faktor eksternal, seperti dukungan lingkungan, memengaruhi tingkat motivasi siswa. Selain itu, siswa laki-laki lebih terlibat dalam aktivitas kompetitif, sedangkan siswa perempuan cenderung menyukai kegiatan rekreatif. Guru memiliki peran strategis dalam menciptakan pendekatan pembelajaran yang inklusif dan menarik. Temuan ini diharapkan menjadi bahan evaluasi untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dalam pendidikan jasmani.

Kata Kunci: Motivasi Belajar, Pendidikan Jasmani, Jenis Kelamin, Siswa SMA

PENDAHULUAN

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan ketika membahas pendidikan di Indonesia, ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan, khususnya jika membahas pendidikan Pendidikan Jasmani (Ramdhani, 2022).. Tujuan pendidikan di Indonesia adalah menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan di mana siswa dapat meningkatkan kemampuan psikomotorik, ketangguhan mental, pengendalian diri, budi pekerti, kebijaksanaan, dan moral (Rahman et al., 2022). Sebagai bagian dari pendidikan modern abad ke-21, siswa harus memiliki empat kompetensi utama pembelajaran inovatif, literasi informasi, keterampilan media, teknologi, dan keterampilan hidup karir (Mustafa & Dwiyo, 2020). Pendidikan adalah upaya untuk mempersiapkan manusia untuk hidup di masyarakat. Untuk mencapai hal ini, pendidikan harus memenuhi persyaratan saat ini, sekarang, dan masa depan (World Health Organization, 2022). UNESCO juga menetapkan empat pilar pendidikan: *learning to know* (belajar untuk mengetahui), *learning to do* (belajar untuk melakukan), *learning to be* (belajar untuk menjadi/mengembangkan diri sendiri), dan *learning to live together* (belajar untuk hidup bersama). Empat pilar pendidikan ini dibuat untuk mempersiapkan pembelajaran di abad 21. Tujuan dari gagasan pendidikan ini adalah untuk memaksimalkan kapasitas siswa dalam memenuhi kewajiban sosialnya (Bull et al., 2020). Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2023 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 1 ayat 31. Sebagai cara untuk memenuhi tujuan akademik. Dalam sistem pendidikan nasional, kemampuan motorik, kemampuan jasmani, pengetahuan, atletik, pola hidup sehat, dan karakter sosial, serta mental, emosional, spiritual, dan karakter sosial.

Salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan disekolah adalah pendidikan jasmani dan Kesehatan (PJOK) merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku

hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi (Ferdian, 2022). PJOK menanamkan nilai-nilai seperti disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama, yang sangat penting untuk pengembangan karakter (Pendidikan Jasmani et al., 2024). Mata pelajaran Pendidikan jasmani mendorong siswa berpartisipasi aktif dalam kegiatan aktif dengan cara yang menyenangkan. Ini membantu mereka mengembangkan kebiasaan sehat yang dapat membantu kegiatan sehari-hari mereka sekaligus membentuk pola hidup sehat. Konsep pembelajaran jasmani berpusat pada proses sosialisasi atau akulturasi yang terjadi melalui permainan, olahraga, dan aktivitas fisik (Santoso et al., 2022). Belajar melalui perantaraan adalah pengalaman gerak yang signifikan yang menjamin partisipasi dan perkembangan semua aspek kepribadian siswa. Terjadi perubahan karena siswa berpartisipasi sebagai pelaku dan guru memimpin kegiatan yang lebih pendewasaan untuk mencapai tujuan (Pelawi, 2020). Pendidikan jasmani, membantu perkembangan kognitif, meningkatkan kehadiran meningkatkan prestasi sekolah, dan dapat membantu meningkatkan daya ingat (Sa'adah et al., 2021).

Motivasi merupakan kondisi psikologis yang mendorong seseorang dalam melakukan sesuatu hal, motivasi dapat menyebabkan timbulnya perubahan energi dalam diri seseorang, hal tersebut akan berpengaruh langsung dengan kejiwaan, perasaan, dan emosi seseorang dalam bertindak atau melakukan suatu kegiatan untuk mencapai suatu tujuan dan keinginan, yang pada akhirnya mempengaruhi kesuksesan dan kepuasan mereka (Budiyani et al., 2021). Disisi lain motivasi merupakan jantung dari banyak masalah yang paling menarik dari olahraga sebagai hasil dari perkembangan lingkungan sosial seperti persaingan, ketekunan, pembelajaran dan kinerja (Rumhadi, 2017). Motivasi mempunyai peranan penting untuk seseorang melakukan aktivitas belajar (Nasihah, 2020). Hasil belajar dan prestasi siswa mungkin terpengaruh oleh situasi ini. Kecenderungan seorang siswa dalam melakukan kegiatan belajar yang dilatar belakangi oleh tujuan untuk meningkatkan kinerja atau mencapai hasil belajar yang terbaik dikenal dengan istilah motivasi belajar (Mulya & Lengkana, 2020). Untuk mempengaruhi proses berpikir dan perilaku siswa selama proses pembelajaran, maka penting untuk memahami motivasi belajar (Sin & Hidayani, 2020). Kegiatan yang dilakukan secara sadar dan tanpa paksaan dan selalu didahului oleh proses keputusan untuk melakukan atau tidak kegiatan tersebut dikenal sebagai tindakan belajar (Putra et al., 2021). Oleh karena itu, jika seseorang terdorong memiliki keputusan untuk melakukan perbuatan belajar maka orang tersebut memiliki motivasi belajar (Yogi Fernando et al., 2024). Motivasi belajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani yaitu energi yang menggerakkan siswa agar bisa memperhatikan, tertarik serta senang akan aktivitas belajar pendidikan jasmani sehingga dengan kemauan dalam dirinya sendiri siswa dapat melakukan proses belajar dengan baik (Rozi et al., 2023).

Dari beberapa ahli yang telah mengklasifikasi motivasi, pembagian yang paling umum digunakan yaitu dalam teori determinasi diri (*self determination theory*) motivasi yang berdasarkan tingkat dan sumbernya dibagi menjadi 2 jenis motivasi (Ryan & Deci, 2019), yaitu motivasi intrinsik muncul berdasarkan dari individual sendiri tanpa ada pengaruh dari luar, perasaan tersebut dapat berupa kenyamanan, kepuasan, kesenangan, kegembiraan, dan juga ketertarikan. Sedangkan motivasi ekstrinsik bersifat instrumental yang dimana tindakan individu berada di kendali pihak luar, perasaan tersebut dapat berupa kenyamanan, kepuasan, kesenangan, kegembiraan, dan juga ketertarikan. Tetapi dalam seiring berjalannya waktu muncul jenis motivasi ketiga yaitu amotivasi (Ryan & Deci, 2020). Hubungan antara kedua motivasi ini kuat, menambah, dan melengkapi satu sama lain. Motivasi ekstrinsik selalu dikuatkan oleh motivasi intrinsik sebagai pendorong utama tingkah laku seseorang. Kedua motivasi tersebut tidak bisa saling dipisahkan, keduanya bergerak dari yang paling ekstrinsik ke amotivasi. Siswa yang memiliki motivasi intrinsik lebih besar memiliki kemungkinan lebih besar untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan pendidikan jasmani.

Penelitian motivasi akademik juga dikaji berdasarkan jenis kelamin atau gender menghadirkan suatu hal yang menarik (Munawarah, 2021). Laki-laki maupun perempuan memiliki kinerja yang sama di dalam kelas, namun perbedaan pada motivasi muncul dan dapat mempengaruhi keterlibatan mereka

di ruang kelas, pilihan kegiatan dan kinerja akademik (Nur et al., 2019). Hak asasi manusia sebagai makhluk sosial budaya dapat diwujudkan melalui kesetaraan gender antara laki-laki dan perempuan di berbagai bidang kehidupan. Karakteristik sosial laki-laki dan perempuan disebut sebagai gender (Audina, 2022). Laki-laki dikatakan memiliki kualitas maskulin seperti tangguh, kuat, logis, dan berani. Perempuan dicirikan memiliki sifat feminin seperti pemalu, sopan, sensitif, lemah, dan lembut (Heredia-León et al., 2023). Keluarga, teman, otoritas lokal, tempat ibadah, budaya, tempat kerja, media, dan lembaga pendidikan semuanya mengajarkan perbedaan ini (Aniqurrohman, 2023).

Siswa SMA, khususnya kelas X, berada pada masa remaja pertengahan (usia 15–18 tahun) yang ditandai dengan pertumbuhan fisik, emosional, sosial, dan kognitif yang signifikan (Wardhana et al., 2023). Peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa atau yang dikenal dengan masa remaja, dianggap matang secara hukum pada usia 18 tahun. Percepatan pertumbuhan fisik merupakan ciri khas masa remaja (Abdillah et al., 2023). Pada tahap ini, siswa mulai menunjukkan kemampuan berpikir kritis, rasional, dan adaptif, meskipun emosi mereka masih cenderung tidak stabil. Mereka juga mencari identitas diri sambil menghadapi berbagai keputusan penting seperti pendidikan, karier, dan kehidupan sosial (Paradita & Sawitri, 2023). Dalam aspek sosial, siswa menjadi lebih mandiri, peka terhadap lawan jenis, serta sangat dipengaruhi oleh pendapat kelompok. Secara fisik, mereka berada pada puncak perkembangan motorik, sehingga siap untuk mengembangkan keterampilan olahraga dengan pelatihan khusus (Solihin et al., 2019). Pendidikan jasmani olahraga kesehatan memiliki peran penting dalam membimbing siswa melewati masa transisi ini dengan tetap mengarahkan mereka pada norma dan peraturan sekolah, serta membantu mereka mengelola potensi secara optimal (Bangun, 2016).

Guru memiliki peran strategis dalam mengidentifikasi dan menjembatani perbedaan motivasi antara siswa laki-laki dan perempuan. Pendekatan yang dapat membantu meningkatkan motivasi semua siswa (Hernawan et al., 2023). Guru memiliki peran strategis dalam menangani perbedaan motivasi siswa laki-laki dan perempuan. Dianggap penting dalam menentukan tingkat motivasi belajar siswa laki-laki dan perempuan, penelitian ini akan berkonsentrasi pada analisis motivasi belajar olahraga berdasarkan jenis kelamin. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan menjadi alat evaluasi bagi guru untuk membangun strategi pembelajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan dan minat siswa (Suharni, 2021). Siswa yang termotivasi dapat meningkatkan semangat mereka saat praktek pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan. Peluang untuk bereksplorasi sering memotivasi anak-anak di kelas pendidikan jasmani. Keinginan anak untuk bereksplorasi dalam situasi tertentu memotivasi mereka untuk menjadi gigih dalam memecahkan masalah, memahami keterampilan gerakan, dan melanjutkan kinerja (Kurniawan & Hariyoko, 2020)

Pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana jenis kelamin mempengaruhi motivasi belajar dalam pendidikan jasmani dapat membantu pendidik dalam merancang program yang lebih efektif dan inklusif (Malini & Fridari, 2019). Motivasi belajar siswa dalam pendidikan jasmani dipengaruhi oleh persepsi mereka terhadap kemampuan fisik, minat terhadap aktivitas tertentu, dukungan sosial, persepsi nilai dari pelajaran, dan faktor sosial seperti peran gender (Artayasa et al., 2023) Namun, penelitian yang fokus pada jenis kelamin dalam motivasi belajar di pendidikan jasmani masih terbatas, khususnya di tingkat sekolah menengah atas (SMA). Perbedaan jenis kelamin dapat mempengaruhi motivasi seseorang dalam pembelajaran terutama pembelajaran pendidikan jasmani. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat motivasi belajar pendidikan jasmani berdasarkan jenis kelamin pada jenjang pendidikan SMA.

METODE

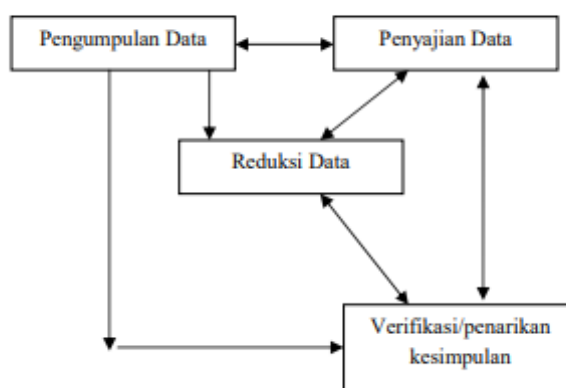
Penelitian ini menggunakan desain fenomenologi yang berfokus pada pengidentifikasian dan deskripsi fenomena yang terjadi, dengan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk memahami secara mendalam motivasi siswa dalam pelajaran pendidikan jasmani berdasarkan jenis kelamin dengan menekankan pada pengalaman hidup, konteks dan proses sosial secara mendalam. Pendekatan kualitatif

merupakan penelitian yang bertumpu pada *filosof post positivisme*, untuk meneliti kondisi objek yang alamiah (Zuchri Abdussamad, 2022). Dalam penelitian kualitatif ini selain sebagai peneliti, juga bertugas sebagai instrumen sekaligus pengumpul data. Teknik penentuan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* untuk memilih sampel yang sesuai dengan kriteria yang relevan, yaitu siswa dengan motivasi yang berbeda terkait jenis kelamin, guna memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai topik yang diteliti. Berkoordinasilah dengan wali kelas untuk mendapatkan daftar siswa yang memenuhi kriteria (Douglas, 2022). Subjek penelitian adalah siswa dan guru PJOK, total subjek dalam penelitian ini berjumlah 21 orang, 10 siswa perempuan, 1 Guru PJOK.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini mencakup observasi, wawancara, dan dokumentasi (Fraenkel et al., 2023). Observasi dilakukan untuk mengamati proses pembelajaran PJOK dan perilaku siswa selama kegiatan belajar untuk mengamati tingkat partisipasi siswa di kelas dan dilapangan, perbedaan antusiasme siswa laki-laki dan perempuan terhadap berbagai jenis aktivitas olahraga, suasana pembelajaran dan bagaimana guru memotivasi siswa. Observasi dilakukan selama proses penelitian berlangsung, di mana penulis menerapkan metode observasi non partisipatif, yaitu peneliti tidak terlibat langsung dalam kegiatan yang diamati melainkan “duduk di pinggir lapangan” dan menonton (Harahap N, 2020). Wawancara semistruktur dilakukan untuk menggali informasi lebih dalam siswa laki-laki dan perempuan untuk memahami motivasi belajar mereka, serta wawancara dengan guru PJOK untuk memperoleh perspektif mereka tentang motivasi siswa dan pendekatan pengajaran, wawancara dilakukan pada seluruh responden dalam penelitian ini dengan menggunakan aplikasi perekam (*voice recorder*) bawaan dari *handphone* (Dwihandaka et al., 2020). Pewawancara (*interviewer*), informan (*responden*), pedoman wawancara, dan setting wawancara merupakan empat faktor yang mempengaruhi baik tidaknya arus informasi wawancara. Wawancara langsung dilakukan di sekolah SMAN 1 Cileungsi selama beberapa hari. Ada beberapa langkah wawancara seperti memperkenalkan diri, menjelaskan mengapa Anda berada di sana, menjelaskan materi wawancara, dan mengajukan pertanyaan (Tarmizi, 2023). Dokumentasi menggunakan foto atau catatan terkait fasilitas olahraga dan pelaksanaan pembelajaran untuk mendukung data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara. Dokumentasi dalam penelitian ini bertujuan untuk meninjau, menafsirkan, menganalisis dan mendukung permasalahan serta data atau informasi yang di peroleh dari siswa kelas X mengenai motivasi belajar pendidikan jasmani ditinjau dari jenis kelamin (Nanda, 2023).

Tempat Penelitian Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Cileungsi, yang terletak di Jalan Pasar Lama No. 66 Cileungsi, Jawa Barat. SMAN 1 Cileungsi dipilih karena merupakan sekolah yang menyelenggarakan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan setiap semester dengan prestasi yang telah diraih. Belum ada penelitian serupa di sekolah ini sebelumnya. Sumber data penelitian ini menggunakan data kualitatif berupa informasi verbal yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data primer diperoleh langsung dari wawancara dengan siswa dan guru, sedangkan data sekunder diperoleh dari berbagai dokumen seperti data siswa, guru, sarana, dan prasarana (Sugiono, 2013). Prosedur penelitian terdiri dari tiga tahap. Pra-lapangan, Pekerjaan lapangan, dan analisis data (Rianto, 2020). Pada tahap pra-lapangan, peneliti merencanakan dan mempersiapkan segala hal terkait penelitian, termasuk memilih tempat penelitian, membuat pedoman wawancara yang sesuai dengan fokus penelitian dan memperoleh perizinan. Tahap pekerjaan lapangan melibatkan pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Pada tahap analisis data, data yang telah terkumpul dianalisis dan disimpulkan. Analisis data melibatkan pengumpulan data yang terbuka, yang didasarkan pada pertanyaan-pertanyaan umum, analisis informasi dari partisipan. Analisis datanya induktif, artinya penelitian diawali dengan pengamatan pendahuluan atau observasi di lapangan serta pengumpulan data, dan diakhiri dengan pengambilan kesimpulan dan hasil penelitiannya lebih menekankan pada makna dan generalisasi (Fraenkel et al., 2023). Proses analisis data meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih, menyaring, dan mengelompokkan data yang relevan. Penyajian data dilakukan dengan cara yang memudahkan pemahaman, sementara penarikan kesimpulan dilakukan dengan menganalisis pola dan

hubungan yang ditemukan dalam data. Data didapat di lapangan dalam bentuk cerita atau uraian deskriptif yang disajikan secara sederhana untuk memudahkan pemahaman hasil penelitian. Dalam penelitian kualitatif, teks dan kalimat naratif digunakan untuk menyajikan data (Qomaruddin & Sa'diyah, 2024). Pengecekan keabsahan data dapat dilakukan dengan metode triangulasi, yang menggabungkan beberapa sumber data untuk memastikan validitas informasi. Selain itu, variasi waktu digunakan untuk menilai informasi dari sumber yang sama pada waktu yang berbeda, seperti pagi, siang, sore, dan malam untuk mengetahui kebenarannya, tujuan akhir dari teknik triangulasi sumber data adalah untuk membandingkan konsisten data atau informasi dari ketiga sumber tersebut. Selama proses ini, peneliti mengevaluasi data yang dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumen sesuai dengan fokus penelitian (Al et al., 2022).



Gambar 1. Komponen dan Analisis Data

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian analisis motivasi belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan (PJOK) yang ditinjau dari jenis kelamin di SMAN 1 Cileungsi. Subjek penelitian adalah siswa dan guru PJOK, total subjek dalam penelitian ini berjumlah 21 orang, terdiri dari 10 siswa laki-laki, 10 siswa perempuan, 1 Guru PJOK yang mengajar kelas X yaitu Pak S. Setiap kelas mengambil mata pelajaran penjas seminggu sekali. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penelitian masih banyak kurang tingkat motivasi siswa: (1) masih kurangnya semangat belajar siswa dalam melakukan pembelajaran pendidikan jasmani, terutama ketika pembelajaran di lakukan saat cuaca terik (2) masih kurangnya keaktifan siswa dalam melakukan praktek dilapangan, ini terlihat ketika siswa tidak mau mengulangi kembali gerakan yang telah dilakukan (3) masih kurangnya kesadaran siswa memakai seragam dan perlengkapan olahraga pada saat dilapangan, hal ini terlihat dari sebagian siswa yang hanya memakai baju kaos saat pembelajaran (4) minimnya ketersediaan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah, ini menyebabkan siswa harus menunggu atau bergantian menggunakan alat sehingga pembelajaran tidak efektif dan keterlibatan guru yang tidak memadai (5) masih adanya siswa yang tidak mau mengikuti pembelajaran olahraga di lapangan, hal ini terlihat ketika siswa hanya berdiam diri di kelas dengan alasan sedang sakit (Nasihah, 2020). Berdasarkan hasil Observasi, wawancara dan dokumentasi yang dilakukan terhadap siswa laki-laki, siswa perempuan, dan guru PJOK, diperoleh temuan sebagai berikut:

Aspek	Siswa Laki Laki	Siswa Perempuan
Ketekunan dalam Belajar	Lebih disiplin, sering hadir lebih awal untuk aktivitas olahraga, menunjukkan dominasi dalam pembelajaran.	Selektif dalam memilih kegiatan, lebih menyukai aktivitas ringan seperti senam.

Ulet Menghadapi Kesulitan	Lebih termotivasi untuk menghadapi tantangan fisik, sering mencoba berulang kali menyelesaikan tugas sulit.	Cenderung menghindari tantangan fisik, ragu-ragu dalam permainan yang membutuhkan strategi.
Minat dan Ketajaman Perhatian	Lebih fokus pada olahraga kompetitif seperti sepak bola dan futsal.	Tertarik pada kegiatan berbasis relaksasi seperti renang, senam, dan badminton.
Prestasi dalam Belajar	Bangga dengan pencapaian dalam olahraga tim, menunjukkan antusiasme tinggi saat menang dalam kompetisi.	Kurang percaya diri dalam kompetisi, lebih fokus pada proses daripada hasil akhir.
Mandiri dalam Belajar	Sering berlatih sendiri sebelum pelajaran dimulai, memanfaatkan fasilitas olahraga secara mandiri.	Membutuhkan bimbingan guru atau teman untuk memulai aktivitas olahraga.
Kepercayaan Diri	Merasa percaya diri dalam aktivitas olahraga bersama teman, termasuk saat berkompetisi.	Lebih nyaman berolahraga bersama teman sesama jenis karena perbedaan kemampuan fisik yang mencolok
Jenis Olahraga Favorit	Memilih olahraga kompetitif seperti sepak bola, futsal, bulu tangkis, dan voli.	Memilih aktivitas seperti senam, renang, dan badminton yang lebih berfokus pada kebugaran.
Pengaruh Dukungan Sosial	Didukung oleh penghargaan atas pencapaian, dukungan teman, dan keluarga.	Termotivasi oleh dukungan emosional dari teman dan guru.
Tantangan	Menghadapi cedera fisik akibat olahraga kompetitif.	Menghadapi rasa malu, kondisi fisiologis seperti menstruasi, dan tekanan saat berolahraga bersama banyak kelas.

PEMBAHASAN

Observasi Dokumentasi Fisik Lingkungan Sekolah dan Pembelajaran PJOK

Berdasarkan hasil observasi, sekolah ini dilengkapi dengan fasilitas olahraga yang cukup baik. Gambar menunjukkan adanya sarana olahraga seperti bola voli, bola basket, raket, dan perlengkapan lainnya yang tersimpan rapi dalam tempat penyimpanan khusus. Hal ini menunjukkan bahwa sekolah memberikan perhatian pada ketersediaan alat-alat pendukung kegiatan olahraga. Ketersediaan fasilitas yang memadai ini mendukung keberagaman aktivitas olahraga yang dapat dilaksanakan, seperti permainan bola besar, permainan raket, maupun aktivitas lainnya yang sesuai dengan minat siswa. Selain sarana olahraga, sekolah juga memiliki lapangan olahraga yang luas, bersih, dan dilengkapi dengan atap pelindung. Keberadaan atap ini memberikan fleksibilitas dalam pelaksanaan kegiatan olahraga, terutama saat cuaca tidak mendukung, seperti hujan atau panas terik. Lapangan ini dapat digunakan untuk berbagai kegiatan, mulai dari permainan bola hingga senam kelompok. Dengan fasilitas yang memadai ini, siswa memiliki lingkungan yang kondusif untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Selain itu, keberadaan fasilitas yang terawat juga menunjukkan bahwa pihak sekolah berupaya menciptakan lingkungan yang mendukung pembelajaran yang berkualitas. Selain itu, di SMAN 1 Cileungsi, siswa diwajibkan membawa botol minum selama pembelajaran pendidikan jasmani untuk memastikan mereka tetap terhidrasi, terutama saat melakukan aktivitas fisik yang intens.

Dalam aspek pembelajaran pendidikan jasmani, suasana di lapangan menunjukkan bahwa siswa berpartisipasi secara aktif. Siswa terlihat terlibat dalam aktivitas fisik di bawah bimbingan guru. Aktivitas ini menunjukkan pendekatan pembelajaran yang bersifat partisipatif, di mana siswa tidak hanya belajar secara pasif, tetapi juga diberikan kesempatan untuk mempraktikkan gerakan fisik secara langsung. Partisipasi aktif ini penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekaligus membantu mereka mengembangkan keterampilan motorik yang dibutuhkan dalam berbagai olahraga. Selain pembelajaran di lapangan, pendidikan jasmani di SMAN 1 Cileungsi juga mencakup komponen teori yang disampaikan di dalam kelas. Keseimbangan antara pembelajaran teori dan praktik merupakan pendekatan yang baik untuk memberikan pemahaman menyeluruh kepada siswa. Komponen teori ini memungkinkan siswa memahami konsep-konsep penting seperti manfaat olahraga, teknik dasar, dan strategi permainan, sehingga mereka dapat mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam kegiatan praktik. Namun, berdasarkan observasi, terdapat variasi dalam tingkat motivasi siswa. Dalam satu kelas, terlihat adanya perbedaan antusiasme di antara siswa. Sebagian siswa terlihat sangat termotivasi untuk mengikuti kegiatan pendidikan jasmani, sedangkan sebagian lainnya tampak kurang antusias beberapa siswa yang menunjukkan kurangnya motivasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Beberapa siswa tidak mau membawa atau mengganti baju olahraga selama pembelajaran, merasa malas untuk bergerak, dan hanya mengikuti kegiatan berdasarkan mood mereka.

Motivasi untuk Belajar Pendidikan Jasmani pada Siswa Laki-laki

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa laki-laki di SMAN 1 Cileungsi memiliki motivasi lebih tinggi untuk mengikuti belajar pendidikan jasmani karena mereka sering tertarik pada kompetisi, tantangan fisik, dan aspek prestasi yang melekat dalam olahraga. Mereka menunjukkan tingkat kesadaran yang lebih besar terhadap pentingnya manfaat pendidikan jasmani dibandingkan siswa perempuan. Mayoritas siswa laki-laki termotivasi oleh keinginan untuk mencapai kesehatan fisik, meningkatkan kemampuan diri, dan inspirasi dari atlet terkenal. Salah satu siswa laki-laki menyatakan, "*Saya ingin memiliki badan yang sehat agar tidak sakit-sakitan di masa tua*" (Responden laki-laki, 6). Responden lain menyebutkan, "*Saya ingin seperti Cristiano Ronaldo*" (Responden laki-laki, 5). Motivasi ini juga tercermin dalam keterlibatan mereka yang tinggi dalam aktivitas olahraga kompetitif seperti sepak bola, futsal, bulu tangkis, dan voli. Siswa laki-laki menunjukkan kepercayaan diri yang tinggi dalam kegiatan olahraga. Sebagian besar dari mereka merasa percaya diri saat berolahraga, baik bersama teman laki-laki maupun perempuan. Salah satu siswa menyatakan, "*Saya lebih percaya diri dibandingkan teman perempuan dalam olahraga*" (Responden laki-laki, 1). Kepercayaan diri ini memberikan dorongan tambahan untuk berprestasi dalam berbagai aktivitas fisik.

Dukungan dari teman, guru, dan keluarga memainkan peran penting dalam meningkatkan motivasi siswa laki-laki. Dukungan sosial ini memberikan semangat tambahan untuk berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan olahraga. Salah satu siswa menyebutkan, "*Dukungan dari teman dan keluarga membuat saya lebih bersemangat mengikuti olahraga*" (Responden laki-laki, 5). Siswa laki-laki menghadapi tantangan tersendiri dalam pendidikan jasmani, terutama terkait teknik dan stamina. Salah satu siswa menyatakan, "*Cedera menjadi tantangan utama saya dalam berolahraga*" (Responden laki-laki, 3). Selain itu, meskipun mereka memiliki motivasi tinggi, beberapa siswa mengaku malas mengganti pakaian olahraga atau membawa perlengkapan selama pembelajaran. Contohnya, seorang siswa laki-laki mengatakan, "*Kadang saya malas mengganti baju olahraga karena merasa ribet*" (Responden laki-laki, 5). Jenis olahraga favorit siswa laki-laki lebih memilih olahraga yang bersifat kompetitif dan membutuhkan kerja sama tim. Sepak bola, futsal, bulu tangkis, dan voli adalah jenis olahraga favorit mereka. Salah satu siswa menyatakan, "*Saya suka futsal karena sejak kecil sudah tertarik dengan olahraga ini*" (Responden laki-laki, 4). Pilihan olahraga ini mencerminkan minat pribadi dan kemampuan fisik siswa.

Siswa laki-laki lebih disiplin dalam mengikuti olahraga kompetitif. Mereka sering hadir lebih awal

untuk kegiatan olahraga, menunjukkan kesiapan dan antusiasme yang tinggi. Dominasi mereka dalam pembelajaran olahraga mencerminkan tingkat ketekunan yang lebih besar dibandingkan siswa perempuan. Siswa laki-laki tampak lebih termotivasi untuk menghadapi tantangan fisik, seperti berulang kali mencoba menyelesaikan tugas-tugas olahraga yang sulit. Mereka juga lebih aktif dalam permainan yang membutuhkan strategi dan ketahanan fisik. Usaha mereka dalam permainan tim menunjukkan kemampuan untuk menghadapi tantangan dengan tekad yang kuat. Kemandirian dalam belajar, siswa laki-laki cenderung lebih mandiri dibandingkan siswa perempuan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Siswa laki-laki sering terlihat berlatih sendiri sebelum pelajaran dimulai. Hal ini menunjukkan bagaimana mereka memanfaatkan fasilitas olahraga secara mandiri, mencerminkan tingkat kemandirian yang lebih tinggi dalam kegiatan olahraga.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa laki-laki di SMAN 1 Cileungsi memiliki motivasi yang kuat dalam belajar pendidikan jasmani, terutama dalam aktivitas berbasis kompetisi. Faktor internal, seperti kepercayaan diri dan minat terhadap olahraga, serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar, memainkan peran penting dalam membentuk motivasi mereka. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan pembelajaran yang mendukung kompetitif dan memberikan tantangan fisik yang dapat meningkatkan motivasi.

Motivasi untuk Belajar Pendidikan Jasmani pada Siswa Perempuan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa perempuan di SMAN 1 Cileungsi memiliki motivasi yang unik dalam belajar pendidikan jasmani, yang berbeda dari motivasi siswa laki-laki. Mayoritas siswa perempuan lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas non-kompetitif yang berfokus pada kebugaran dan kesehatan, seperti yoga dan senam. Salah satu siswa perempuan menyatakan, "*Melihat atlet yang hebat membuat saya ingin terus berlatih*" (Responden perempuan, 3). Motivasi ini didorong oleh keinginan untuk menjaga kebugaran, memperbaiki postur tubuh, dan meningkatkan kesejahteraan fisik secara keseluruhan. Siswa perempuan menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih rendah dibandingkan siswa laki-laki, terutama dalam aktivitas olahraga yang membutuhkan keterampilan fisik tinggi atau kompetisi. Beberapa siswa perempuan merasa enggan berpartisipasi dalam kegiatan berbasis tim karena kurangnya rasa percaya diri. Salah satu siswa menyebutkan, "*Kadang saya malu kalau tidak bisa mengikuti teman-teman yang lebih jago*" (Responden perempuan, 2).

Dukungan dari guru dan keluarga menjadi faktor penting dalam meningkatkan motivasi siswa perempuan. Guru pendidikan jasmani memainkan peran besar dengan memberikan pendekatan yang lebih personal dan menciptakan suasana belajar yang nyaman. Salah satu siswa menyatakan, "*Kalau guru memberi semangat, saya jadi lebih percaya diri untuk ikut olahraga*" (Responden perempuan, 7). Siswa perempuan menghadapi berbagai tantangan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, termasuk rasa malu, kurang percaya diri, dan preferensi terhadap aktivitas tertentu. Selain itu, beberapa siswa merasa enggan untuk mengganti pakaian olahraga di sekolah. Salah satu siswa menyebutkan, "*Kadang saya malas mengganti baju olahraga karena merasa ribet*" (Responden perempuan, 5). Tantangan lainnya adalah keberadaan beberapa kelas yang bergabung dalam satu lapangan, yang membuat siswa perempuan merasa tidak nyaman. Siswa perempuan menghadapi beberapa hambatan seperti rasa malu, kondisi fisiologis seperti menstruasi, dan kurangnya stamina dalam aktivitas fisik tertentu "*Saya merasa lebih lelah saat berlari dibandingkan laki-laki.*" (Responden perempuan, 4). Siswa perempuan cenderung memilih olahraga seperti badminton, senam, renang, dan voli, yang umumnya didasarkan pada minat pribadi dan kemampuan fisik mereka "*Senam irama adalah favorit saya karena saya suka bergerak mengikuti musik.*" (Responden perempuan, 10). Beberapa siswa perempuan mengakui bahwa mereka sering merasa malas untuk bergerak atau hanya mengikuti kegiatan berdasarkan suasana hati. Siswa perempuan yang tidak termotivasi dalam pendidikan jasmani juga cenderung menghindari aktivitas fisik di luar jam sekolah. Sebaliknya, aktivitas fisik di waktu luang sangat berkaitan dengan pengalaman mereka selama pembelajaran pendidikan jasmani. Faktor-faktor seperti persepsi

kompetensi, keterkaitan, motivasi intrinsik, dan kesenangan memiliki peran penting dalam membentuk motivasi mereka.

Siswa perempuan lebih memilih olahraga yang tidak kompetitif dan tidak memerlukan kontak fisik langsung. Aktivitas seperti renang, senam, bulu tangkis dan jalan santai menjadi favorit mereka. Salah satu siswa menyatakan, *"Saya suka senam karena tidak terlalu berat dan bisa membuat badan rileks"* (Responden perempuan, 4). Pilihan olahraga ini mencerminkan minat siswa perempuan terhadap aktivitas yang mendukung kesehatan fisik tanpa tekanan kompetitif. Meskipun siswa perempuan cenderung kurang antusias dalam olahraga berbasis kompetisi, mereka menunjukkan ketekunan yang tinggi dalam aktivitas yang sesuai dengan minat mereka. Dalam aktivitas seperti senam, siswa perempuan tampak fokus dan berusaha keras untuk mengikuti gerakan dengan benar. Siswa perempuan terkadang merasa ragu untuk menghadapi tantangan fisik yang sulit. Namun, dengan bimbingan guru, mereka dapat menunjukkan usaha untuk menyelesaikan tugas yang diberikan. Salah satu siswa menyatakan, *"Kalau ada guru yang membimbing, saya jadi lebih semangat untuk mencoba"* (Responden perempuan, 6). Siswa perempuan lebih membutuhkan bimbingan dan motivasi dari guru atau teman untuk terlibat aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Berbeda dengan siswa laki-laki yang cenderung berlatih secara mandiri, siswa perempuan lebih suka berlatih dalam kelompok kecil atau di bawah pengawasan guru. Hal ini mencerminkan tingkat kemandirian yang lebih rendah dalam pembelajaran olahraga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa perempuan di SMAN 1 Cileungsi memiliki motivasi yang kuat untuk berpartisipasi dalam aktivitas pendidikan jasmani yang sesuai dengan minat mereka. Motivasi mereka didorong oleh keinginan menjaga kebugaran dan dukungan dari guru serta keluarga. Namun, tantangan seperti rasa malu dan kurang percaya diri menjadi faktor yang perlu diperhatikan. Guru dapat memainkan peran penting dengan menciptakan suasana pembelajaran yang nyaman dan memberikan motivasi untuk mendorong partisipasi siswa perempuan dalam berbagai aktivitas pendidikan jasmani.

Peran Guru dalam Meningkatkan Motivasi

Hasil wawancara dengan Bapak S guru PJOK, memberikan gambaran tentang pentingnya motivasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Sebagai pendidik, Bapak S memandang bahwa pendidikan jasmani bukan sekadar olahraga, tetapi sarana untuk membangun gaya hidup sehat yang akan bermanfaat seumur hidup. Beliau selalu berusaha memotivasi siswa dengan memberikan kata-kata penyemangat di awal dan akhir pelajaran, serta memberikan apresiasi kepada siswa yang berusaha lebih atau berprestasi. Untuk meningkatkan motivasi, Bapak S menggunakan berbagai pendekatan, seperti menciptakan variasi dalam aktivitas olahraga, dan memberikan penjelasan manfaat dari setiap latihan agar siswa memahami tujuan dari aktivitas yang dilakukan. Namun, terdapat beberapa kendala dalam memberikan motivasi, seperti siswa yang malas bergerak, kurang percaya diri, atau enggan mengganti pakaian olahraga. Untuk mengatasi hal ini, dengan menciptakan aktivitas yang lebih menyenangkan, memberikan dorongan positif kepada siswa yang kurang percaya diri, dan mengingatkan pentingnya kebersihan serta kenyamanan saat berolahraga. Beliau juga mengamati adanya perbedaan motivasi antara siswa laki-laki dan perempuan. Siswa laki-laki lebih antusias pada aktivitas kompetitif seperti sepak bola, sedangkan siswa perempuan lebih tertarik pada kegiatan rekreatif atau senam. Untuk itu, aktivitas dirancang agar dapat memenuhi kebutuhan kedua kelompok. Materi olahraga yang diajarkan guru kepada siswa perempuan dan laki-laki pada dasarnya sama. Namun, ada perbedaan dalam cara siswa perempuan praktik olahraga di sekolah.

Lingkungan dan fasilitas sekolah juga memainkan peran penting dalam motivasi siswa. Fasilitas yang baik dapat meningkatkan antusiasme, sementara keterbatasan dapat mengurangi minat siswa. Oleh karena itu, guru berusaha memanfaatkan fasilitas yang ada secara optimal. Khusus untuk siswa kelas X yang sedang dalam masa transisi dari SMP ke SMA. Diskusi ringan tentang relevansi pendidikan jasmani dalam kehidupan sehari-hari dilakukan agar siswa melihat mata pelajaran ini sebagai sesuatu

yang bermanfaat dan relevan, bukan sekedar tugas sekolah. Peranan guru sangat penting, terutama dalam menangani siswa perempuan yang cenderung memiliki motivasi lebih rendah. Guru harus menciptakan pembelajaran yang variatif dan menyenangkan untuk menjaga minat siswa terhadap pendidikan jasmani. Kegiatan yang monoton dapat menjadi kurang menarik, sehingga siswa kehilangan pengalaman bermakna dalam pembelajaran. Guru perlu menghargai upaya kelompok, merayakan pencapaian individu, dan menciptakan suasana yang inklusif agar siswa merasa termotivasi untuk berpartisipasi. Kurikulum pendidikan jasmani juga merupakan faktor pendukung penting untuk meningkatkan motivasi siswa. Kebijakan kurikulum yang mendukung aktivitas fisik dapat menciptakan lingkungan belajar yang aktif secara fisik, baik di sekolah maupun di masyarakat. Lingkungan yang aktif secara fisik dapat membantu mengembangkan, mempertahankan, dan melindungi motivasi siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik, serta mendukung pencapaian akademik mereka.

KESIMPULAN

Siswa laki-laki dan perempuan di SMAN 1 Cileungsi memiliki motivasi yang kuat dalam belajar pendidikan jasmani, meskipun ada perbedaan dalam sumber motivasi dan tantangan yang dihadapi. Siswa laki-laki umumnya lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas yang bersifat kompetitif, seperti olahraga tim dan permainan yang membutuhkan tenaga fisik dan cenderung menunjukkan ketekunan, kemandirian, dan daya juang yang lebih tinggi dalam menghadapi kesulitan. Siswa perempuan, di sisi lain, lebih tertarik pada aktivitas rekreatif yang tidak kompetitif yang berfokus pada kesehatan dan kebugaran dengan menunjukkan fokus dan perhatian yang lebih baik dalam aktivitas tersebut. Faktor internal, seperti minat dan persepsi siswa terhadap pendidikan jasmani, dan faktor eksternal, seperti dukungan guru, teman sebaya, dan sumber daya yang tersedia, memengaruhi motivasi siswa untuk belajar. Fasilitas olahraga yang memadai, dukungan sosial, dan pendekatan pembelajaran yang seimbang antara teori dan praktik menjadi faktor penting dalam mendorong keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani. Pendekatan yang lebih personal dan suasana belajar yang inklusif diperlukan untuk meningkatkan motivasi siswa yang masih rendah, terutama pada siswa perempuan, agar mereka merasa nyaman dan termotivasi untuk berpartisipasi aktif. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pemahaman yang lebih mendalam tentang motivasi belajar siswa dalam konteks pendidikan jasmani olahraga kesehatan. Selain itu, hasil ini juga dapat menjadi dasar bagi pendidik untuk mengembangkan pendekatan pengajaran yang lebih efektif dan sesuai, baik bagi siswa laki-laki maupun perempuan. Dengan demikian, diharapkan setiap siswa dapat termotivasi untuk mencapai potensi terbaiknya dalam pembelajaran. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran jasmani yang beragam diperlukan untuk mendukung kebutuhan siswa secara keseluruhan, menciptakan suasana belajar yang inklusif, dan mendorong motivasi belajar yang optimal pada siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyampaikan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada kedua Orang Tua, Bapak dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan berharga selama proses penulisan artikel ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri atas komitmen, ketekunan, dan semangat dalam menghadapi tantangan selama proses penyusunan artikel dan pihak-pihak yang telah memberikan dukungan untuk menyelesaikan penelitian ini dengan cepat, baik dari segi tenaga ataupun motivasi.

DAFTAR PUSTAKA

Abdillah, I. Y., Ningrum, D., Rosyda, R., & Dolifah, D. (2023). GAMBARAN TINGKAT CITRA TUBUH REMAJA PERTENGAHAN (MIDDLE ADOLESCENT) PADA USIA 16-18 TAHUN SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS. *Jurnal Ners*, 7, 2023–1693.
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>

- Al, J., Tadrir Matematika, J., Sa, M., Tri Rahmayati, G., & Catur Prasetyo UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Y. (2022). *STRATEGI DALAM MENJAGA KEABSAHAN DATA PADA PENELITIAN KUALITATIF*.
- Aniqurrohman, S. F. L. (2023). Kesetaraan Gender Dan Nilai Nilai Yang Terkandung Di Dalamnya Menurut Hak Asasi Manusia. *Jurnal Dunia Ilmu Hukum (JURDIKUM)*, 1(2), 50–56. <https://doi.org/10.59435/jurdikum.v1i2.170>
- Artayasa, I. P., Noviani, E., & Widaswara, K. (2023). Analisis Motivasi Belajar Siswa SMA Terhadap Pembelajaran E-Learning Berdasarkan Gender. *Journal of Classroom Action Research*, 5(3).
- Audina, D. J. (2022). Kesetaraan Gender dalam Perspektif Hak Asasi Manusia. *Nomos : Jurnal Penelitian Ilmu Hukum*, 2(4), 148–154. <https://doi.org/10.56393/nomos.v1i6.602>
- Bangun, S. Y. (2016). PERAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA PADA LEMBAGA PENDIDIKANDI INDONESIA. *Publikasi Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Budiyani, A., Marlina, R., Eka Lestari Mahasiswa Universitas Singaperbangsa Karawang, K., Hs Ronggo Waluyo, J., Telukjambe Timur, K., & Karawang, K. (2021). *ANALISIS MOTIVASI BELAJAR SISWA TERHADAP HASIL BELAJAR MATEMATIKA* (Vol. 8, Issue 2).
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *British Journal of Sports Medicine* (Vol. 54, Issue 24, pp. 1451–1462). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Douglas, H. (2022). Sampling Techniques for Qualitative Research. *Principles of Social Research Methodology*, 415–426. https://doi.org/10.1007/978-981-19-5441-2_29
- Dwihandaka, R., Ginanjar, A., & Utami, N. S. (2020). Fenomena siswa pasif kelas X dalam pembelajaran renang di SMA Negeri 1 Majenang Jawa Tengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 191–203.
- Ferdian, R., & Syafruddin. (2022). Upaya Meningkatkan Aktivitas Gerak Peserta Didik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Melalui Modifikasi Permainan Bola Besar di SMP Negeri 6 Pariaman. *JP&O: Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 5(6).
- Fraenkel, J. R. ., Wallen, N. E. ., & Hyun, H. H. . (2023). *How to design and evaluate research in education*. McGraw Hill.
- Harahap N. (2020). *BUKU METODOLOGI PENELITIAN KUALITATIF DR. NURSAPIA HARAHAP, M.HUM*.
- Heredia-León, D. A., Valero-Valenzuela, A., Gómez-Mármol, A., & Manzano-Sánchez, D. (2023). Motivational Profiles in Physical Education: Differences at the Psychosocial, Gender, Age and Extracurricular Sports Practice Levels. *Children*, 10(1). <https://doi.org/10.3390/children10010112>
- Hernawan, H., Wasan, A., & Widyaningsih, H. (2023). Pelatihan Pembuatan Program Outdoor Education untuk Guru-Guru Pendidikan Jasmani. *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 21(1). <https://doi.org/10.33369/dr.v21i1.27017>
- Kurniawan, O. E. P., & Hariyoko. (2020). Survei Motivasi Peserta Didik Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 2(2).
- Malini, G. A. N. D., & Fridari, I. G. A. D. (2019). Perbedaan motivasi belajar siswa ditinjau dari jenis kelamin dan urutan kelahiran di SMAN 1 Tabanan dengan sistem full day school. *Jurnal Psikologi Udayana*, 032.
- Mulya, G., & Lengkana, A. S. (2020). Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga*, 12(2). <https://doi.org/10.26858/cjeko.v12i2.13781>
- Munawarah. (2021). Meta Analysis: Pengaruh Gender Terhadap Faktor Psikologis Belajar Siswa. *An Nisa'*, 14.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2). <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>

- Nanda, S. (2023). Metode Penelitian Kualitatif: Pengertian, Tujuan, Ciri, Jenis & Contoh. In *Academy Brain*.
- Nasihah, Z. (2020). HUBUNGAN MOTIVASI DAN DISIPLIN BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR MUPEL PJOK. *Joyful Learning Journal*, 9(1).
<https://doi.org/10.15294/jlj.v9i1.39680>
- Nur, L., Suherman, A., Subarjah, H., & Budiana, D. (2019). Physical Education Learning Motivation: A Gender Analysis. *JURNAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA*, 4(1).
<https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i1.13790>
- Paradita, C. T., & Sawitri, D. R. (2023). HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DAN ADAPTABILITAS KARIER PADA SISWA KELAS XII SMA SANTA URSULA JAKARTA. In *Jurnal Empati* (Vol. 12).
- Pelawi, G. Y. (2020). Makalah Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Kesehatan Olahraga. *Makalah*.
- Pendidikan Jasmani, P., KESEHATAN DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER DAN PERKEMBANGAN GERAK ANAK SEKOLAH DASAR Kesya Aprilia Rahmawati, D., Nurlia, R., Oktavia, R., Noor Adlida Ihsani, V., & Dinda Hafiza, N. (2024). Peran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam Pembentukan Karakter dan Perkembangan Gerak Anak Sekolah Dasar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2741–2749.
<https://doi.org/10.54373/IMEIJ.V5I3.1143>
- Putra, I. M. W., Panca Adi, I. P., & Wijaya, M. A. (2021). Hubungan antara Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar PJOK. *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 2(2).
<https://doi.org/10.23887/ijst.v2i2.34859>
- Qomaruddin, Q., & Sa'diyah, H. (2024). Kajian Teoritis tentang Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles dan Huberman. *Journal of Management, Accounting, and Administration*, 1(2), 77–84. <https://doi.org/10.52620/jomaa.v1i2.93>
- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1).
- Ramdhani, B. (2022). Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Edukasimu*, 2(2).
- Rianto, P. (2020). *MODUL METODE PENELITIAN KUALITATIF*.
<https://www.researchgate.net/publication/343064279>
- Rozi, M. F., Putra, J., Suwirman, S., & Arsil, A. (2023). Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(1). <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v21i1.11011>
- Rumhadi, T. (2017). Urgensi Motivasi dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Diklat Keagamaan*, 11(1).
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2019). Research on intrinsic and extrinsic motivation is alive, well, and reshaping 21st-century management approaches: Brief reply to Locke and Schattke (2019). *Motivation Science*, 5(4), 291–294. <https://doi.org/10.1037/mot0000128>
- Ryan, R. 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. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Sa'adah, F., Sumaryanto, S., Subagyo, S., & Komarudin, K. (2021). PEDAGOGI PENDIDIKAN JASMANI. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(2).
<https://doi.org/10.21831/majora.v27i2.47125>
- Santoso, R. B., Sunanto, S., Nafiah, N., & Hartatik, S. (2022). ANALISIS MOTIVASI BELAJAR SISWA PADA PEMBELAJARAN PJOK KELAS IV SD AL-FURQON. *JS (JURNAL SEKOLAH)*, 6(4). <https://doi.org/10.24114/js.v6i4.38275>
- Sin, T. H., & Hudayani, F. (2020). Studi motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(1).
<https://doi.org/10.23916/08588011>
- Solihin, A. O., Sriningsih, & Rachmawati, A. (2019). Hubungan antara Jenis Kelamin dan Usia dengan Motivasi Belajar Renang. *JPOE*, 1(2). <https://doi.org/10.37742/jpoe.v1i2.65>
- Sugiono. (2013). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF*.
- Suharni, S. (2021). UPAYA GURU DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1). <https://doi.org/10.31316/g.couns.v6i1.2198>

- Tarmizi, Y. (2023). *Membuat Panduan Wawancara dalam Penelitian Kualitatif*.
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.31271.73129>
- Wardhana, D. P., Hidayat, R. R., & Purwaningrum, R. (2023). Motivasi Belajar dalam Mengikuti Pembelajaran Daring Siswa Kelas X SMA. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 7(1), 27.
<https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.72116>
- World Health Organization. (2022). Global status report on physical activity 2022. In *WHO Press, World Health Organization*.
- Zuchri Abdussamad. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif (1)*.