

Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik Mengikuti Pembelajaran PJOK: *Systematic Literature Review*

Kadek Dedy Teriana*, I Wayan Artanayasa, Luh Putu Tuti Ariani, Kadek Yogi Parta Lesman, I Ketut Iwan Swadesi

Prodi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

* Correspondence: dedy.teriana@student.undiksha.ac.id

Abstract

Low academic achievement in Physical Education is often attributed to students' lack of motivation, whether intrinsic or extrinsic. This study aims to analyze and synthesize scientific evidence regarding the influence of these two types of motivation on PE learning outcomes through a systematic literature review. Articles were searched for in leading scientific databases using relevant keywords, with the selection process following the PRISMA 2020 guidelines and the SALSA framework. A total of eight articles met the inclusion criteria based on the PICOS framework. The synthesis results indicate that intrinsic motivation, which originates from within the students themselves, has a dominant influence in fostering active engagement, perseverance, and sustained learning success. Meanwhile, extrinsic motivation, such as teacher support, rewards, and a conducive learning environment, plays a crucial role as an initial trigger for student engagement. A synergistic combination of intrinsic and extrinsic motivation has been shown to contribute most effectively to improved learning outcomes in cognitive, affective, and psychomotor aspects. The magnitude of motivation's contribution to learning outcomes varies between 8.2% and 52.4% across studies. Therefore, physical education teachers are advised to design learning strategies that comprehensively foster intrinsic motivation while strengthening extrinsic support to achieve optimal learning outcomes.

Keyword: Intrinsic motivation; extrinsic motivation; physical education learning outcomes

Abstrak

Rendahnya hasil belajar PJOK sering dikaitkan dengan lemahnya motivasi peserta didik, baik yang bersifat intrinsik maupun ekstrinsik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mensintesis bukti ilmiah tentang pengaruh kedua jenis motivasi tersebut terhadap hasil belajar PJOK melalui metode *systematic literature review*. Pencarian artikel dilakukan pada basis data ilmiah terkemuka menggunakan kata kunci terkait, dengan proses seleksi mengikuti pedoman PRISMA 2020 dan kerangka SALSA. Sebanyak delapan artikel memenuhi kriteria inklusi berdasarkan kerangka PICOS. Hasil sintesis menunjukkan bahwa motivasi intrinsik, yang berasal dari dalam diri peserta didik, memiliki pengaruh dominan dalam mendorong keterlibatan aktif, ketekunan, dan keberhasilan belajar secara berkelanjutan. Sementara itu, motivasi ekstrinsik, seperti dukungan guru, penghargaan, dan lingkungan belajar yang kondusif, berperan penting sebagai pemicu awal keterlibatan peserta didik. Kombinasi sinergis antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik terbukti memberikan kontribusi terbaik terhadap peningkatan hasil belajar pada aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor. Besaran kontribusi motivasi terhadap hasil belajar bervariasi antara 8,2% hingga 52,4% antar penelitian. Oleh karena itu, guru PJOK disarankan merancang strategi pembelajaran yang secara terpadu menumbuhkan motivasi intrinsik sekaligus memperkuat dukungan ekstrinsik untuk mencapai hasil belajar yang optimal.

Kata kunci: Motivasi intrinsik; motivasi ekstrinsik; hasil belajar PJOK

Received: 1 Mei 2026 | Revised: 12, 20 Mei, 1 Juni 2026

Accepted: 6 Juni 2026 | Published: 11 Juni 2026



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Pembelajaran merupakan salah satu proses terpenting untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas (Parwata et al., 2023). Pendidikan di sekolah tidak akan jauh dari namanya proses pembelajaran. Proses pembelajaran yaitu yang di dalamnya terjadi proses interaksi guru dengan peserta didik dan antara sesama peserta didik untuk mencapai suatu tujuan yaitu terjadi perubahan sikap dan tingkah laku peserta didik (Wiraguna et al., 2021). Proses pembelajaran merupakan perkembangan peserta didik melalui potensi yang dimiliki dari adanya proses belajar harus dilakukan secara menyeluruh dan terencana agar hasil yang diinginkan sesuai dengan tujuan pembelajaran (Pranata et al., 2021).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu bagian dari sistem pendidikan di sekolah dasar yang berperan sangat penting dalam pengembangan potensi peserta didik secara total (Widyani et al., 2025). Mata pelajaran ini tidak hanya difokuskan pada aspek fisik, tetapi berpengaruh terhadap kemampuan peningkatan motorik, sosial, emosional, dan kognitif anak. Melalui berbagai aktivitas olahraga yang terstruktur, peserta didik dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani, mengasah keterampilan gerak dasar, serta mengamalkan nilai-nilai luhur seperti sportivitas, disiplin, kerja sama tim, dan kepemimpinan (Harvianto et al., 2025). Pada ruang lingkup pendidikan, keberhasilan peserta didik dalam menguasai materi dapat dilihat berdasarkan hasil belajar yang diraih (Suryadani et al., 2022).

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis (Sari et al., 2024). Dalam proses pembelajaran, peranan guru sangat besar dalam pencapaian keberhasilan dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, seorang pendidik tidak hanya mampu mendidik tetapi dituntut mampu sebagai fasilitator dan motivator (Pradipta et al., 2023). Kenyataannya rendahnya motivasi belajar peserta didik dikarenakan penggunaan media tidak sesuai dengan karakteristik peserta didik dan karakteristik materinya (Habibi & Astra, 2023).

Pada mata pelajaran PJOK yang dilaksanakan terutama di kelas X, peserta didik masih ada yang terlambat menuju kelapangan untuk memasuki barisan pada saat pembelajaran, dengan keterlambatan peserta didik memasuki barisan akan berdampak pada kedisiplinan peserta didik itu sendiri dan waktu pembelajaran akan berkurang, disisi lain peserta didik masih ada yang tidak memperhatikan guru pada saat guru menjelaskan dan mempraktekan materi dalam mengikuti pembelajaran. Peserta didik yang mengalami kesulitan dalam belajarnya, terlihat dari adanya peserta didik yang belum memahami rangkaian gerak sedangkan guru memberikan penjelasan atau menerangkan materi sama.

Guru menggunakan metode yang sama tetapi masih ada peserta didik yang kurang paham. Maka, peserta didik akan kesulitan dalam memahami materi pelajaran dan peserta didik akan cepat jenuh di dalam proses belajar mengajar, sehingga akan berpengaruh terhadap hasil belajar peserta didik. Masalah lain pada saat pembelajaran dimulai sarana seperti bola yang digunakan kempes, hal seperti ini yang menghambat kegiatan pembelajaran serta waktu pembelajaran yang berkurang sehingga dapat mempengaruhi motivasi peserta didik dalam pembelajaran

PJOK. Salah satu faktor penyebab peserta didik kurang termotivasi untuk berminat belajar adalah dikarenakan faktor ketidaktahuannya sebagai akibat dari tidak termotivasinya, tidak puas karena tidak terjadi reaksi belajar.

Motivasi merupakan suatu penggerak dasar yang sifatnya abstrak dan berasal dari tiap-tiap individu baik manusia maupun hewan, dimana aktivitas individu itu didasari oleh dorongan untuk mencapai tujuan akhir yang telah direncanakan sebelumnya. Motivasi merupakan kegiatan yang mengakibatkan, menyalurkan dan memelihara perilaku manusia, cerminan yang paling sederhana tentang motivasi dapat dilihat dari aspek perilaku ini (Rismiandy et al., 2023). Motivasi merupakan salah satu aspek psikis yang mendorong seseorang untuk mengekspresikan kemampuan suatu tindakan dalam mencapai tujuan yang dikehendaknya (Hendri, 2020; Sartika et al., 2022). Pada saat belajar peserta didik harus mempunyai dorongan berupa motivasi agar nantinya ilmu yang dipelajari mudah diperoleh karena tanpa motivasi belajar dari seorang peserta didik akan membuat malas peserta didik itu sendiri.

Motivasi dapat dikatakan sebagai salah satu hal penting saat pembelajaran berlangsung, karena saat peserta didik mengikuti proses belajar mengajar diharapkan peserta didik mengikuti dengan antusias dan semangat terhadap materi pembelajaran. Motivasi belajar seseorang dapat timbul dari dalam diri (faktor intrinsik) dan dari luar diri (faktor ekstrinsik). Motivasi memiliki dua sifat yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Menurut (Muis et al., 2026) motivasi intrinsik adalah motivasi yang tercakup dalam situasi belajar yang bersumber dari kebutuhan dan tujuan-tujuan peserta didik sendiri. Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang disebabkan oleh faktor-faktor dari luar situasi belajar, seperti angka, ijazah, siswa tekun belajar untuk menghindari hukuman, tingkatan, hadiah yang dijanjikan, medali, pertentangan dan persaingan (Hendri, 2020; Izzatunnisa et al., 2021).

Motivasi ekstrinsik dapat lihat dari pujian, guru, hukuman, persaingan, nilai dan sarana prasarana. Meskipun motivasi telah banyak diteliti dalam konteks pembelajaran PJOK, sebagian besar penelitian sebelumnya masih memandang motivasi sebagai satu konstruk umum tanpa membedakan secara jelas antara motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Beberapa kajian literatur menunjukkan bahwa motivasi belajar berpengaruh terhadap partisipasi, keterlibatan, dan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK, namun fokus pembahasannya lebih banyak menempatkan motivasi sebagai variabel tunggal yang berdiri sendiri.

Sementara itu, penelitian lain secara khusus mengkaji motivasi intrinsik dalam pendidikan jasmani dan menemukan bahwa motivasi yang berasal dari dalam diri peserta didik berkontribusi terhadap peningkatan keterlibatan dan keberhasilan belajar. Namun demikian, sintesis yang secara komprehensif membandingkan peran motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik terhadap hasil belajar PJOK masih sangat terbatas. Akibatnya, belum diperoleh gambaran yang jelas mengenai bentuk motivasi yang memiliki pengaruh lebih dominan terhadap hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (research gap) yang perlu diisi melalui kajian literatur sistematis yang mengintegrasikan kedua dimensi motivasi tersebut dalam satu kerangka analisis.

Selain itu, kajian sistematis mengenai motivasi intrinsik dan ekstrinsik dalam pembelajaran PJOK memiliki urgensi yang tinggi karena dapat menyediakan bukti ilmiah yang lebih komprehensif bagi guru, sekolah, maupun pembuat kebijakan pendidikan. Hasil sintesis

dari berbagai penelitian dapat menjadi dasar dalam merancang strategi pembelajaran, pendekatan pedagogis, serta intervensi motivasional yang lebih tepat sasaran untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik. Dengan memahami karakteristik dan kontribusi masing-masing jenis motivasi, guru PJOK dapat menentukan pendekatan pembelajaran yang lebih efektif dalam menumbuhkan keterlibatan, semangat belajar, dan prestasi peserta didik secara berkelanjutan.

Selain itu, temuan kajian ini juga dapat menjadi referensi bagi pengembangan kebijakan pendidikan dan program pembinaan olahraga yang berorientasi pada peningkatan kualitas pembelajaran PJOK. Pertanyaan penelitian (*research questions*) berdasarkan latar belakang dan kesenjangan penelitian yang telah diuraikan, maka pertanyaan penelitian dalam kajian literatur sistematis ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana karakteristik dan tingkat motivasi intrinsik serta motivasi ekstrinsik peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)?
2. Bagaimana pengaruh motivasi intrinsik terhadap hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK?
3. Bagaimana pengaruh motivasi ekstrinsik terhadap hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK?
4. Di antara motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik, manakah yang menunjukkan pengaruh lebih dominan terhadap hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK?

Oleh karena itu, kajian literatur sistematis ini disusun untuk mengkaji secara komprehensif pengaruh motivasi intrinsik dan ekstrinsik terhadap hasil belajar PJOK. Penelitian ini memiliki kebaruan dengan menyatukan dua variabel penting tersebut dalam satu kerangka analisis yang terpadu, mengingat sebagian besar kajian sebelumnya hanya meneliti salah satu dari keduanya secara terpisah. Melalui pendekatan PICOS (*Population, Intervention, Comparison, Outcome, Study*), pertanyaan penelitian diformulasikan secara sistematis. Proses seleksi artikel mengikuti metode PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), sementara proses telaah literatur dilakukan berdasarkan kerangka SALSA (*Search, Appraisal, Synthesis, Analysis*). Dengan demikian, kajian ini tidak hanya menyajikan gambaran utuh mengenai motivasi intrinsik dan ekstrinsik terhadap hasil belajar PJOK, tetapi juga memberikan dasar ilmiah bagi perumusan kebijakan dan praktik intervensi di bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan juga dibidang kepelatihan olahraga.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis berbagai hasil penelitian yang berkaitan dengan pengaruh motivasi intrinsik dan ekstrinsik terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) (Uge et al., 2025). Metode SLR dipilih karena mampu menghasilkan sintesis bukti ilmiah yang komprehensif, sistematis, objektif, dan transparan melalui prosedur yang terstruktur. Pelaksanaan penelitian mengacu pada pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA 2020) yang meliputi tahap identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan penetapan artikel yang akan dianalisis.

Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai pengaruh motivasi intrinsik dan ekstrinsik terhadap hasil belajar PJOK berdasarkan temuan-temuan empiris yang telah dipublikasikan. Pencarian literatur dilakukan secara sistematis pada beberapa basis data akademik bereputasi, yaitu *Google Scholar*, *PubMed*, *Directory of Open Access Journals (DOAJ)*, *ScienceDirect*, *Scopus*, *Web of Science (WoS)*, dan *Education Resources Information Center (ERIC)*. Penambahan database *Scopus*, *Web of Science*, dan *ERIC* bertujuan untuk memperluas cakupan pencarian serta meningkatkan kualitas artikel yang diperoleh.

Pencarian artikel dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci yang disusun berdasarkan komponen *Population, Intervention, Comparison, Outcome, dan Study Design (PICOS)*. Protokol pencarian yang digunakan adalah ("*intrinsic motivation*" OR "*extrinsic motivation*") AND ("*physical education*" OR "*physical education learning*" OR "*PJOK*") AND ("*learning outcomes*" OR "*learning achievement*" OR "*academic achievement*"). Selain itu, digunakan pula padanan kata dalam bahasa Indonesia yaitu ("motivasi intrinsik" OR "motivasi ekstrinsik") AND ("pendidikan jasmani" OR "PJOK") AND ("hasil belajar"). Artikel yang dicari dibatasi pada rentang publikasi tahun 2015-2025 agar diperoleh hasil penelitian yang relevan dengan perkembangan pendidikan dan penelitian terkini

Sampel dalam penelitian ini terdiri dari artikel akademik *peer-reviewed*, laporan, dan literatur ilmiah lain yang berhubungan dengan motivasi intrinsik dan ekstrinsik terhadap hasil belajar PJOK. Kriteria inklusi yang digunakan adalah tanggal publikasi studi yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir untuk memastikan relevansi dengan kemajuan teknologi saat ini. Bahasa studi yang dipublikasikan dalam bahasa Indonesia dan Inggris, karena mayoritas literatur terkait tersedia dalam bahasa tersebut. Fokus studi yang berfokus pada pengaruh motivasi intrinsik dan ekstrinsik terhadap hasil belajar PJOK. Metodologi studi yang menggunakan data empiris, seperti uji klinis, penelitian eksperimental, dan studi observasional. Studi ulasan, opini, dan teori dikecualikan.

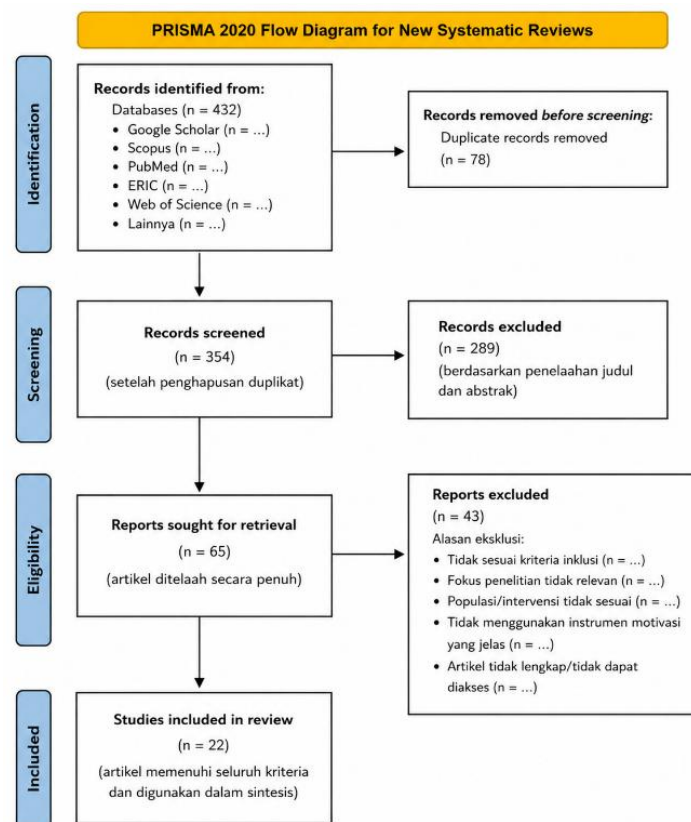
Proses seleksi artikel dilakukan mengikuti diagram alur PRISMA 2020. Pada tahap identifikasi, seluruh artikel yang diperoleh dari berbagai database dikumpulkan dan diperiksa duplikasinya. Selanjutnya dilakukan tahap *screening* melalui penelaahan judul dan abstrak untuk menghilangkan artikel yang tidak relevan dengan fokus penelitian. Artikel yang lolos tahap *screening* kemudian memasuki tahap *eligibility* dengan menelaah teks lengkap berdasarkan kriteria inklusi dan *eksklusi* yang telah ditetapkan. Tahap terakhir adalah *included*, yaitu penetapan artikel yang memenuhi seluruh persyaratan untuk dianalisis dalam kajian ini. Sebagai ilustrasi proses seleksi, sebanyak 432 artikel berhasil diidentifikasi dari seluruh database, kemudian setelah penghapusan artikel duplikat tersisa 354 artikel untuk proses *screening*.

Sebanyak 289 artikel dieliminasi berdasarkan judul dan abstrak, sehingga diperoleh 65 artikel untuk ditelaah secara penuh. Setelah proses penilaian kelayakan, sebanyak 22 artikel dinyatakan memenuhi kriteria dan digunakan dalam sintesis akhir. Jumlah tersebut akan disesuaikan dengan hasil pencarian aktual yang diperoleh peneliti. Untuk menjamin kualitas artikel yang dianalisis, setiap studi dievaluasi menggunakan *Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT)* versi 2018, yang merupakan instrumen penilaian kualitas yang dapat digunakan pada penelitian kualitatif, kuantitatif, maupun mixed methods. MMAT menilai kualitas metodologis

berdasarkan lima kriteria utama sesuai dengan desain penelitian yang digunakan.

Setiap kriteria yang terpenuhi diberikan skor 1, sedangkan yang tidak terpenuhi diberikan skor 0. Persentase kualitas dihitung dengan membandingkan jumlah kriteria yang terpenuhi terhadap total kriteria yang dinilai. Artikel dengan skor 81-100% dikategorikan berkualitas tinggi, skor 61-80% berkualitas sedang, dan skor $\leq 60\%$ berkualitas rendah. Hanya artikel dengan kategori kualitas sedang dan tinggi yang disertakan dalam sintesis data. Hasil penilaian kualitas setiap artikel selanjutnya disajikan dalam tabel tersendiri pada bagian lampiran penelitian.

Data dari artikel yang memenuhi kriteria diekstraksi menggunakan lembar ekstraksi data yang memuat informasi mengenai penulis dan tahun publikasi, negara penelitian, desain penelitian, jumlah sampel, jenis motivasi yang diteliti, instrumen pengukuran motivasi, hasil utama penelitian, serta skor kualitas artikel. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan metode *narrative synthesis* dengan cara mengelompokkan temuan berdasarkan karakteristik penelitian dan jenis motivasi yang dikaji. Hasil sintesis disajikan dalam bentuk tabel ringkasan dan uraian deskriptif untuk mengidentifikasi pola, kecenderungan, serta perbedaan temuan mengenai pengaruh motivasi intrinsik dan ekstrinsik terhadap hasil belajar PJOK.



Gambar 1. Diagram prisma

Hasil

Berdasarkan analisis enam artikel yang memenuhi kriteria inklusi, ditemukan tiga tema utama yang menjelaskan hubungan motivasi dengan hasil belajar PJOK, yaitu dominasi

motivasi intrinsik terhadap keterlibatan dan hasil belajar peserta didik, peran motivasi ekstrinsik sebagai pemicu keterlibatan awal dalam pembelajaran, dan kombinasi motivasi intrinsik dan ekstrinsik dalam meningkatkan hasil belajar PJOK.

Tema 1. Dominasi motivasi intrinsik terhadap partisipasi dan hasil belajar PJOK

Hasil sintesis menunjukkan bahwa motivasi intrinsik merupakan faktor yang paling berpengaruh dalam mendorong keterlibatan peserta didik selama pembelajaran PJOK. Motivasi intrinsik tercermin dari kesenangan mengikuti aktivitas fisik, keinginan untuk menguasai keterampilan gerak, rasa percaya diri, dan kepuasan pribadi saat menyelesaikan tugas pembelajaran. Peserta didik yang memiliki motivasi intrinsik tinggi cenderung menunjukkan partisipasi yang lebih aktif, ketekunan dalam latihan, serta hasil belajar yang lebih baik dibandingkan peserta didik dengan motivasi rendah. Temuan kuantitatif dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa motivasi memiliki hubungan positif dan signifikan dengan hasil belajar PJOK. Besarnya kontribusi motivasi terhadap hasil belajar bervariasi, mulai dari 8,2% hingga 52,4%, yang menunjukkan bahwa motivasi internal peserta didik menjadi salah satu faktor penting dalam menentukan keberhasilan pembelajaran. Selain meningkatkan pencapaian akademik, motivasi intrinsik juga mendorong keterlibatan yang berkelanjutan karena aktivitas belajar dilakukan atas dasar minat dan kebutuhan pribadi, bukan semata-mata karena dorongan dari luar.

Tema 2. Peran motivasi ekstrinsik sebagai pemicu awal keterlibatan belajar

Selain motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik juga memiliki peran penting dalam pembelajaran PJOK, terutama sebagai pemicu awal keterlibatan peserta didik. Motivasi ekstrinsik muncul melalui dukungan guru, pemberian umpan balik positif, penghargaan, penilaian, lingkungan belajar yang kondusif, serta tersedianya sarana dan prasarana pembelajaran yang memadai. Faktor-faktor tersebut membantu membangun minat awal peserta didik untuk terlibat dalam aktivitas pembelajaran. Hasil sintesis menunjukkan bahwa peserta didik yang memperoleh dukungan eksternal yang baik cenderung menunjukkan semangat belajar yang lebih tinggi dan lebih siap mengikuti pembelajaran. Namun demikian, pengaruh motivasi ekstrinsik umumnya bersifat sementara apabila tidak diikuti oleh berkembangnya motivasi intrinsik. Oleh karena itu, motivasi ekstrinsik lebih tepat dipandang sebagai faktor penguat dan pemicu awal yang membantu peserta didik memasuki proses pembelajaran sebelum akhirnya terbentuk motivasi yang berasal dari dalam diri mereka sendiri.

Tema 3. Sinergi motivasi intrinsik dan ekstrinsik terhadap hasil belajar kognitif, afektif, dan psikomotor

Hasil sintesis menunjukkan bahwa hasil belajar PJOK yang optimal diperoleh ketika motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik hadir secara bersamaan. Motivasi intrinsik berfungsi menjaga konsistensi keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran, sedangkan motivasi ekstrinsik memberikan dukungan melalui lingkungan belajar, strategi pembelajaran guru, serta berbagai bentuk penguatan positif. Kombinasi kedua jenis motivasi tersebut berkontribusi terhadap peningkatan hasil belajar pada berbagai domain. Pada aspek kognitif, motivasi membantu peserta didik memahami konsep dan materi pembelajaran dengan lebih baik. Pada aspek afektif, motivasi berkontribusi terhadap pembentukan sikap positif, disiplin, sportivitas, dan kepercayaan diri dalam mengikuti aktivitas PJOK. Sementara pada aspek psikomotor, motivasi mendorong peserta didik untuk lebih aktif berlatih sehingga keterampilan gerak yang

dipelajari dapat berkembang secara optimal. Secara keseluruhan, sintesis temuan menunjukkan bahwa keberhasilan pembelajaran PJOK tidak hanya ditentukan oleh satu jenis motivasi, tetapi merupakan hasil interaksi antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik berperan sebagai faktor utama yang menjaga keterlibatan belajar, sedangkan motivasi ekstrinsik berperan sebagai penguat yang mendukung proses pembelajaran sehingga keduanya saling melengkapi dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik. Tabel 1 berikut merangkum studi-studi yang ditinjau, meliputi judul artikel, penulis, tahun, metode, serta hasil utama yang ditemukan. Ringkasan ini menggambarkan konsistensi temuan mengenai motivasi intrinsik dan ekstrinsik mengikuti pembelajaran PJOK.

Tabel 1. Penelitian tentang motivasi intrinsik dan ekstrinsik mengikuti pembelajaran PJOK

Judul Sudi	Penulis (Tahun)	Metode	Hasil Utama
Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar PJOK Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Koto XI Tarusan	(Daffa et al., 2026)	Penelitian kuantitatif korelasional dengan desain regresi linear sederhana.	Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa motivasi belajar berhubungan signifikan dan positif dengan hasil belajar PJOK ($p = 0,012 < 0,05$). Motivasi belajar memberikan kontribusi sebesar 8,2% terhadap hasil belajar ($R^2 = 0,082$), sedangkan 91,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.
Analisis Motivasi terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 3 Polewali	(Sadzali, 2024)	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional	Hasil regresi menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara motivasi dan hasil belajar PJOK dengan nilai $R = 0,724$, $R^2 = 0,524$, $F = 30,238$, $t = 10,785$, dan $Sig. = 0,000 < 0,05$. Temuan ini menunjukkan bahwa motivasi memberikan kontribusi sebesar 52,4% terhadap variasi hasil belajar PJOK siswa.
Pengaruh Model Pembelajaran dan Motivasi terhadap Hasil Belajar PJOK pada Siswa SMP	(Kesuma et al., 2021).	Penelitian eksperimen dengan rancangan treatment by level 2×2 .	Hasil analisis menunjukkan bahwa motivasi belajar berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar PJOK dengan nilai $F = 17,351$ dan $Sig. = 0,001 (< 0,05)$. Selain itu, terdapat interaksi signifikan antara model pembelajaran dan motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK dengan nilai $F = 70,263$ dan $Sig. = 0,000 (< 0,05)$
Hubungan Motivasi terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Bola Voli Kelas VII SMPN 17 Surabaya	Putri & Tuasikal, 2023).	Penelitian kuantitatif dengan desain korelasional	Terdapat hubungan positif dan signifikan antara motivasi belajar dan hasil belajar PJOK materi bola voli. Hasil analisis menunjukkan $t_{hitung} = 2,605$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2,00172$, dengan nilai signifikansi $p = 0,012 (< 0,05)$. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi motivasi belajar siswa, semakin tinggi pula hasil belajar PJOK yang diperoleh.
Pengaruh Minat dan Motivasi Belajar Peserta Didik terhadap Hasil Belajar PJOK Kelas 2 SD Kristen Bethel Surabaya	(Pradhanai, & Atiqoh 2025)	Penelitian deskriptif kuantitatif	Hasil regresi menunjukkan bahwa minat dan motivasi belajar berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar PJOK dengan $F = 228,150$ dan $p = 0,000 (< 0,05)$. Pada uji koefisien regresi diperoleh $B = 0,610$, β (Beta) = 0,946, $t = 15,105$, dan $p = 0,000$, yang menunjukkan bahwa peningkatan minat dan motivasi belajar mencerminkan peningkatan hasil belajar PJOK secara signifikan.
Hubungan Motivasi Belajar Siswa dengan Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas XI SKO Bahteramas Tahun Ajaran 2023/2024	(Sahri & Abadi, 2024).	Penelitian kuantitatif deskriptif dengan desain korelasional	Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dan hasil belajar PJOK. Peneliti melaporkan bahwa nilai signifikansi (2-tailed) lebih besar dari 0,05, sehingga hipotesis alternatif ditolak dan hipotesis nol diterima.

Pembahasan

Hasil kajian literatur sistematis ini menunjukkan bahwa motivasi memiliki hubungan yang penting dengan hasil belajar PJOK pada berbagai jenjang pendidikan. Sebagian besar penelitian yang dijelaskan mengindikasikan bahwa peserta didik dengan tingkat motivasi yang lebih tinggi cenderung memperoleh hasil belajar yang lebih baik dibandingkan peserta didik dengan motivasi yang lebih rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan pembelajaran PJOK tidak hanya dipengaruhi oleh metode pembelajaran dan materi yang diajarkan, tetapi juga oleh faktor psikologis yang mendorong keterlibatan peserta didik dalam proses belajar.

Sebagian besar penelitian yang meninjau menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara motivasi dan hasil belajar PJOK. (Sadzali, 2024) melaporkan bahwa motivasi memberikan kontribusi sebesar 52,4% terhadap variasi hasil belajar PJOK ($R^2 = 0,524$), sedangkan (Daffa et al., 2026) menemukan kontribusi yang lebih rendah, yaitu sebesar 8,2% ($R^2 = 0,082$). (Kesuma et al., 2021) juga menunjukkan bahwa motivasi berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar PJOK ($p < 0,05$), sementara (Pradhanai, & Atiqoh 2025) menemukan bahwa peningkatan motivasi berkaitan erat dengan peningkatan hasil belajar peserta didik. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa motivasi merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap pencapaian hasil belajar, meskipun besarnya kontribusi berbeda-beda pada setiap konteks penelitian.

Meskipun sebagian besar penelitian menunjukkan hubungan positif antara motivasi dan hasil belajar PJOK, terdapat variasi temuan yang perlu diperhatikan. Studi (Daffa et al., 2026; Sadzali, 2024; Kesuma et al., 2021; Putri 2023; Pradhanai, & Atiqoh 2025) secara konsisten menunjukkan bahwa motivasi melemah atau berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar PJOK. Temuan tersebut memperkuat anggapan bahwa peserta didik yang memiliki motivasi tinggi cenderung menunjukkan keterlibatan belajar yang lebih baik sehingga berdampak pada peningkatan hasil belajar. Namun demikian, (Sahri & Abadi, 2024) melaporkan hasil yang berbeda, yaitu tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara motivasi dan hasil belajar PJOK.

Perbedaan ini menunjukkan bahwa pengaruh motivasi terhadap hasil belajar kemungkinan tidak bersifat universal, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor kontekstual seperti karakteristik peserta didik, lingkungan sekolah, kualitas pembelajaran, serta faktor individu lainnya. Oleh karena itu, hasil kajian ini perlu diolah secara hati-hati karena hubungan motivasi dan hasil belajar dapat bervariasi pada konteks yang berbeda. Selain itu, variasi kontribusi motivasi yang ditemukan dalam berbagai penelitian, mulai dari 8,2% hingga 52,4%, menunjukkan bahwa masih terdapat faktor-faktor lain yang ikut mempengaruhi hasil belajar PJOK, seperti minat belajar, kemampuan awal, kualitas pengajaran, dukungan keluarga, dan lingkungan belajar.

Hasil sintesis juga menunjukkan bahwa konteks penelitian dapat mempengaruhi kuat atau lemahnya hubungan antara motivasi dan hasil belajar PJOK. Beberapa penelitian dilakukan pada sekolah dasar, sementara penelitian lainnya dilakukan pada jenjang sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas. Perbedaan karakteristik usia dan tingkat perkembangan peserta didik dapat mempengaruhi bentuk motivasi yang dominan dalam pembelajaran. Selain

itu, penerapan Kurikulum Merdeka yang tekanan pembelajarannya berpusat pada peserta didik berpotensi memberikan ruang yang lebih besar bagi berkembangnya motivasi intrinsik dibandingkan kurikulum sebelumnya yang lebih berorientasi pada pencapaian target akademik.

Faktor lingkungan sekolah juga perlu diperhatikan karena kondisi sarana infrastruktur, dukungan guru, serta budaya belajar dapat berbeda antara sekolah di wilayah perkotaan dan pedesaan. Variasi konteks tersebut kemungkinan menjadi salah satu penyebab perbedaan hasil yang ditemukan antar penelitian. Meskipun hubungan motivasi dan hasil belajar menunjukkan variasi antar pembelajaran, sebagian besar bukti menunjukkan bahwa motivasi merupakan faktor yang perlu diperhatikan dalam pembelajaran PJOK. Guru memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang dapat mendukung berkembangnya motivasi peserta didik melalui pemberian umpan balik yang konstruktif, penggunaan model pembelajaran yang bervariasi, serta memberikan pengalaman belajar yang menarik dan bermakna.

Temuan (Kesuma et al., 2021) yang menunjukkan adanya interaksi antara model pembelajaran dan motivasi menunjukkan bahwa peningkatan motivasi tidak dapat dibandingkan dari kualitas strategi pembelajaran yang digunakan. Oleh karena itu, upaya meningkatkan hasil belajar PJOK perlu dilakukan melalui pendekatan yang komprehensif dengan mempertimbangkan faktor motivasi dan faktor pembelajaran secara bersamaan. Hasil penelitian ini perlu dipahami dengan mempertimbangkan beberapa keterbatasan pada studi-studi primer yang dianalisis. Pertama, sebagian besar penelitian menggunakan desain survei kuantitatif korelasional sehingga belum mampu menjelaskan hubungan sebab-akibat secara kuat antara motivasi dan hasil belajar.

Kedua, masih terbatasnya penelitian eksperimental menyebabkan efektivitas intervensi untuk meningkatkan motivasi dalam pembelajaran PJOK belum banyak dievaluasi secara langsung. Ketiga, sebagian besar penelitian mengukur motivasi menggunakan instrumen laporan mandiri yang bergantung pada persepsi peserta didik. Pendekatan ini berpotensi menimbulkan bias respon sosial (*social desirability bias*) maupun bias *subjektivitas* dalam pengisian kuesioner. Keempat, variasi instrumen pengukuran motivasi dan hasil belajar antar penelitian juga dapat mempengaruhi perbedaan temuan yang diperoleh. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu mengembangkan desain eksperimental atau longitudinal dengan instrumen yang lebih terstandarisasi untuk menghasilkan bukti yang lebih kuat mengenai hubungan motivasi dan hasil belajar PJOK.

Secara keseluruhan, bukti awal dari penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi memiliki peran penting dalam pembelajaran PJOK dan berpotensi memberikan kontribusi terhadap peningkatan hasil belajar. Namun, kekuatan hubungan tersebut tampaknya dipengaruhi oleh berbagai faktor kontekstual dan metodologi, sehingga diperlukan penelitian lanjutan untuk memperkuat dan memperjelas temuan yang ada.

Simpulan

Berdasarkan hasil tinjauan literatur sistematis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa motivasi memiliki hubungan positif dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Sebagian besar penelitian yang dijelaskan menunjukkan bahwa motivasi berkontribusi terhadap peningkatan hasil belajar, dengan besaran kontribusi yang bervariasi

antara 8,2% hingga 52,4%. Temuan ini menunjukkan bahwa motivasi merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung keberhasilan pembelajaran PJOK, meskipun pengaruhnya dapat berbeda bergantung pada karakteristik peserta didik dan konteks pembelajaran. Hasil kajian juga menunjukkan bahwa motivasi intrinsik cenderung memiliki pengaruh yang lebih dominan dalam mempertahankan keterlibatan dan partisipasi belajar secara berkelanjutan, sedangkan motivasi ekstrinsik berperan sebagai pemicu awal yang membantu meningkatkan minat dan keterlibatan peserta didik melalui dukungan guru, lingkungan belajar, serta sarana dan prasarana pembelajaran.

Selain itu, sebagian besar bukti menunjukkan bahwa kombinasi motivasi intrinsik dan ekstrinsik berpotensi memberikan hasil belajar yang lebih baik dibandingkan bila hanya mengandalkan salah satu jenis motivasi. Berdasarkan temuan penelitian ini, pembelajaran PJOK sebaiknya dirancang dengan mengombinasikan strategi peningkatan motivasi ekstrinsik dan intrinsik secara bertahap. Guru dapat memulai pembelajaran dengan pemicu ekstrinsik, seperti penggunaan media dan alat yang bervariasi, pemberian umpan balik positif, penghargaan edukatif, serta penciptaan suasana belajar yang menyenangkan. Selanjutnya motivasi tersebut diarahkan menjadi motivasi intrinsik melalui pemberian pilihan aktivitas, kesempatan untuk menetapkan target belajar pribadi, serta pembelajaran yang menumbuhkan rasa kompeten dan percaya diri peserta didik.

Selain itu, sekolah perlu menyediakan sarana dan prasarana PJOK yang memadai serta mendukung pengembangan lingkungan belajar yang kondusif karena faktor tersebut berkontribusi terhadap peningkatan motivasi belajar peserta didik. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimental atau longitudinal guna memperoleh bukti yang lebih kuat mengenai hubungan sebab-akibat antara motivasi dan hasil belajar PJOK. Selain itu, diperlukan penelitian yang secara khusus membuktikan efektivitas program intervensi motivasi terpadu yang mengombinasikan strategi motivasi intrinsik dan ekstrinsik terhadap peningkatan hasil belajar, terutama pada aspek psikomotorik, yang masih relatif jarang diteliti. Penelitian di berbagai konteks sekolah, seperti wilayah perkotaan dan pedesaan maupun implementasi Kurikulum Merdeka dan kurikulum sebelumnya, juga diperlukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi dan hasil belajar PJOK.

Pernyataan Penulis

Dengan ini kami menyatakan bahwa artikel yang berjudul "Motivasi Intrinsik Dan Ekstrinsik Mengikuti Pembelajaran PJOK: Systematic Literatur Review" belum pernah dipublikasikan di jurnal manapun dan tidak sedang dalam proses pengajuan untuk publikasi di jurnal lain. Artikel ini merupakan karya asli kami dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya.

Daftar Pustaka

Daffa, A., Firdaus, K., Handayani, S. G., Apriyano, B., Olahraga, P., Keolahragaan, F. I., Padang, U. N., & Kunci, K. (2026). Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar PJOK Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Koto Xi Tarusan. *Jurnal JPDO*. 8(9), 967–976. <https://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/2718>

- Kesuma, I. N. A. A., Yoda, I. K., & Hidayat, S. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar PJOK pada Siswa SMP. *Jurnal Penjakora*, 8(1), 62-70. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i1.31091>
- Harvianto, Y., Ulfa, Z. D., Perdana, J. A., PS, U. H., Razzi, F., & Wahyudi, A. N. (2025). *Penguatan Karakter dan Kesadaran Hidup Sehat melalui PJOK bagi Siswa*. CV Eureka Media Aksara.
- Habibi, I., & Astra, I. K. B. (2023). Motivasi Belajar Peserta Didik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(1), 16-23. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/56601>
- Hendri, G. (2020). Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan di SMAN 1 Padang Sago Padang Pariaman. *Jurnal Patriot*, 2(1), 171-181. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/533>
- Izzatunnisa, L., Suryanda, A., Kholifah, A. S., Loka, C., Goesvita, P. P. I., Aghata, P. S., & Anggraeni, S. (2021). Motivasi Belajar Siswa Selama Pandemi dalam Proses Belajar dari Rumah. *Jurnal Pendidikan*, 9(2), 7-14. <https://unimuda.e-journal.id/jurnalpendidikan/article/view/811>
- Muis, N. S. P., Alisa, A. A., & Febriana, A. R. (2026). Motivasi dalam Pendidikan. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 12(01), 61-72. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v12i01.11511>
- Pradhanai, N. A. N., & Atiqoh, U. R. (2025). Pengaruh Minat dan Motivasi Belajar Peserta Didik terhadap Hasil Belajar PJOK Kelas 2 SD Kristen Bethel Surabaya. 10, 341–347.
- Parwata, I. G. L. A., Widiana, I. W., Wijaya, M. A., & Muliarta, I. W. (2023). Bandura's Observational Learning Model and General Motoric Ability About Learning Outcomes in Athletic Skills. *European Journal of Educational Research*, 12(1), 229–237. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.12.1.229>
- Putri, A. S., & Tuasikal, A. R. S. (2023). Hubungan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Pembelajaran PJOK Materi Bola Voli SMPN 17 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 11(2), 237-244. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/54674>
- Pradipta, I. K. Y. W., Astra, I. K. B., & Semarayasa, I. K. (2023). Implementasi Model Pembelajaran Problem Based Learning untuk Meningkatkan Hasil Teknik Shooting dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(3), 252–258. <https://doi.org/10.23887/jiku.v11i3.64973>
- Pranata, K. M. A., Wahjoedi, H., & Lesmana, K. Y. P. (2021). Media Pembelajaran PJOK Berbasis Audio Visual pada Materi Shooting Bolabasket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 82. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i2.37430>
- Rismiandy, F., Juita, A., & Haris, I. N. (2023). Motivasi Peserta Didik dalam Pembelajaran Penjasorkes Kelas VIII di SMP Negeri 1 Tualang. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(1), 70-75. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v11i1.836>
- Sadzali, M. S. (2024). Analisis Motivasi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 3 Polewali. *Journal Physical Health Recreation*

- (*JPHR*), 5(1), 76-88.
<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPHR/article/view/3151>
- Sari, Y. Y., Dhitia Putri Ulfani, Muhammad Ramos, & Padli. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>
- Sahri, B., & Abadi, R. A. (2024). Hubungan Motivasi Belajar Siswa dengan Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas XI SKO Bahteramas Tahun Ajaran 2023/2024. *Jurnal Ilmu Sosial an Pendidikan*, 2(3), 295-300.
<https://jurnal.unusultra.ac.id/index.php/jisdik/article/view/245>
- Suryadani, I. G. A. K., Sudiana, I. K., & Semarayasa, I. K. (2022). Perbedaan Hasil Belajar Senam Lantai Berdasarkan Model Pembelajaran yang Diberikan Secara Daring. *Mimbar Ilmu*, 27(3), 468–475. <https://doi.org/10.23887/mi.v27i3.43766>
- Sartika, R., Indrawati, J., & Marsidin, S. (2022). Berbagai Teori Motivasi dalam Manajemen Pendidikan Islam. *Nidhomiyyah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 3(1), 12-42.
<https://doi.org/10.38073/nidhomiyyah.v3i1.839>
- Uge, S., Safitri, E. D. A., Rahayu, S., Safitriani, S., Apriliana, A. V., Annisa, N. F., ... & Sukmawati, T. (2025). Systematic Literature Review dalam Strategi Memotivasi Siswa dalam Pembelajaran. *Jurnal Ilmiah Literasi Indonesia*, 1(2), 582-592.
<https://ojs.indopublishing.or.id/index.php/jili/article/view/424>
- Widyani, I. A. A. I. M., Suwiwa, I. G., & Spyanawati, N. L. P. (2025). Pengembangan Multimedia Pembelajaran Teknik Dasar Berdiri Dan Teknik Kuda-Kuda Berbasis Website Berorientasi Project Based Learning. *Jurnal Ikatan Keluarga Alumni Undiksha*, 23(1), 11–22. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/IKA/article/view/93050>
- Wiraguna, I. N., Agung Parwata, I. G. L., & Semarayasa, I. K. (2021). Motivasi Mengikuti Pembelajaran PJOK Peserta Didik SMA di Kecamatan Bangli dalam Pembelajaran Daring. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(3), 185.
<https://doi.org/10.23887/jiku.v8i3.30672>