

Survei Motivasi Berolahraga Pada Peserta Didik

Oktary Zika Purba¹, Iyakrus², Wahyu Indra Bayu³, Ahmad Richard Victorian^{*4}

Email: oktaryzikapurba19991027@gmail.com¹, iyakrus@fkip.unsri.ac.id²,
wahyu.indra@fkip.unsri.ac.id³, richardvictorian@fkip.unsri.ac.id^{*4}

^{1,2,3,4} Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, FKIP, Universitas Sriwijaya

Abstract

The purpose of this study was to determine the exercise motivation of the students of SMP Negeri 3 Plakat Tinggi. This research method will use a survey method with a quantitative descriptive approach with survey techniques. The population is 112 students, and the research sample is 73 students. Collecting research data using a motivational exercise questionnaire with a validity and reliability level of 0.708 with a Likert scale. Analysis of research data using percentage descriptive analysis. The results of this study are a) Motivation to exercise motivation to exercise students of SMP Negeri 3 Plakat Tinggi based on intrinsic factors is 79.2 with a high category. b) Motivation to exercise motivation to exercise students of SMP Negeri 3 Plakat Tinggi based on extrinsic factors is 62.5 with a fairly high category. c) The motivation to exercise for the students of SMP Negeri 3 Plakat Tinggi is 70.5 with a fairly high category. The implication of this research is that by knowing the level of students' motivation to exercise, teachers must maintain and increase students' motivation in exercising.

Keywords: Exercise Motivation

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengkaji motivasi berolahraga peserta didik SMP Negeri 3 Plakat Tinggi. Metode penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan teknik survei. Populasi berjumlah 112 orang siswa yang akan diambil sampel penelitian sebanyak 73 orang siswa menggunakan teknik *purposive*. Pengumpulan data penelitian menggunakan kuisioner motivasi berolahraga dengan tingkat validitas dan reabilitas 0,708 dengan skala likert. Analisis data penelitian menggunakan analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian ini adalah a) Motivasi berolahraga motivasi berolahraga peserta didik SMP Negeri 3 Plakat Tinggi berdasarkan faktor instrinsik adalah 79,2 dengan kategori tinggi. b) Motivasi berolahraga motivasi berolahraga peserta didik SMP Negeri 3 Plakat Tinggi berdasarkan faktor ekstrinsik adalah 62,5 dengan kategori cukup tinggi. c) Motivasi berolahraga peserta didik SMP Negeri 3 Plakat Tinggi adalah 70,5 dengan kategori cukup tinggi. Implikasi penelitian dengan mengetahui tingkat motivasi berolahraga peserta didik, guru harus menjaga dan meningkatkan motivasi siswa dalam berolahraga.

Kata Kunci: Motivasi Berolahraga

Info Artikel

Dikirim : 14 Maret 2022

Diterima : 01 Juni 2022

Dipublikasikan : 30 Juni 2022

✉ Alamat korespondensi: richardvictorian@fkip.unsri.ac.id
Universitas Sriwijaya, Jl. Palembang-Prabumulih KM 32, Indralaya, Ogan Ilir,
Sumatera Selatan, 30862, Indonesia

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan media atau sarana yang dapat dimanfaatkan oleh manusia untuk mencapai derajat kebugaran. Tidak hanya derajat kebugaran, tetapi ada banyak aspek manfaat dalam berolahraga. Aspek tersebut misalnya terwujudnya kesehatan fisik, kebugaran fisik, mental dan sosial. Oleh karenanya berolahraga sebaiknya dilakukan manusia sebagai bentuk kebutuhan hidup yang harus dijalani sehingga mempermudah manusia mencapai manfaat yang melekat pada aspek-aspek tersebut.

Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) nomor 3 tahun 2005 membagi perspektif olahraga berdasarkan tujuan terdiri dari olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi. Dalam kaitannya pada olahraga pendidikan, disini diharapkan terbentuknya siswa yang memiliki kesehatan dan kebugaran fisik, mental dan jiwa sosial yang terbangun dari macam-macam gerak yang melekat dalam beberapa cabang olahraga pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Lingkungan sekolah tentu siswa membutuhkan kebugaran fisik yang prima, mengingat siswa akan mengalami proses belajar mengajar yang melelahkan. Apalagi pembelajaran disekolah membutuhkan waktu lebih kurang 6 jam perhari, dimana hampir sebagian besar kegiatannya adalah aktivitas fisik meskipun hanya sekedar duduk tetapi melalui pikiran tertuang dalam beberapa pelajaran, ini tentu menguras energi bagi setiap siswa. Sehingga tidak jarang jika dalam kondisi tertentu, beberapa siswa suka tertidur dalam belajar, tidak memiliki semangat dalam belajar, terkesan lelah, dan tidak mampu mengambil keputusan yang efektif dalam belajar.

Peristiwa di atas juga dialami oleh peserta didik SMP Negeri 3 Plakat Tinggi. Rasa dimana siswa mengalami kelelahan dalam belajar, tidak memiliki semangat belajar, suka tertidur dalam belajar, hal ini sering terjadi dalam beberapa kasus belajar di sekolah. Melalui data yang diperoleh pada guru Bimbingan Konseling, tercatat sebanyak 6% siswa yang tertidur dalam proses belajar mengajar. Beberapa alasan yang terungkap saat ditanya

mengenai kenapa tidur saat jam pelajaran, peserta didik menjawab kelelahan menjadi faktor paling utama yang terjadi saat jam pelajaran. Hal ini kemungkinan terjadi karena siswa belum didukung dengan kebugaran yang prima.

Istilah kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari *physical fitness* (Bayu, Syafaruddin, et al., 2021; Bayu, Waluyo, et al., 2021). (Agustin et al., 2021) menjelaskan bahwa kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan & bergerak, kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak bagi setiap individu tidak sama. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan yang dimiliki oleh tubuh dalam melaksanakan tugas tanpa mengalami kondisi kelelahan, hal ini senada dengan pendapat (Hartati et al., 2020) menjelaskan bahwa kesehatan fisik adalah kualitas hidup berupa kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti, serta memiliki energi untuk menikmati waktu luang dan keadaan darurat yang tidak terduga. Kemudian, kebugaran jasmani baik bagi seseorang untuk dapat menyesuaikan semua beban fisik dan psikologis untuk mencapai produktivitas dan kinerja kerja yang optimal.

Ada banyak faktor peserta didik belum memiliki kebugaran fisik yang baik dalam menunjang proses pembelajaran dikelas, misalnya karena faktor pola hidup, faktor keturunan, faktor lingkungan, faktor malas dan tidak termotivasi untuk berolahraga dan faktor-faktor lainnya. Salah satu faktor yang saling terkait mengenai siswa tidak termotivasi dalam berolahraga adalah faktor lingkungan, mengingat lingkungan peserta didik sekarang ini saat diluar jam sekolah lebih banyak memanfaatkan teknologi android dibandingkan dengan memanfaatkan media olahraga untuk memperoleh kebugaran.

Motivasi menurut (Candra & Wahyudi, 2020) merupakan proses aktualisasi yang diibaratkan sebagai penggerak atau pendukung tingkah laku manusia dalam menjawab kebutuhan hidup. Sedangkan (Darisman et al., 2021) menjelaskan bahwa motivasi adalah suatu rasa lebih suka dan ketertarikan pada suatu hal atau aktifitas tanpa ada yang menyuruh. (Sari & Yanta, 2018) motivasi merupakan istilah yang lebih umum yang menunjuk pada seluruh proses gerakan, termasuk situasi yang mendorong, dorongan yang timbul dari dalam diri individu, tingkah laku yang ditimbulkan, dan tujuan atau akhir dari gerakan atau perbuatan.

Faktor yang mendorong seseorang termotivasi untuk melakukan sebuah tindakan adalah faktor kepribadian faktor ini muncul karena perilaku seseorang yang bersumber dari dalam dirinya. Selanjutnya faktor situasi faktor ini bersifat muncul dari luar dirinya misalnya karena lingkungan, masyarakat dan pengaruh-pengaruh lainnya yang muncul karena situasi dan kondisi tertentu (Kuspriyani, 2014). Motivasi dapat juga dikatakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu, dan bila ia tidak suka, maka akan berusaha untuk meniadakan atau mengelakan perasaan tidak suka itu, jadi motivasi itu dapat dirangsang oleh faktor dari luar tetapi motivasi itu adalah tumbuh di dalam diri seseorang (Kustria et al., 2021). Makin tepat motivasi yang diberikan, akan makin berhasil pula pelajaran itu.

Motivasi berolahraga pada hakikatnya sangat penting, mengingat manfaat yang diberikan olahraga sangat luas bagi pembangunan nasional dalam hal ini bagi peserta didik. (Yudik Prasetyo, 2015) menyatakan bahwa kesadaran masyarakat untuk berolahraga memberikan kontribusi dalam pembangunan individu dan masyarakat yang cerdas, sehat, terampil, tanggu dan kompetitif. Hal tersebut memiliki arti bahwa kedudukan olahraga sangat strategis dalam posisinya membangun dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia dalam hal ini peserta didik. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti ingin mengetahui bagaimana motivasi yang dimiliki oleh siswa SMP Negeri 3 Plakat Tinggi dalam berolahraga.

METODE

Metode penelitian ini akan menggunakan metode survei dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Tempat penelitian ini adalah di SMP Negeri 3 Plakat Tinggi di Jalan Poros SP 5 Sukamaju Kecamatan Plakat Tinggi Kab. Musi Banyuasin. Waktu penelitian dilaksanakan pada Bulan Maret Tahun 2022. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik SMP Negeri 3 Plakat Tinggi berjumlah 112 orang, sedangkan sampel diwakili oleh 73 orang peserta didik dengan teknik *purposive*. Adapun yang menjadi pertimbangan dalam teknik *purposive* adalah sebagai berikut: a) sampel diwakili kelas VII dan VIII mengingat kelas tersebut adalah kelas yang diberikan izin oleh pihak sekolah, b) karakter kelas VII dan VIII berjumlah 73 orang telah mewakili kriteria yang diinginkan peneliti jika ditinjau dari efektivitas pembelajaran. Pengumpulan data menggunakan kuisisioner dengan gradasi jawaban skala likert. Kuisisioner yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan mengukur skala motivasi intrinsik seseorang atau kelompok orang dengan Indikator terapan mengutip dari indikator motivasi intrinsik (Sari & Yanta, 2018) dimana sub indikator dari motivasi intrinsik tersebut adalah keinginan berolahraga peserta didik, dorongan peserta didik dalam berolahraga dan kesenangan peserta didik dalam berolahraga. Kuisisioner disusun ulang dan disebar pada peserta didik sejumlah 19 kuisisioner yang diketahui kuisisioner valid dan reliable yaitu 19 soal dengan $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan tingkat reabilitas soal adalah 0,607 berdasarkan hasil uji coba kuisisioner pada sejumlah sampel uji coba. Analisis data penelitian adalah dengan menganalisis nilai persentase motivasi peserta didik berolahraga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan temuan hasil penelitian melalui penyebaran kuisisioner dengan tujuan untuk mengetahui motivasi peserta didik berolahraga di SMP Negeri 3 Plakat Tinggi berikut dipaparkan analisis nilai mean, median, modus dan standar deviasi jawaban peserta didik pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Deskriptif Kuantitatif

Statistik	Skor	Keterangan
<i>Mean</i>	70,5	Cukup Tinggi
<i>Median</i>	70,5	
<i>Modus</i>	72,4	
<i>S. Deviasi</i>	5,47	

Berdasarkan tabel di atas, dapat diinterpretasikan bahwa analisis data deskriptif kuantitatif motivasi berolahraga peserta didik SMP Negeri 3 Plakat Tinggi dengan capaian nilai (*mean*) 70,5. Nilai *median* 70,5, nilai *modus* 72,4 dan standar deviasi 5,47. Dengan demikian rata-rata (*mean*) motivasi berolahraga peserta didik SMP Negeri 3 Plakat tinggi adalah 70,5% dengan kategori cukup tinggi.

Frekuensi Motivasi Faktor

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi motivasi peserta didik dalam berolahraga, dimana faktor tersebut adalah faktor *intinsik* dan faktor *ekstrinsik*. berikut dipaparkan distribusi frekuensi kedua faktor tersebut.

Faktor *intrinsik* merupakan faktor motivasi yang muncul dalam diri peserta didik untuk berolahraga, misalnya karena faktor kemauan dan kesadaran bahwa olahraga adalah hal yang sangat penting untuk dilakukan mengingat peranan olahraga dalam membangun kebugaran dan kesehatan bagi tubuh. Adapun distribusi frekuensi dari faktor tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Faktor Instrinsik

Interval	Kategori	Frekuensi	
		Fr	Fa
86-100	Sangat Tinggi	9	12,3%
76-85	Tinggi	36	49,3%
60-75	Cukup Tinggi	27	37%
55-59	Rendah	1	1,37%
54	Sangat Rendah	0	0%
	Jumlah	73	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diinterpretasikan bahwa dari 73 orang peserta didik yang diambil data motivasi berolahraga di SMP Negeri 3 Plakat Tinggi dari aspek instrinsik dinyatakan bahwa 9 peserta didik atau 12,3% memiliki motivasi berolahraga dengan kategori sangat tinggi, 36 orang atau 49,3% peserta didik memiliki motivasi berolahraga tinggi, 27 orang atau 37% peserta didik memiliki motivasi berolahraga cukup tinggi, 1 orang atau

1,37% peserta didik memiliki motivasi berolahraga rendah dan tidak ada siswa yang memiliki motivasi berolahraga sangat rendah.. Rata-Rata motivasi berolahraga faktor *intinsik* peserta didik siswa adalah 79,2 dengan kategori tinggi.

Faktor *ekstrinsik* merupakan faktor motivasi yang muncul luar diri peserta didik untuk berolahraga, misalnya karena faktor lingkungan, penghargaan dan pujian bahwa olahraga. Adapun distribusi frekuensi dari faktor tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Faktor *Ekstrinsik*

Interval	Kategori	Frekuensi	
		Fr	Fa
86-100	Sangat Tinggi	1	1,37%
76-85	Tinggi	5	6,85%
60-75	Cukup Tinggi	43	58,9%
55-59	Rendah	18	24,7%
54	Sangat Rendah	6	8,22%
	Jumlah	73	100

Berdasarkan tabel di atas dapat di interprestasikan bahwa dari 73 orang peserta didik yang diambil data motivasi berolahraga di SMP Negeri 3 Plakat Tinggi dari aspek ekstrinsik dinyatakan bahwa 1 peserta didik atau 1,37% memiliki motivasi berolahraga dengan kategori sangat tinggi, 5 orang atau 6,85% peserta didik memiliki motivasi berolahraga tinggi, 43 orang atau 58,9% peserta didik memiliki motivasi berolahraga cukup tinggi, 18 orang atau 24,7% peserta didik memiliki motivasi berolahraga rendah dan 6 peserta didik atau 8,22% memiliki motivasi berolahraga sangat rendah. Rata-rata motivasi berolahraga faktor ekstrinsik 62,5 dengan kategori cukup tinggi.

Sub bahasan ini menganalisis motivasi berolahraga peserta didik secara keseluruhan tanpa melihat faktor yang mempengaruhi motivasi dalam berolahraga. Adapun frekuensi motivasi berolahraga peserta didik SMP negeri 3 Plakat Tinggi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Frekuensi Motivasi Olahraga Peserta Didik

Interval	Kategori	Frekuensi	
		Fr	Fa
86-100	Sangat Tinggi	1	1,37%
76-85	Tinggi	9	12,3%
60-75	Cukup Tinggi	62	84,9%
55-59	Rendah	1	1,37%
54	Sangat Rendah	0	0%



Jumlah	73	100
--------	----	-----

Berdasarkan tabel di atas dapat diinterpretasikan bahwa motivasi berolahraga peserta didik dengan kategori sangat tinggi sebanyak 1 orang atau 1,37%, kategori tinggi sebanyak 9 orang atau 12,3%, kategori cukup tinggi sebanyak 62 orang atau 84,9%, kategori rendah 1 orang 1,37% dan tidak ada peserta didik yang memiliki kategori sangat rendah.

Pembahasan

Pelaksanaanya peneliti menerapkan protokol kesehatan ketat, menjaga jarak aman, menggunakan masker dan selalu mencuci tangan. Berdasarkan penelitian terdahulu yang relevan juga menerangkan hal yang sama misalnya penelitian (Yudi Prasetyo & Maksum, 2013), penelitian ini menggambarkan kualitas motivasi intrinsik siswa lebih dominan jika dibandingkan dengan motivasi ekstrinsik, alasanya siswa cenderung memiliki sifat berolahraga adalah karena didorong oleh kebutuhan dan kesadaran bahwa berolahraga itu penting. Olahraga itu menyehatkan, dan sudah menjadi kewajiban bagi siswa dalam menjalankannya.

Penelitian lainnya dilakukan oleh (Hamsa & Hartoto, 2015), penelitian menunjukkan hasil dimana faktor yang sangat dominan bagi setiap pemain sepak bola adalah faktor motivasi intrinsik dimana capaian motivasi siswa mencapai kategori tinggi sekali jika dibandingkan dengan motivasi ekstrinsik. Bagi siswa dalam penelitian ini bahwa motivasi intrinsik akan memberikan dorongan yang sangat kuat jika setiap siswa memilikinya, mengingat tidak ada yang mampu bangkit jika dorongan motivasi tersebut tidak diawali dengan tingkat kesadaran masing-masing pemain sepak bola.

Effendi (2016) faktor intrinsik yaitu sesuatu yang timbul dari dalam individu sendiri tanpa ada pengaruh dari luar. Faktor intrinsik tersebut meliputi: kemauan, kebutuhan dan motivasi. Kemauan adalah dorongan yang terarah pada tujuan yang dikehendaki oleh akal pikiran. Dorongan ini akan melahirkan timbulnya suatu perhatian terhadap suatu objek, sehingga dengan demikian akan memunculkan motivasi individu yang bersangkutan. Misalnya, a) keinginan untuk tumbuh dan berkembang, b) mengekspresikan diri dan aktualisasi diri karena ingin berkarier dalam olahraga, c) karena pengaruh negatif misalnya karena ancaman, tekanan, dan khawatir merasa tertinggal dengan yang lain. Faktor ekstrinsik adalah faktor yang dipengaruhi dari luar individu. Faktor ekstrinsik tersebut diantaranya meliputi dukungan keluarga, lingkungan sekolah dan *mass media*. Dukungan adalah suatu sikap, pemberian bantuan atau perhatian. Dalam hal ini, dukungan yang paling besar berasal dari orang tua diartikan sebagai sikap atau pemberian bantuan, perhatian dan rasa sayang yang diberikan orang tua kepada anaknya atau anggota keluarga faktor ekstrinsik tersebut diantaranya meliputi a) keinginan memperoleh hadiah, b) memperoleh bonus, c) ingin dipuji oleh orang lain, d) dan ingin mendapatkan penghargaan. Selain itu juga fasilitas juga mempengaruhi seseorang untuk melakukan aktivitas olahraga, apabila fasilitas olahraga yang

tersedia lengkap dan standar, maka keinginan seseorang untuk beraktifitas fisik juga akan meningkat, dan juga akan membuat lebih cakap dalam melakukan gerakan olahraga (Ningsih et al., 2019).

Hakikatnya motivasi berolahraga dibutuhkan oleh peserta didik dalam rangka menunjang kebugaran jasmani yang dimilikinya. Tidak hanya kebugaran jasmani, giat berolahraga atau keharusan memiliki motivasi dalam berolahraga dapat membentuk kepribadian untuk berprestasi. Iyakrus, (2019) menjelaskan bahwa olahraga juga membina manusia menuju kesempurnaan seperti tercermin dalam moto *cittius, altius dan fortius*, telah diakui dunia sebagai gerakan olimpiade. Dimana *cittius* menunjukkan kualitas mental seseorang yang cepat mengambil keputusan, *altius* merujuk pada motal yang lebih luruh, dan *fortius* merupakan pribadi yang unggul dan tangguh.

Pendapat di atas menggambarkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi seseorang dalam berolahraga adalah karena dua faktor yaitu faktor intrinsik dan ekstrinsik. Hasil persentase motivasi berolahraga siswa jika ditinjau dari kedua faktor baik faktor intrinsik maupun faktor ekstrinsik memiliki persentase yang berbeda. Dimana terpaut perbedaan faktor instriksi rata-rata motivasi berolahraga siswa memiliki kategori tinggi, dan dari faktor ekstrinsik motivasi berolahraga siswa memiliki kategori cukup tinggi. Perbedaan ini pada dasarnya sangatlah wajar, jika faktor instrinsik mencapai kategori lebih baik jika dibandingkan dengan faktor ekstrinsik. Hasil ini menandakan bahwa peserta didik SMP Negeri 3 Plakat Tinggi murni memiliki motivasi berolahraga karena kemauan, kesadaran dan keinginan yang muncul dalam dirinya, memahami bahwa olahraga adalah kegiatan yang harus dilakukan dalam mencapai derajat kesehatan. Mengetahui manfaat berolahraga bagi tubuh sangatlah luas, sehingga memutuskan untuk berolahraga karena didasari oleh niat yang tulus, keinginan yang dalam dan kesadaran yang muncul karena dongan batin bukan karena pengaruh lingkungan, pengaruh penghargaan atau hadiah dan pujian yang muncul dari faktor ekstrinsik.

SIMPULAN

Penelitian ini disimpulkan motivasi berolahraga peserta didik SMP Negeri 3 Plakat Tinggi adalah 81,8%, dengan kriteria tinggi, hasil penelitian ini memberikan makna bahwa motivasi intrinsik dalam berolahraga pada peserta didik SMP Negeri 3 Plakat Tinggi sangat penting dimiliki oleh setiap peserta didik. Maknanya secara tidak langsung peserta didik memahami kebutuhan berolahraga, menyadari bahwa olahraga memiliki tujuan dan sumbangsi yang penting dalam kebugaran dan kesehatan, mencegah timbulnya penyakit, mengurangi resiko stres, depresi dan kecemasan serta meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi.

PERNYATAAN PENULIS

Artikel kami yang telah diserahkan untuk dinilai adalah asli atau bebas dari fabrikasi, falsifikasi, plagiarisme, duplikasi, fragmentasi/salami dan pelanggaran hak cipta data/isi. Artikel ini belum pernah diterbitkan di tempat lain atau tidak sedang dipertimbangkan untuk diterbitkan oleh jurnal lain, dan selama proses penilaian oleh jurnal ini tidak akan ditarik dan dikirimkan ke jurnal lain untuk dinilai. Penulis bersedia memperbaiki naskah yang telah dinilai dan tidak menariknya secara sepihak tanpa memberitahu redaksi, terutama jika naskah sedang dalam proses telaah. Artikel kami tidak mengandung pernyataan yang melanggar hukum, memfitnah atau lainnya dan tidak mengandung bahan yang melanggar hak-hak pribadi atau hak milik dari setiap orang atau badan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, W. W., Hartati, H., & Aryanti, S. (2021). Physical Fitness Analysis of Student Learning Outcomes. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 5 (2), 162. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v5i2.24529>
- Bayu, W. I., Syafaruddin, S., Yusfi, H., Syamsuramel, S., Solahuddin, S., & Victorian, A. R. (2021). Gambaran aktivitas fisik dan indeks massa tubuh calon guru pendidikan jasmani selama pandemi Covid-19. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20 (2), 130. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i2.10394>
- Bayu, W. I., Waluyo, W., Victorian, A. R., Al Ikhsan, A. I., & Apriyanto, Y. (2021). Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Untuk Anak Usia 10-12 Tahun. *Sporta Saintika*, 6 (2), 165–176. <https://doi.org/10.24036/sporta.v6i2.186>
- Candra, O., & Wahyudi, W. (2020). Motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di smp negeri 9 pekanbaru. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2 (2), 70. <https://doi.org/10.31258/jope.2.2.70-78>
- Cahya, M. S., & Pradipta, G. D. (2021). Survei minat dan motivasi klub bola basket Fast kecamatan Kaliwungu terhadap kegiatan olahraga bola basket pada masa pandemi Covid-19. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(2), 171-179. Doi. <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i2.53>
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar Psikologi Olahraga Sebuah Teori dan Aplikasi Dalam Olahraga*. Jakad Media Publishing.
- Dinita, E. W., Yunitaningrum, W., & Purnomo, E. (2016). Survei Motivasi Peserta Didik dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMP N 21 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(7). Doi. [10.26418/jppk.v5i7.16040](https://doi.org/10.26418/jppk.v5i7.16040)
- Effendi, R. (2016). Pengaruh Metode Latihan Practice Session, Test Session Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menendang Dalam Sepak Bola. *Judika (Jurnal Pendidikan Unsika)*, 4 (1), 91–106. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/judika/article/view/239>
- Erwan, M. T., & Nopiana, R. (2018). Pengaruh Variasi Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar



- Tehnik Dasar Passing Chest Pass Bola Basket. *Jurnal Porkes*, 1(1), 14-20. Doi. [10.29408/porkes.v1i1.1096](https://doi.org/10.29408/porkes.v1i1.1096)
- 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. Doi. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.533>
- Hartati, Iyakrus, Destriana, & Vergara, L. A. (2020). Physical fitness level vs comulative achievement index. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(12), 2019–2023.
- Harvianto, Y. (2021). Pengaruh Media Pembelajaran Interaktif Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Porkes*, 4 (1), 1-7. Doi. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i1.3485>
- Hudah, M., Widiyatmoko, F. A., Pradipta, G. D., & Maliki, O. (2020). Analisis pembelajaran pendidikan jasmani di masa pandemi covid-19 di tinjau dari penggunaan media aplikasi pembelajaran dan usia guru. *Jurnal Porkes*, 3(2), 93-102. Doi. [10.29408/porkes.v3i2.2904](https://doi.org/10.29408/porkes.v3i2.2904)
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Ishar, A. A. (2021). Survei Motivasi Olahraga Sepakbola pada SMA Negeri 14 Sinjai. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 1(1). <https://ijophya.org/index.php/ijophya/article/view/9>
- Jumesam, J., & Hariadi, N. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Motorik Untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Porkes*, 3(2), 119-126. Doi. [10.29408/porkes.v3i2.2638](https://doi.org/10.29408/porkes.v3i2.2638)
- Kuspriyani, D. S. (2014). Survei Motivasi Prestasi Atlet Klub Bulutangkis Pendowo Semarang Tahun 2014. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1 (2), 108–114. <https://doi.org/10.15294/JPEHS.V1I2.3209>
- Kustria, K. S., Agung Parwata, I. G. L., & Spyanawati, N. L. P. (2021). Motivasi Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Peserta Didik Sma/Smk Di Kecamatan Rendang Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8 (3), 173. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i3.30646>
- Kurniawan, O. E. P., & Hariyoko, H. (2020). Survei Motivasi Peserta Didik Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 2(2), 114-118. <https://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11258>
- Maulana, F., Ningtyas, G. S., & Nugraheni, W. (2021). Survei Motivasi Belajar Siswa Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Via Sistem Pembelajaran Daring Kelas X SMK Muhammadiyah 1 Sukabumi Tahun Pelajaran 2019/2020. *Jendela Olahraga*, 6(1), 1-8. Doi. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6252>
- Ningsih, Y. F., Hariadi, N., & Puspitaningrum, D. A. (2019). Hubungan Antara Minat dan Bakat Mahasiswa Universitas Jember Kampus Bondowoso Terhadap Fasilitas Olahraga. *Jurnal Porkes*, 2(2), 73–76. <https://doi.org/10.29408/porkes.v2i2.1643>
- Prasetyo, Yudik. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan



- Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–228.
<https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Prasetyo, Yudi, & Maksum, A. (2013). Faktor-Faktor Penyebab Rendahnya Minat Siswa Terhadap Ekstrakurikuler olahraga di SMK Negeri 1 Slahung Ponorogo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1 (1), 174–179.
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/2822>
- Sari, R. M., & Yanta, A. (2018). Motivasi Intrinsik Remaja Terhadap Berita Olahraga Di Sma Santa Maria Kabanjahe. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 2(2), 13–21.
<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ko/article/view/12960>
- Wibowo, T. (2017). Survei Motivasi Belajar Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa Sma/Ma/Smk Negeri Kelas Xi Se-Kecamatan Kota Ponorogo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(1).
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19999>