

## **MOTIVASI SISWA KELAS X DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN DI SMK NEGERI 1 SEMARANG**

**Nonik Rahesti<sup>1</sup>, Siti Dhea Amelia Alfina Firli<sup>2</sup>, Maftukin Hudah<sup>3</sup>, Nova Dwi Arianto<sup>4</sup>**  
<sup>1234</sup> Universitas PGRI Semarang, Indonesia  
Email: [nonikrahesti@students.unnes.ac.id](mailto:nonikrahesti@students.unnes.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi siswa kelas X dalam mengikuti pembelajaran PJOK di SMK Negeri 1 Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X dari jurusan Teknik Listrik 1 dan 2, serta Teknik Elektro 2 dan 4 SMK Negeri 1 Semarang berjumlah 143 siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, dokumentasi, dan angket motivasi belajar berbentuk Google Form yang terdiri dari 34 butir pernyataan. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi siswa kelas X dalam mengikuti pembelajaran PJOK di SMK Negeri 1 Semarang berada pada kategori tinggi. Sebanyak 29 siswa (20,28%) memiliki motivasi sangat tinggi dan 114 siswa (79,72%) memiliki motivasi tinggi. Pada faktor intrinsik, sebanyak 30 siswa (20,98%) berada pada kategori sangat tinggi, 112 siswa (78,32%) kategori tinggi, dan 1 siswa (0,70%) kategori rendah. Sementara itu, pada faktor ekstrinsik sebanyak 39 siswa (27,27%) berada pada kategori sangat tinggi dan 104 siswa (72,73%) kategori tinggi. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa motivasi siswa kelas X dalam mengikuti pembelajaran PJOK di SMK Negeri 1 Semarang tergolong tinggi yang dipengaruhi oleh minat siswa terhadap olahraga, keinginan menjaga kesehatan, metode pembelajaran guru, serta lingkungan belajar yang mendukung.

**Kata kunci** : pendidikan jasmani; motivasi; intrnsik; ekstrinsik

### **Abstract**

*This study aims to determine the level of motivation among 10th-grade students in participating in Physical Education and Health (PJOK) classes at SMK Negeri 1 Semarang. This study employs a quantitative, descriptive approach. The research subjects were 143 10th-grade students from the Electrical Engineering 1 and 2, and Electrical Engineering 2 and 4 programs at SMK Negeri 1 Semarang. Data collection was conducted through observation, documentation, and a learning motivation questionnaire in the form of a Google Form consisting of 34 items. Data analysis utilized descriptive statistics. The results indicate that the motivation of 10th-grade students in participating in Physical Education (PJOK) classes at SMK Negeri 1 Semarang falls into the high category. A total of 29 students (20.28%) had very high motivation, and 114 students (79.72%) had high motivation. Regarding intrinsic factors, 30 students (20.98%) were in the very high category, 112 students (78.32%) in the high category, and 1 student (0.70%) in the low category. Meanwhile, regarding extrinsic factors, 39 students (27.27%) were in the very high category and 104 students (72.73%) in the high category. Based on the research results, it was concluded that the motivation of 10th-grade students in participating in Physical Education and Health (PJOK) classes at SMK Negeri 1 Semarang was relatively high, influenced by students' interest in sports, the desire to maintain health, teachers' teaching methods, and a supportive learning environment.*

**Key words**: physical education; motivation; intrinsic; ekstrinsic

### **Alamat Korespondensi :**

Nonik Rahesti  
[nonikrahesti@students.unnes.ac.id](mailto:nonikrahesti@students.unnes.ac.id)

## PENDAHULUAN

Pada era saat ini, olahraga memperoleh perhatian yang cukup besar, baik sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia dalam aspek kebugaran jasmani maupun sebagai sarana pencapaian prestasi (Putri & Hudah, 2019). Salah satu lingkungan yang mendukung pelaksanaan aktivitas olahraga adalah sekolah. Melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), peserta didik diharapkan dapat difasilitasi untuk melakukan aktivitas fisik sekaligus meningkatkan pengetahuan mengenai manfaat serta jenis-jenis olahraga (Rahesti et al., 2023). Pelaksanaan kegiatan olahraga tersebut tidak hanya bertujuan untuk mengisi waktu luang atau sekadar memanfaatkan fasilitas yang tersedia, tetapi juga berperan penting dalam mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial peserta didik (Sin & Hidayani, 2020b). Namun demikian, olahraga tidak hanya dilakukan untuk sekadar aktivitas fisik semata. Menurut (Mochamad Sajoto 1988:10 dalam Candra et al., 2024), terdapat empat tujuan utama seseorang melakukan olahraga, yaitu 1). sebagai sarana rekreasi, 2). sebagai bagian dari proses pendidikan, 3). untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani tertentu, 4). untuk meraih prestasi.

Pendidikan perlu diberikan agar setiap individu mampu beradaptasi dengan berbagai kondisi dalam kehidupan sehari-hari (Acep Noval Mulzaman et al., 2024). Pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk memperoleh pengetahuan akademik, tetapi juga sebagai upaya untuk mengembangkan kualitas diri serta membentuk generasi penerus bangsa yang lebih baik. Melalui pendidikan, diharapkan tujuan pendidikan nasional dapat tercapai, sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang Nomor 2 Tahun 1985, yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan potensi yang dimiliki setiap individu (Afirin et al., 2024). Pendidikan pada hakikatnya merupakan suatu upaya yang dilakukan secara sadar dan terencana dalam rangka mengembangkan potensi sumber daya peserta didik melalui pemberian dorongan serta fasilitasi terhadap proses pembelajaran (Rozi et al., 2023).

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas fisik yang dirancang secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, serta membentuk perilaku hidup sehat (Hudah et al., 2020). Tujuan pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada aspek kebugaran, tetapi juga mencakup pengembangan kompetensi secara menyeluruh (M. Makhrus et al., 2024). Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, peserta didik dituntut untuk menunjukkan sikap positif seperti disiplin, kerja sama, kejujuran, sportivitas, serta kepatuhan terhadap aturan yang berlaku (Wibowo & Ferianto, n.d.). Sikap-sikap tersebut diharapkan dapat mendukung peserta didik dalam menerima dan memahami materi yang disampaikan oleh guru secara optimal (Jumiati et al., 2024).

Motivasi belajar peserta didik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pencapaian tujuan dalam proses pembelajaran. Menurut (Souisa, 2020 dalam Imamy et al., 2024), motivasi merupakan kondisi psikologis yang memengaruhi dorongan individu secara sadar untuk mencapai tujuan tertentu. Selain itu, motivasi juga berperan dalam menumbuhkan keinginan untuk berusaha mencapai tujuan serta memperoleh kepuasan pribadi (Maulana et al., 2021). Peserta didik yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung lebih bersemangat dan antusias dalam mengikuti pembelajaran, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal (Kapti & Winarno, 2022). Adanya motivasi membuat seseorang lebih mampu serta memiliki dorongan yang lebih kuat untuk melakukan berbagai aktivitas, termasuk dalam kegiatan pembelajaran di sekolah.

Menjadi guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan tantangan tersendiri karena sebagian besar proses pembelajaran dilaksanakan di luar ruangan. Di SMKN 1 Semarang, kondisi cuaca yang panas serta jadwal pelajaran yang berlangsung pada siang hingga sore

hari menyebabkan sebagian siswa kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran. Pada waktu tersebut, siswa cenderung merasa lelah dan lebih memilih berada di lapangan (indoor) dibandingkan mengikuti aktivitas di lapangan (outdoor). Kondisi ini berdampak pada menurunnya motivasi dan keaktifan siswa, sehingga tujuan pembelajaran tidak dapat tercapai secara optimal. Oleh karena itu, pembelajaran PJOK perlu disesuaikan dengan karakteristik dan kondisi peserta didik (Daffa et al., 2025). Guru dituntut untuk lebih kreatif dan inovatif dalam merancang pembelajaran, seperti menerapkan variasi metode, aktivitas yang menarik, serta penggunaan media yang tepat. Dengan penerapan strategi pembelajaran yang sesuai, diharapkan motivasi belajar siswa dapat meningkat sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan tujuan pembelajaran dapat tercapai secara maksimal (Putri & Hudah, 2019).

Dari penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini dilakukan oleh Ikhwan, (2016) yang berjudul "*Motivasi Siswa Kelas XI dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada SMA Kota Yogyakarta*". Penelitian tersebut menggunakan metode deskriptif dengan teknik survei melalui angket kepada 201 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani berada pada kategori tinggi, dengan persentase sebesar 72,65%. Selain itu, baik faktor intrinsik maupun ekstrinsik sama-sama memberikan kontribusi terhadap tingginya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran. Berdasarkan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa motivasi memiliki peran penting dalam mendukung keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani (Irawan, Aziz, & Wibisono, 2024). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada subjek dan kondisi pembelajaran yang diteliti. Penelitian ini dilakukan pada siswa SMK Negeri 1 Semarang dengan karakteristik pembelajaran PJOK yang dilaksanakan pada siang hingga sore dalam kondisi cuaca panas, sehingga menjadi tantangan tersendiri dalam menjaga motivasi siswa selama mengikuti pembelajaran. Selain itu, penelitian ini memfokuskan kajian pada motivasi instrinsik dan ekstrinsik siswa kelas X jurusan Teknik dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan Gambaran yang lebih spesifik mengenai motivasi siswa SMK dalam mengikuti pembelajaran PJOK sesuai dengan kondisi lingkungan belajar yang dihadapi siswa.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Ikhwan, (2016), yang menunjukkan bahwa motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani berada pada kategori tinggi, namun tetap dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik, seperti kondisi lingkungan, metode mengajar, serta minat siswa. Oleh karena itu, perlu disesuaikan dengan karakteristik dan kondisi peserta didik. Namun, situasi dan kondisi pembelajaran di SMKN 1 Semarang memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya, terutama terkait waktu pelaksanaan pembelajaran, kondisi cuaca, serta tingkat antusiasme peserta didik. Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji lebih lanjut mengenai motivasi siswa kelas X dalam mengikuti pembelajaran PJOK. diharapkan dapat ditemukan strategi pembelajaran yang tepat guna meningkatkan motivasi dan keaktifan siswa. Dengan demikian, proses pembelajaran dapat berlangsung lebih efektif dan tujuan pembelajaran dapat tercapai secara maksimal.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif, yang bertujuan bertujuan untuk mengetahui motivasi siswa kelas X dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Pendekatan deskriptif kuantitatif digunakan untuk memperoleh gambaran objektif mengenai kondisi motivasi belajar siswa dalam bentuk data numerik. Subjek dalam penelitian ini adalah

siswa kelas X Teknik Listrik 1 dan 2, X Teknik Elektro 2 dan 4 di SMK Negeri 1 Semarang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu total sampling dengan jumlah siswa 143 siswa.

Pengumpulan data menggunakan observasi, kuesioner, dan dokumentasi. Instrumen yang digunakan yaitu angket kuesioner motivasi belajar yang disesuaikan dengan konteks mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Angket disajikan dalam bentuk *Google Form* yang terdiri dari 34 butir pernyataan (Ikhwan, 2016). Responden diminta mengisi identitas, kemudian memilih jawaban yang paling sesuai dengan kondisi atau pengalaman yang dirasakan, lalu mengirimkan (submit) jawaban tersebut

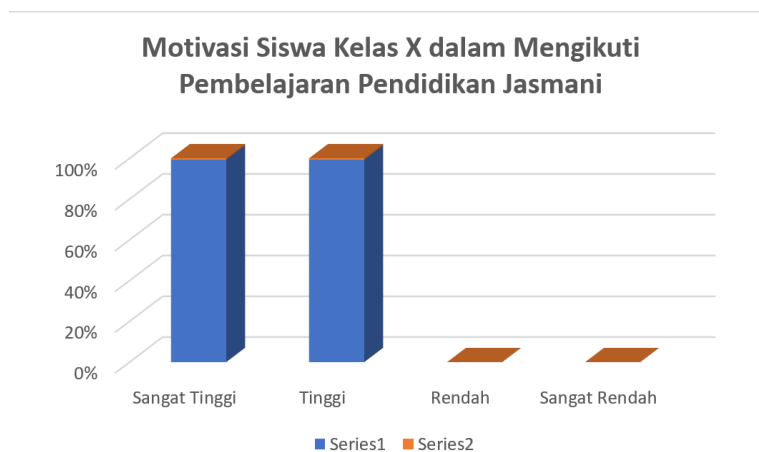
Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif, yaitu dengan cara menghitung skor hasil angket kemudian di deskripsikan dalam bentuk kategori tingkat motivasi belajar. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan data tanpa melakukan generalisasi yang lebih luas, melainkan hanya menjelaskan kondisi yang terjadi pada subjek penelitian. Hasil skor motivasi belajar kemudian diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, menggunakan teknik interval atau berdasarkan nilai rata-rata dan standar deviasi agar hasil pengelompokan lebih objektif dan sesuai dengan distribusi data yang diperoleh.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan objek akan digambarkan dengan data yang diperoleh. Dari hasil penelitian tentang motivasi siswa kelas X dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa SMK Negeri 1 Semarang perlu dideskripsikan secara keseluruhan maupun secara masing-masing dari factor-faktor maupun indicator yang mendasari motifasi siswa kelas X dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

**Tabel 1.** Deskripsi data angket motivasi belajar SMK Negeri 1 Semarang

Deskripsi	<i>F</i>
Jumlah Sampel	144
Rata-rata	103,50
Standar Deviasi	9,88
Varian	98,33



**Gambar 1.** Diagram kategori motivasi siswa kelas x

Secara keseluruhan dari total sampel sejumlah 143 siswa, diperoleh nilai maksimum sebesar 136 dan nilai minimum 85. Rerata diperoleh sebesar 103,50 dengan standard deviasi 9,88. Selanjutnya data dikategorikan menjadi 4 kategori, yaitu kategori sangat rendah, rendah, tinggi, dan

sangat tinggi berdasarkan nilai mean ideal dan standar deviasi ideal. Tabel 5 merupakan penghitungan norma kategori motivasi siswa kelas X dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani pada SMK Negeri 1 Semarang.

**Tabel 2.** Deskripsi data angket motivasi belajar SMK Negeri 1 Semarang

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$110,5 < X \leq 136$	Sangat Tinggi	29	20,28%
$85 < X \leq 110,5$	Tinggi	114	79,72%
$59,5 < X \leq 85$	Rendah	0	0
$34 < X \leq 59,5$	Sangat Rendah	0	0
		143	

Dari tabel di atas diperoleh motivasi siswa kelas X dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani pada SMK Negeri 1 Semarang yaitu sebanyak 29 siswa (20,28%) mempunyai motivasi sangat tinggi, 114 siswa (79,72%) mempunyai motivasi tinggi. Dengan demikian motivasi siswa kelas X dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani tergolong tinggi.

**Tabel 3.** Distribusi frekuensi motivasi siswa kelas X dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani pada SMK Negeri 1 Semarang berdasar faktor intrinsik

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$110,5 < X \leq 136$	Sangat Tinggi	30	20,98%
$85 < X \leq 110,5$	Tinggi	112	78,32%
$59,5 < X \leq 85$	Rendah	1	0,70%
$34 < X \leq 59,5$	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		143	100%

Berdasarkan hasil penelitian pada faktor intrinsik, diketahui bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi. Sebanyak 112 siswa (78,32%) berada pada kategori tinggi, 30 siswa (20,98%) berada pada kategori sangat tinggi, dan 1 siswa (0,70%) berada pada kategori rendah. Tidak terdapat siswa pada kategori sangat rendah. Dengan demikian, faktor intrinsik motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK termasuk dalam kategori tinggi.

**Tabel 4.** Distribusi frekuensi motivasi siswa kelas X dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani pada SMK Negeri 1 Semarang berdasar faktor ekstrinsik

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$48,75 < X \leq 60$	Sangat Tinggi	39	27,27%
$37,5 < X \leq 48,75$	Tinggi	104	72,73%
$26,25 < X \leq 37,5$	Rendah	0	0
$15 < X \leq 26,25$	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		143	143

Berdasarkan hasil penelitian pada faktor ekstrinsik, sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi. Sebanyak 104 siswa (72,73%) berada pada kategori tinggi dan 39 siswa (27,27%) berada pada kategori sangat tinggi. Tidak terdapat siswa pada kategori rendah maupun sangat rendah. Dengan demikian, faktor ekstrinsik motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK termasuk dalam kategori tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi siswa kelas X dalam mengikuti pembelajaran PJOK di SMK Negeri 1 Semarang adalah tinggi. Sebanyak 29 siswa (20,28%) memiliki motivasi sangat tinggi dan 114 siswa (79,72%) memiliki motivasi tinggi. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori rendah maupun sangat rendah. Frekuensi terbanyak berada pada kategori tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa motivasi siswa kelas X dalam mengikuti pembelajaran PJOK di SMK Negeri 1 Semarang tergolong tinggi.

Motivasi merupakan dorongan yang berasal dari dalam maupun luar diri seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dalam mencapai tujuan tertentu. Dalam proses pembelajaran PJOK, motivasi merupakan peran penting menunjang semangat, partisipasi, dan juga keterlibatan siswa selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Siswa dengan tingkat motivasi yang tinggi cenderung akan lebih aktif, antusias, dan mampu mengikuti pembelajaran dengan baik. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Ikhwan, (2016) menyatakan bahwa motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani berada pada kategori tinggi dan dipengaruhi oleh faktor intrinsik serta ekstrinsik. Selain itu, penelitian (Irawan, Aziz, & Bayu, 2024) juga menjelaskan bahwa motivasi memiliki hubungan dengan efektivitas pembelajaran PJOK. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan penelitian terdahulu bahwa semakin tinggi motivasi siswa, maka semakin baik pula keterlibatan siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Berdasarkan faktor intrinsik, diperoleh hasil bahwa motivasi siswa kelas X dalam mengikuti pembelajaran PJOK di SMK Negeri 1 Semarang berada pada kategori tinggi. Sebanyak 30 siswa (20,98%) berada pada kategori sangat tinggi, 112 siswa (78,32%) berada pada kategori tinggi, dan 1 siswa (0,70%) berada pada kategori rendah. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori sangat rendah. Frekuensi terbanyak berada pada kategori tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor intrinsik siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK tergolong tinggi.

Berdasarkan hasil analisis dari faktor intrinsik, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki dorongan dari dalam diri untuk mengikuti pembelajaran PJOK. Faktor intrinsik tersebut dapat berupa keinginan dalam menjaga kesehatan, rasa senang terhadap aktivitas olahraga, minat dalam mengikuti pembelajaran, serta keinginan untuk meningkatkan kemampuan diri. Menurut Ikhwan, (2016), motivasi intrinsik merupakan dorongan yang muncul dari dalam diri individu tanpa adanya paksaan dari pihak lain. Dalam pembelajaran PJOK, motivasi intrinsik berperan penting dalam membentuk semangat dan keterlibatan siswa selama mengikuti aktivitas pembelajaran. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa tetap memiliki motivasi tinggi meskipun pembelajaran PJOK dilaksanakan pada siang hingga sore hari dengan kondisi cuaca yang panas. Temuan tersebut memperkuat teori bahwa motivasi intrinsik mampu mendorong siswa untuk tetap aktif dan antusias dalam mengikuti pembelajaran walaupun terdapat hambatan dari kondisi lingkungan. Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ikhwan, (2016) menunjukkan bahwa faktor intrinsik memberikan kontribusi besar terhadap motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan penelitian terdahulu bahwa dorongan dari dalam diri siswa, seperti minat dan keinginan menjaga kebugaran, menjadi faktor penting dalam meningkatkan motivasi mengikuti pembelajaran PJOK.

Selain faktor intrinsik, faktor ekstrinsik juga menunjukkan hasil yang tinggi. Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 39 siswa (27,27%) berada pada kategori sangat tinggi dan 104 siswa (72,73%) berada pada kategori tinggi. Tidak terdapat siswa pada kategori rendah maupun sangat rendah. Dengan demikian, faktor ekstrinsik motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK di SMK Negeri 1 Semarang termasuk dalam kategori tinggi.

Tingginya faktor ekstrinsik menunjukkan bahwa motivasi siswa juga dipengaruhi oleh faktor dari luar diri siswa, seperti metode pembelajaran yang digunakan guru, lingkungan belajar, fasilitas

pembelajaran, serta dukungan dari teman sebaya (Hidayat, 2021). Guru PJOK memiliki peran penting dalam menciptakan suasana pembelajaran yang menarik dan menyenangkan sehingga siswa tetap termotivasi mengikuti pembelajaran meskipun dilaksanakan pada kondisi cuaca yang panas dan waktu belajar yang cukup melelahkan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Taufiq Ikhwan Sulaksono (2016) yang menunjukkan bahwa motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani berada pada kategori tinggi. Faktor intrinsik dan ekstrinsik sama-sama memberikan pengaruh terhadap motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Motivasi yang tinggi diharapkan mampu meningkatkan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran sehingga tujuan pembelajaran PJOK dapat tercapai secara optimal.

Dengan motivasi intrinsik dan ekstrinsik yang tinggi, siswa diharapkan mampu mengikuti pembelajaran PJOK dengan lebih aktif, disiplin, dan antusias. Oleh karena itu, guru perlu mempertahankan bahkan meningkatkan kualitas pembelajaran melalui penggunaan metode yang variatif, aktivitas yang menarik, serta suasana pembelajaran yang menyenangkan agar motivasi siswa tetap terjaga dengan baik. Penelitian (Sin & Hudayani, 2020) menjelaskan bahwa motivasi belajar memiliki hubungan dengan efektivitas pembelajaran PJOK. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan penelitian terdahulu bahwa motivasi yang tinggi dapat membantu siswa lebih aktif dan antusias dalam mengikuti pembelajaran. Oleh karena itu, guru perlu mempertahankan bahkan meningkatkan kualitas pembelajaran melalui penggunaan metode yang variatif, aktivitas yang menarik, serta suasana pembelajaran yang menyenangkan agar motivasi siswa tetap terjaga dengan baik.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai motivasi siswa kelas X dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMK Negeri 1 Semarang, dapat disimpulkan bahwa motivasi siswa tergolong tinggi. Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebanyak 114 siswa (79,72%) berada pada kategori tinggi dan 29 siswa (20,28%) berada pada kategori sangat tinggi. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori sangat rendah. Pada faktor intrinsik rata-rata berada pada kategori tinggi, penelitian menemukan bahwa sebagian besar siswa memiliki dorongan dari dalam diri untuk mengikuti pembelajaran PJOK, seperti keinginan menjaga kebugaran tubuh, minat terhadap olahraga, perhatian saat pembelajaran, serta keinginan mengembangkan kemampuan dan bakat olahraga. Pada faktor ekstrinsik dengan rata-rata pada kategori tinggi penelitian juga menemukan bahwa motivasi siswa dipengaruhi oleh faktor dari luar diri siswa, seperti metode mengajar guru, penggunaan alat pembelajaran, serta kondisi lingkungan belajar. Temuan ini menunjukkan bahwa guru dan lingkungan belajar memiliki peran penting dalam meningkatkan motivasi siswa mengikuti pembelajaran PJOK.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa motivasi siswa kelas X dalam mengikuti pembelajaran PJOK di SMK Negeri 1 Semarang sudah baik dan didukung oleh faktor intrinsik maupun ekstrinsik yang sama-sama tinggi, sehingga proses pembelajaran berlangsung lebih aktif dan optimal. Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK dengan menggunakan subjek penelitian yang lebih luas dan melibatkan jenjang pendidikan yang berbeda sehingga hasil penelitian dapat dibandingkan secara lebih mendalam

**DAFTAR PUSTAKA**

- Acep Noval Mulzaman, Aziz, M. W., Raka Muhamad Heryanto, Rival Pratama Putra, & Burhan Hambali. (2024). Peran Penting Pendidikan Jasmani Terhadap Pembentukan Karakter. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 21–28. <https://doi.org/10.36728/jis.v24i2.3553>
- Afirin Dwi Putri, & Andhega Wijaya. (2024). Pengaruh Modifikasi Permainan Bola Voli terhadap Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran PJOK. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 70–77. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i1.482>
- Candra, O., Prasetyo, T., Rahmadani, A., & Parulian, T. (2024). *PEMBENTUKAN KONDISI FISIK* (Vol. 2).
- Daffa, A. M., Hudah, M., & Maliki, O. (2025). Pengaruh Model Pembelajaran Adventure Education Terhadap Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jendela Olahraga*, 10(2), 90–99. <https://doi.org/10.26877/jo.v10i2.22254>
- Hidayat, S. (2021). *dartini*, +8. +Adi+Kesuma+62-70. 8(April), 62–70.
- Hudah, M., Widiyatmoko, F. A., Maliki, O., & Pradipta, G. D. (2020). Pengaruh model pembelajaran role playing materi bolavoli terhadap pembentukan karakter siswa *The effect of the role playing learning model on volleyball material on the building of student characters*. 1(2), 84–90.
- Ikhwan, T. (2016). *Motivasi Siswa Kelas XI dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada SMA Kota Yogyakarta Tahun 2016*. 2–13.
- Imamy, J., Indahwati, N., & Ilmiawan, D. (2024). *JCSR++VOLUME. +2, +NO. +5, +OKTOBER+2024+Hal. +155-163*. 5.
- Irawan, D. C., Aziz, M. Z., & Bayu, I. G. A. (2024). Hubungan antara motivasi siswa dengan efektivitas pembelajaran pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. 3, 105–115.
- Irawan, D. C., Aziz, M. Z., & Wibisono, I. G. A. B. (2024). Hubungan antara motivasi siswa dengan efektivitas pembelajaran pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 3(2), 105–115. <https://doi.org/10.54284/jopi.v3i2.303>
- Jumiati, Basman, & Abadi, R. A. (2024). Survei Motivasi Belajar Siswa Kelas X Dalam Mata Bahtermas Sulawesi Tenggara. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 2(3), 167–174.
- Kapti, J., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(3), 258–267. <https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p258-267>
- M. Makhrus, Andhega Wijaya, & Agus Suparno. (2024). Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Melalui Penerapan Permainan Modifikasi Bola Kasti dengan Bola Voli pada Pembelajaran PJOK di SMPN 13 Surabaya Kelas VII A. *Journal of Creative Student Research*, 2(5), 172–181. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v2i5.4347>
- 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. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6252>
- Putri, O. N., & Hudah, M. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Role Playing Materi Bola Basket Terhadap Pembentukan Karakter Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Ketanggungan. *Jendela Olahraga*, 4(2), 57. <https://doi.org/10.26877/jo.v4i2.4005>
- Rahesti, N., Irawan, F. A., & Priyono, B. (2023). Analysis of Kinesthetic Intelligence and Self-Confidence on The Success of Playing Egrang Nonik. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 13(3), 421–426.

- 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), 143–153. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v21i1.11011>
- Sin, T. H., & Hidayani, F. (2020a). *Studi motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan*. 5, 30–34. <https://doi.org/10.23916/08588011>
- Sin, T. H., & Hidayani, F. (2020b). Studi motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(1), 30. <https://doi.org/10.23916/08588011>
- Wibowo, T., & Ferianto, B. (n.d.). Survei Motivasi Belajar Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada Siswa SMA/MA/SMK Negeri Kelas XI Se-Kecamatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 05(01), 117–122.