

Motivasi Siswa dalam Mengikuti Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar

Refa Putra Sundawa¹, Ali Maksum²

^{1,2} Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya
e-mail: putrarefa055@gmail.com

Abstrak

Penelitian yang dilakukan bertujuan agar mengetahui apa motivasi siswa perempuan dan laki-laki dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar. Penelitian yang dilakukan ini adalah penelitian deskriptif. Metode pada penelitian ini ialah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan kuesioner atau angket. Subjek dalam penelitian ini ialah peserta didik kelas 4, 5, dan 6 sekolah dasar di SDN 1 Mrayan dan SDN 2 Mrayan dengan jumlah keseluruhan yaitu 118 siswa. Teknik untuk analisis data dengan deskriptif yang ditampilkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan jika motivasi siswa dalam mengikuti pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar adalah untuk menjaga kesehatan 38,1 %, menjadi atlet 34,7%, sebagai kesenangan 10,2%, memiliki tubuh yang ideal 5,1%, berkompetisi 5,1%, mengurangi/melepas stress 2,5%, menyukai tantangan 1,7%, mendapatkan hadiah/uang 1,7 %, dan bersosialisasi sebesar 0,8%. Kemudian hasil data penelitian tentang motivasi siswa dalam mengikuti pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar berdasarkan jenis kelamin perempuan terdapat motivasi berolahraga untuk menjaga kesehatan sebesar 46,3%, menjadi atlet 31,5%, kesenangan 11,1%, mengurangi/melepas stress 5,6%, bersosialisasi 1,9%, memiliki tubuh ideal 1,9%, menyukai tantangan 1,9%. Sedangkan dari hasil data penelitian tentang motivasi siswa dalam mengikuti pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar berdasarkan jenis kelamin laki-laki terdapat motivasi berolahraga untuk menjadi atlet 37,5%, menjaga kesehatan sebesar 31,3%, berkompetisi 9,4%, kesenangan 9,4%, memiliki tubuh ideal 7,8%, mendapatkan hadiah/uang 3,1%, menyukai tantangan 1,6%.

Kata kunci: *Pendidikan Jasmani, Motivasi Belajar Siswa*

Abstract

This study aims to find out what motivates male and female students in participating in physical education, sports and health in elementary schools. This research is a descriptive research. The method used in this study is a survey with a data collection technique using a questionnaire. The subjects in this study are 4th, 5th, and 6th grade students in two elementary schools at SDN 1 Mrayan and SDN 2 Mrayan with a total of 118 students. Data analysis techniques with quantitative descriptive presented in the form of percentages. The results of the study showed that students' motivation in participating in physical education, sports and health in elementary school was to maintain health 38.1%, to be an athlete 34.7%, as fun 10.2%, to have an ideal body 5.1%, to compete 5.1%, to reduce/relieve stress 2.5%, to like challenges 1.7%, to get prizes/money 1.7%, and to socialize 0.8%. Then the results of the research data on student motivation in participating in physical education, sports and health in elementary schools based on female gender, there was motivation to exercise to maintain health by 46.3%, becoming an athlete 31.5%, having fun 11.1%, reducing/relieving stress 5.6%, socializing 1.9%, having an ideal body 1.9%, liking challenges 1.9%. Meanwhile, from the results of the research data on student motivation in participating in physical education, sports and health in elementary schools based on male gender, there was motivation to exercise to maintain health by , become an athlete 37.5%, 31.3%, compete 9.4%, pleasure 9.4%, have an ideal body 7.8%, get prizes/money 3.1%, like challenges 1.6%.

Keywords : *Physical Education, Students' Learning Motivation*

PENDAHULUAN

Sekolah adalah tempat belajar di mana siswa dapat berpartisipasi dalam berbagai kegiatan dan pengalaman. Selain itu, sekolah adalah lokasi di mana anak-anak diajarkan untuk menjadi orang yang berpengetahuan luas, terlibat, produktif, dan unggul. Membantu siswa mencapai potensi penuh mereka dan mencapai keseimbangan antara kehidupan sosial dan pribadi mereka adalah tujuan utama pendidikan. Sekolah adalah lembaga resmi yang telah diberi tugas untuk melaksanakan proses pendidikan. Memfasilitasi pertukaran ide antar siswa adalah tujuan sekolah dan penting untuk proses pembelajaran. Guru juga harus berusaha untuk memastikan bahwa kegiatan pembelajaran yang mereka tawarkan kepada siswa selalu menarik dan memikat (Saverus, 2019).

Uraian Aboosedo, O., & Sotonade (2022) salah satu aspek terpenting dalam kehidupan manusia adalah pendidikan, setiap orang berhak untuk menerimanya dan berharap untuk maju di dalamnya. Pendidikan adalah proses yang berkelanjutan dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan secara umum menunjukkan perkembangan proses kehidupan seseorang. Oleh karena itu, pendidikan diperlukan bagi seseorang untuk menjadi berpengetahuan. Lingkungan keluarga adalah lingkungan pendidikan pertama yang ditemui seseorang, diikuti oleh lingkungan sekolah dan masyarakat. Pendidikan seseorang adalah proses seumur hidup yang berlangsung sejak lahir hingga meninggal. Akibatnya, anak-anak sangat bergantung pada peran keluarga, terutama orang tua. Cara lain untuk menggambarkan pendidikan adalah sebagai tindakan mengajar, yang melibatkan pembentukan karakter seseorang atau membangun disiplin dalam pemikiran mereka. Guru juga perlu membuat proses pembelajaran semenarik mungkin agar siswa tetap tertarik dengan pelajaran mereka.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu pelajaran wajib dari sekian banyaknya mata pelajaran yang diajarkan kepada peserta didik. PJOK ialah mata pelajaran yang digunakan untuk langkah dalam kegiatan belajar lewat aktivitas fisik atau jasmani yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kesehatan jasmani, menambah keterampilan motorik, menerapkan perilaku dan pengetahuan tentang gaya hidup yang sehat, aktif kesehariannya, perilaku sikap sportifitas, dan juga kecerdasan emosional. Melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, mapelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PJOK) bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan kebugaran dan kesejahteraan fisik, keterampilan bergerak, interaksi sosial, penalaran, stabilitas emosional, penerapan gaya hidup sehat, dan kesadaran terhadap lingkungan sekitar. Siswa dituntut untuk meningkatkan kreativitas, daya cipta, dan kemampuan aktivitas fisik mereka sebagai bagian dari kurikulum PJOK. Topik PJOK merupakan komponen penting yang dapat memengaruhi motivasi atau minat siswa untuk mencapai tujuan proses pembelajaran.

Mengapa manusia perlu untuk melakukan aktivitas olahraga? Mengapa salah satu manusia lebih aktif melakukan olahraga, sementara manusia yang lainnya tidak melakukan atau kurang berpartisipasi dalam olahraga? Beberapa pertanyaan yang muncul seperti hal tersebutlah yang pada dasarnya dibahas pada motivasi berpartisipasi. Menurut pendapat yang dikemukakan oleh (Maksum, 2018) motivasi atau minat seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga terdapat berbagai macam jenis, diantaranya yaitu:

1. Mengasah kemampuan
2. Menikmati aktivitas yang menyenangkan
3. Menjalin pertemanan baru
4. Mengalami tantangan baru
5. Mendapatkan kesuksesan - Kebugaran

Sedangkan itu, Maksum (2018) menurut beberapa teori, orang pertama-tama terlibat dalam aktivitas fisik karena (1) alasan yang berhubungan dengan kesehatan, (2) penurunan berat badan, (3) kesegaran dan kebugaran tubuh, (4) kebutuhan akan tantangan, dan (5) sensasi peningkatan kesehatan yang berasal dari bermain olahraga atau aktivitas fisik lainnya. Insentif ini telah berubah seiring waktu untuk mencakup hal-hal seperti (1) kesenangan, (2) manajemen kepemimpinan, (3) keterlibatan pribadi, dan (4) pertimbangan sosial. Perlu diketahui disini bahwasannya, Wankel tersebut menggunakan *physical activity* (aktivitas fisik atau aktivitas jasmani), dan bukan olahraga. Aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerakan yang dilakukan pada kehidupan manusia sehari-

hari, tidak terkecuali seperti bekerja, berekreasi, berlatih, mengangkat beban, hingga aktivitas olahraga.

Orang-orang berpartisipasi dalam olahraga karena sejumlah alasan dan minat. Dorongan ini berkisar dari yang sederhana seperti menikmati aktivitas hingga yang lebih rumit seperti kepemimpinan. Semangat dan kekaguman seseorang terhadap olahraga atau aktivitas fisik ditunjukkan dalam keterlibatan mereka di dalamnya (Maksum, 2011). Sebenarnya, kegiatan olahraga berfungsi sebagai wadah untuk pertumbuhan pribadi. Adolf Ogi, penasihat khusus Sekretaris Jenderal PBB untuk olahraga dan pembangunan, menggunakan frasa "sekolah kehidupan" untuk menggambarkan olahraga. Orang-orang yang berpartisipasi dalam olahraga belajar dan diajarkan berbagai nilai.

Uraian Cook &Artino (2016) proses dan perjalanan di mana tindakan yang dimaksudkan untuk mencapai tujuan dimulai dan dipertahankan dikenal sebagai motivasi. Salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa adalah motivasi. Motivasi belajar memiliki peranan yang sangat penting dalam ketercapaian tujuan pembelajaran, oleh karena itu pendidik dituntut harus lebih kreatif dalam menyampaikan pembelajaran agar motivasi siswa muncul dalam proses pembelajaran (Ansori and Rahman, 2019). Intinya, motivasi adalah keinginan atau dorongan yang diakui secara sadar yang membimbing atau mendorong perilaku seseorang untuk membujuk mereka melakukan aktivitas yang akan menghasilkan pencapaian tujuan tertentu. Diri atau kepribadian seseorang berubah sebagai hasil dari motivasi, yang didefinisikan oleh emosi dan respons yang muncul ketika mengejar tujuan tertentu. Hal ini sering dipahami sebagai motivasi seseorang untuk melakukan suatu tindakan. Faktanya, motivasi sering dianggap sebagai kondisi internal atau kesiapan dalam diri seseorang. Motivasi ini dapat didefinisikan sebagai kekuatan internal dalam diri seseorang yang mendorong mereka untuk terlibat dalam aktivitas tertentu untuk memberi manfaat bagi diri mereka sendiri dan mencapai tujuan yang diinginkan. Arah, intensitas, dan ketekunan dalam menyelesaikan tujuan atau aktivitas adalah tiga sifat utama motivasi. Istilah "arah" menggambarkan jenis tindakan yang dipilih untuk dilakukan nanti. Intensitas adalah ukuran seberapa banyak upaya, tidak peduli seberapa kecil, yang dilakukan seseorang untuk menyelesaikan suatu tugas. Jumlah waktu yang dihabiskan untuk aktivitas itu oleh seorang individu tercermin dalam ketekunan.

Motivasi adalah adanya ketertarikan pada diri seseorang untuk melakukan suatu hal dengan diikuti rasa senang saat melakukan aktivitas tersebut, sehingga mendapatkan manfaat dari aktivitas yang dilakukannya (Purnomo, 2016). Pendapat lain dikemukakan Lestari (2016) motivasi ialah dorongan dari dalam hati seseorang untuk meningkatkan kemampuan belajar seseorang. Didorong oleh keinginan dan hasrat, motivasi dapat menyebabkan energi internal seseorang berubah, yang kemudian dapat menyebabkan perubahan emosi dan perilaku yang membantu mereka menyelesaikan tugas. Motivasi dapat digambarkan secara sederhana sebagai kekuatan atau dorongan yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu tindakan (Maksum, 2011). Maka dari itu, dorongan internal dan eksternal yang memungkinkan seseorang untuk berpartisipasi dalam kegiatan atau tugas yang menjamin keberlanjutan kegiatan tersebut dapat dicirikan sebagai motivasi. Hal ini juga dapat memengaruhi arah dan tingkat upaya yang dilakukan dalam melakukan tugas-tugas tersebut, sehingga memungkinkan seseorang untuk bergerak lebih dekat dan mencapai tujuan atau sasaran yang telah ditentukan sebelumnya.

Setiap peserta didik pasti memiliki perbedaan ketertarikan atau motivasi yang berbeda antara individu satu dengan yang lainnya (Imawati & Maulana, 2021). Jelas dari kegiatan belajar bahwa siswa tidak akan menerima pendidikan yang bermakna jika mereka tidak termotivasi atau tertarik pada proses pembelajaran. Motivasi belajar merupakan poin penting yang harus ada di dalam kegiatan pembelajaran dan juga memiliki peranan penting untuk merangsang semangat belajar individu (Kusuma & Subkhan, 2015) . Motivasi dalam belajar akan terwujud apabila diri individu memiliki rasa keinginan dan kemauan untuk mewujudkan impiannya sendiri (Calafato, 2020). Kinerja atau prestasi siswa, baik dalam pendidikan umum atau bahkan dalam pendidikan jasmani dan kesehatan, sangat terpengaruh jika mereka dianggap kurang memiliki keinginan atau dorongan. Pembelajaran yang gagal memenuhi tujuan pembelajaran yang dimaksudkan adalah skenario terburuk. Dengan melihat bagaimana seorang siswa berperilaku saat menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru, seseorang dapat menentukan seberapa termotivasi mereka.

Seorang siswa dikatakan memiliki tingkat motivasi yang relatif tinggi untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang ditawarkan oleh guru jika mereka mendekati tugas mereka dengan senang hati dan serius. Di sisi lain, itu menunjukkan bahwa seorang siswa kurang memiliki keinginan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru jika mereka tampaknya melakukannya dengan kurang serius, rasa malas, atau apatis.

Permasalahan lain yang muncul adalah masih adanya peserta didik yang kurang memahami saat bermain bola voli akan gerakan dalam bermain bola voli seperti passing, servis, dan smash, dan siswa tersebut hanya asal saja dalam bermain bola voli. Infrastruktur dan fasilitas yang tidak memadai menjadi masalah lain, selain kurangnya kesadaran siswa terhadap gerakan bola voli. Misalnya, garis lapangan tidak jelas atau tidak terlihat, jaring tidak terawat, dan jumlah bola voli tidak mencukupi. Masalah lain muncul dalam kelas pendidikan jasmani, terutama dalam kurikulum atletik lompat jauh. Perlu untuk menggali lubang lompat jauh sebelum setiap kelas karena sering kali diisi dengan pasir atau tanah yang keras. Masalah-masalah ini memperjelas bahwa motivasi setiap orang untuk menghadiri kelas pendidikan jasmani sangat dipengaruhi oleh tidak adanya infrastruktur dan fasilitas pendukung serta keinginan mereka untuk berpartisipasi dalam olahraga. Karena kurangnya fasilitas di sekolah, anak-anak tidak begitu tertarik pada pendidikan jasmani, khususnya bola voli dan lompat jauh, yang mencegah pelajaran pendidikan jasmani berjalan seefektif mungkin. Hambatan lain berupa gerakan atau dorongan pada diri individu atau peserta didik, seperti tujuan atau motivasi utama mereka untuk dapat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Motivasi siswa untuk mengikuti pendidikan jasmani dan kesehatan di tingkat sekolah dasar merupakan masalah yang dihadapi, sesuai dengan latar belakang kesulitan yang disebutkan di atas. Motivasi siswa untuk berolahraga, yang meliputi masalah kesehatan, pelepas stres, interaksi sosial, mencapai tubuh ideal, kesenangan, persahabatan, kecintaan terhadap tantangan, keinginan untuk menjadi atlet, mengejar penghargaan, dan keinginan untuk berkompetisi, dapat berdampak pada keterlibatan mereka dengan pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

Mengacu pada permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya, penelitian ini mengangkat judul "motivasi siswa dalam mengikuti pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar."

METODE

Dengan menggunakan pendekatan survei, penelitian ini akan bersifat deskriptif. Teknik survei sendiri menggunakan kuesioner sebagai instrumen utama pengumpulan data dan mencakup prosedur pengambilan sampel dari suatu populasi. Meningkatkan kelengkapan data menjadi salah satu alasan peneliti memilih pendekatan survei. Teknik survei bersifat kuantitatif, namun karena hanya digunakan sebagai pelengkap data atau informasi, biasanya dilakukan secara lebih sederhana dengan menggunakan statistik deskriptif dan metode analisis statistik dasar lainnya.

Ada pendekatan pengambilan sampel yang dapat digunakan untuk penelitian, menurut Maksim (2018) menguraikan bahwa Proses pemilihan sampel yang akan digunakan dalam penelitian disebut sebagai metodologi pengambilan sampel, dan ada beberapa strategi pengambilan sampel yang dapat digunakan. Pengambilan sampel probabilitas dan pengambilan sampel non-probabilitas adalah dua kategori yang termasuk dalam teknik pengambilan sampel. Peneliti menggunakan pengambilan sampel non-probabilitas dalam penelitian ini. Uraian Maksim (2018) "*Metode pengambilan sampel yang tidak memberikan setiap komponen atau anggota populasi kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel disebut pengambilan sampel non-probabilitas*". Teknik *sampling non-probabilitas mencakup quota sampling, purposive sampling, dan accidental sampling. Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan teknik purposive sampling*, lalu menurut Maksim (2018) *purposive sampling*, sebuah teknik sampling di mana sampel dipilih berdasarkan karakteristik tertentu yang telah dikenali dari populasi. Anak-anak dari SDN 1 Mrayan, yang berjumlah 32 anak dalam kelas 4, 5, dan 6 akan menjadi populasi dan sampel untuk penelitian ini berdasarkan sudut pandang yang disebutkan di atas. Selain itu, ada 86 murid dari kelas 4, 5, dan 6 di Sekolah Dasar Negeri 5 Mrayan.

Uraian Maksu (2018) instrumen merupakan sarana pengukuran yang dipakai untuk memperoleh data dalam suatu studi. Alat ini menjadi komponen utama dalam proses pengambilan data guna mencapai sasaran penelitian. Menurut Maksu (2018) Serangkaian pertanyaan yang dimaksudkan untuk mengumpulkan data, termasuk fakta dan pandangan, disebut kuesioner. Kuesioner motivasi mahasiswa tentang pendidikan jasmani dan keterlibatan dalam mengikuti olahraga digunakan dalam penelitian ini di bawah arahan pembimbing peneliti, Ali Maksu. Sepuluh alternatif respons tersedia bagi responden untuk dipilih.

Salah satu langkah terpenting dalam memperoleh informasi yang akurat dan relevan adalah metode pengumpulan data. Langkah-langkah berikut merupakan strategi pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini:

- a) Peneliti mengumpulkan informasi terkait siswa di tingkat sekolah dasar.
- b) Peneliti mendistribusikan kuesioner kepada para responden.
- c) Langkah berikutnya, peneliti akan mentranskripsikan data dari hasil pengisian kuesioner.
- d) Setelah data penelitian terkumpul, peneliti akan merumuskan kesimpulan serta memberikan saran.

Setelah semua data terkumpul, data tersebut harus dianalisis untuk membuat kesimpulan. Teknik analisis data deskriptif digunakan dalam metodologi analisis data penelitian ini. Statistik deskriptif digunakan untuk menganalisis data, dan hasilnya ditampilkan dalam bentuk persentase. Lebih jauh, informasi ditampilkan menurut frekuensi anak-anak sekolah dasar, baik laki-laki maupun perempuan, yang termotivasi untuk berpartisipasi dalam olahraga kesehatan dan pendidikan jasmani.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tanggal penelitian ini adalah 19 Maret 2025. Siswa dari sekolah dasar Desa Mrayan menjadi subjek penelitian. Total ada 118 tanggapan dari sekolah dasar yang dipilih sebagai lokasi penelitian: SDN 1 Mrayan yang memiliki 32 siswa dan SDN 2 Mrayan yang memiliki 86 siswa. Melalui kuesioner dengan sepuluh pilihan tentang tujuan berolahraga, temuan penelitian ini dimaksudkan untuk memberikan informasi tentang alasan anak-anak sekolah dasar mengikuti pendidikan jasmani dan kesehatan. Berikut ini adalah pemeriksaan data yang berkaitan dengan motivasi anak-anak sekolah dasar untuk mengikuti pendidikan jasmani dan kesehatan:

Motivasi siswa dalam mengikuti pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar

Penyebaran persentase hasil data penelitian terkait motivasi siswa dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di tingkat sekolah dasar didapati hasil yaitu siswa yang memiliki motivasi berolahraga untuk menjaga kesehatan 38,1 %, menjadi atlet 34,7%, sebagai kesenangan 10,2%, memiliki tubuh yang ideal 5,1%, berkompetisi 5,1%, mengurangi/melepas stress 2,5%, menyukai tantangan 1,7%, mendapatkan hadiah/uang 1,7 %, dan bersosialisasi sebesar 0,8%.

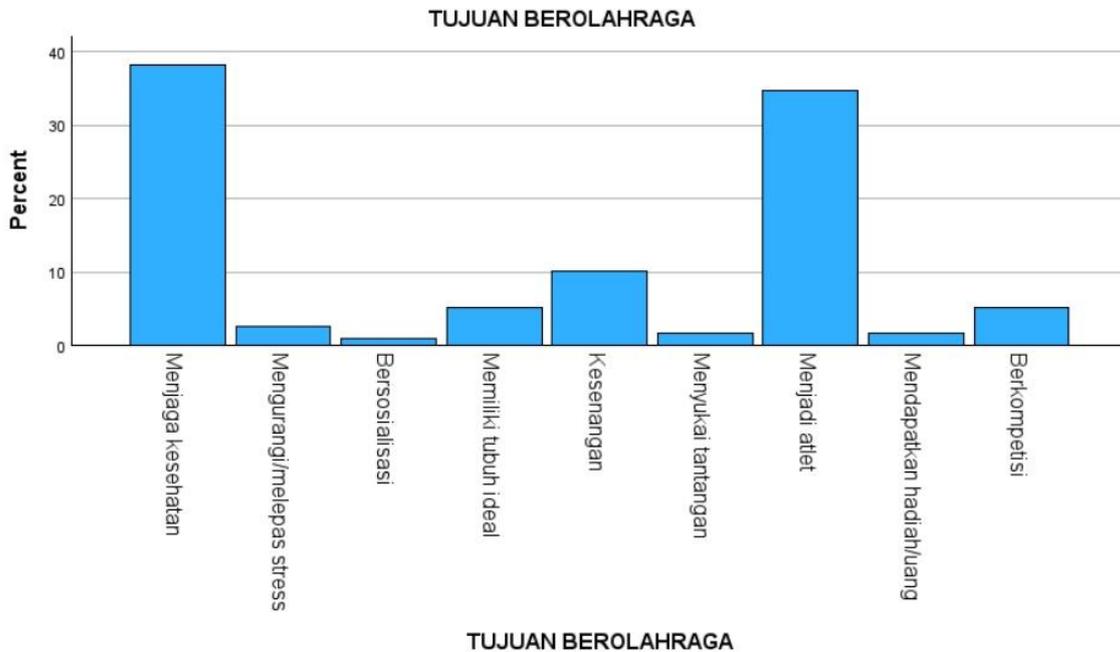
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi persentase, Data mengenai motivasi siswa dalam mengikuti pelajaran PJOK di tingkat sekolah dasar dapat dilihat pada Tabel 4.1 di bawah ini:

Tabel 4. 1 Motivasi siswa mengikuti pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar (%)

No	Tujuan Berolahraga	Frekuensi	Persentase
1	Menjaga kesehatan	45	38,1%
2	Menjadi atlet	41	34,7%
3	Kesenangan	12	10,2%
4	Memiliki tubuh yang ideal	6	5,1%
5	Berkompetisi	6	5,1%
6	Mengurangi/melepas stress	3	2,5%
7	Menyukai tantangan	2	1,7%

8	Mendapatkan hadiah/uang	2	1,7%
9	Bersosialisasi	1	0,8%
Jumlah		118	100%

Ilustrasi berikut menunjukkan tingkat motivasi siswa sekolah dasar dalam mengikuti pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan berdasarkan distribusi persentase pada Tabel 4.1.



Gambar 4. 1 Grafik batang yang menunjukkan proporsi murid sekolah dasar yang terlibat dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan

Merujuk pada Tabel 4.1 dan diagram batang di atas, dapat diketahui bahwa motivasi siswa dalam mengikuti pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar adalah menjaga kesehatan 38,1 %, menjadi atlet 34,7%, sebagai kesenangan 10,2%, memiliki tubuh yang ideal 5,1%, berkompetisi 5,1%, mengurangi/melepas stress 2,5%, menyukai tantangan 1,7%, mendapatkan hadiah/uang 1,7 %, dan bersosialisasi sebesar 0,8%. Alasan utama siswa mengikuti pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar adalah untuk mempertahankan kondisi tubuh yang sehat..

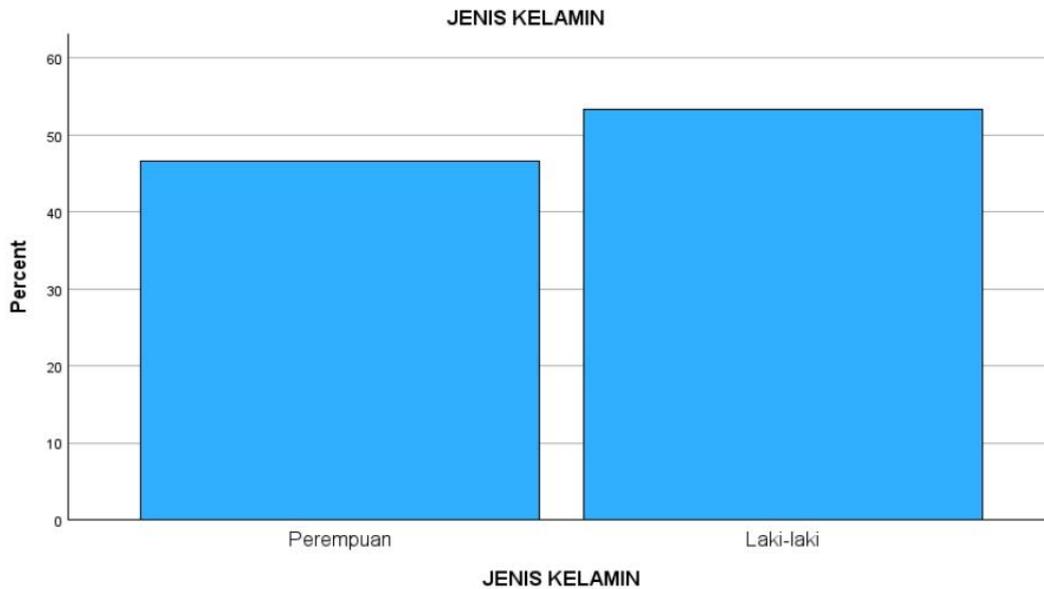
Motivasi siswa dalam mengikuti pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar berdasarkan jenis kelamin:

Sebaran persentase data penelitian mengenai motivasi siswa dalam mengikuti pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar berdasarkan jenis kelamin menunjukkan 46,6% perempuan dan 53,4% laki-laki, sebagaimana ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 4. 2 Deskriptif persentase jenis kelamin siswa sekolah dasar

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	63	53,4%
2	Perempuan	55	46,6%
Jumlah		118	100%

Berdasarkan distribusi persentase yang ditunjukkan pada tabel sebelumnya, grafik berikut menunjukkan motivasi siswa sekolah dasar untuk pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, dipecah berdasarkan jenis kelamin:



Gambar 4. 2 Diagram batang persentase jenis kelamin siswa sekolah dasar

Persentase data penelitian tentang motivasi siswa sekolah dasar untuk mengikuti pendidikan jasmani dan kesehatan, dirinci berdasarkan jenis kelamin, ditunjukkan pada Tabel 4.2 dan Gambar 4.2 di atas. Dari jumlah tersebut, 46,6% adalah perempuan (55 siswa) dan 53,4% adalah laki-laki (63 siswa).

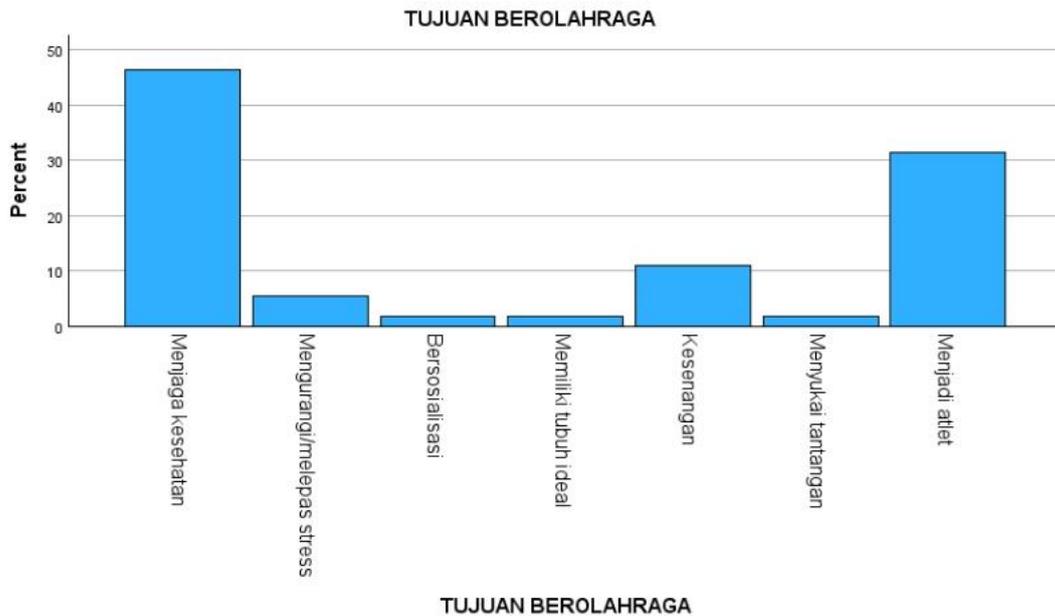
Motivasi berolahraga siswa perempuan

Berdasarkan jenis kelamin perempuan, persentase data penelitian mengenai motivasi siswa untuk mengikuti pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah dasar menunjukkan bahwa 46,3% siswa termotivasi untuk berolahraga guna menjaga kesehatan, 31,5% untuk menjadi atlet, 11,1% untuk kesenangan, 5,6% untuk mengurangi/melepas stres, 1,9% untuk bersosialisasi, 1,9% untuk memiliki tubuh ideal, 1,9% untuk menyukai tantangan . Tabel di bawah ini memuat semua hasil tersebut:

Tabel 4. 3 Motivasi siswa perempuan mengikuti pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar (%)

No	Tujuan Berolahraga	Frekuensi	Persentase
1	Menjaga kesehatan	25	46,3%
2	Menjadi atlet	17	31,5%
3	Kesenangan	6	11,1%
4	Mengurangi/melepas stress	3	5,6%
5	Memiliki tubuh ideal	1	1,9%
6	Menyukai tantangan	1	1,9%
7	Bersosialisasi	1	1,9%
	Jumlah	54	100%

Temuan persentase data studi tentang motivasi anak sekolah dasar untuk terlibat dalam pendidikan jasmani dan kesehatan, dipecah berdasarkan jenis kelamin perempuan, ditunjukkan dalam diagram batang berikut:



Gambar 4. 3 Diagram batang persentase motivasi berolahraga berdasarkan jenis kelamin perempuan

Seperti yang disebutkan sebelumnya, Tabel 4.3 dan Gambar 4.3 menunjukkan bagaimana siswi usia sekolah dasar termotivasi untuk berpartisipasi dalam pendidikan jasmani dan kesehatan. Persentase 46,3% menyebutkan menjaga kesehatan, 5,6% menyebutkan menurunkan atau melepaskan stres, 1,9% menyebutkan bersosialisasi, 1,9% menyebutkan mencapai tubuh ideal, 11,1% menyebutkan kesenangan, 1,9% menyebutkan menyukai tantangan, dan 31,5% menyebutkan ingin menjadi atlet.

Motivasi berolahraga siswa laki-laki

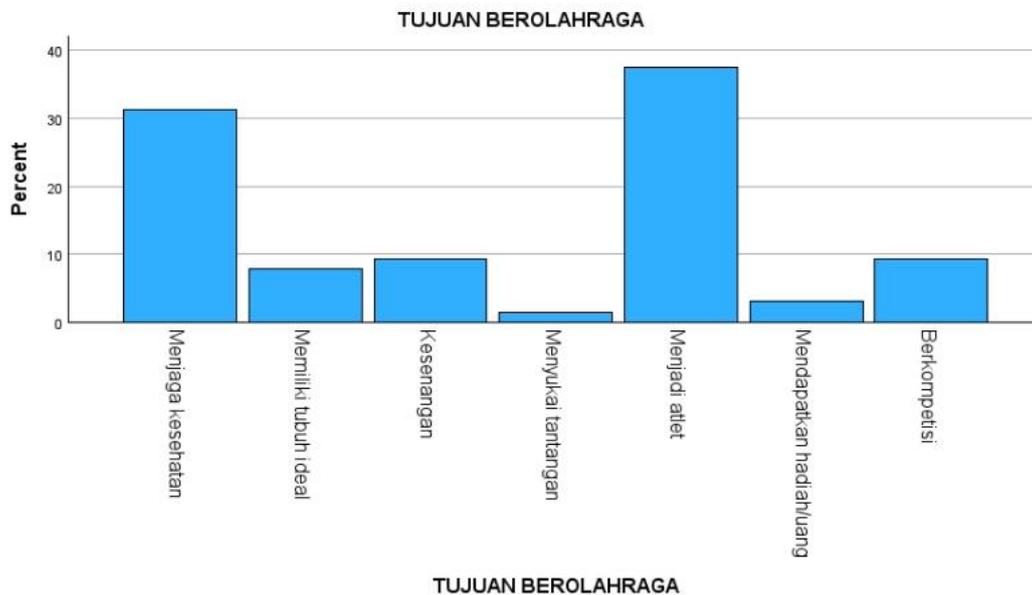
Berdasarkan persentase dari hasil data penelitian tentang motivasi siswa dalam mengikuti pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar berdasarkan jenis kelamin laki-laki terdapat motivasi berolahraga untuk menjadi atlet 37,5%, menjaga kesehatan sebesar 31,3%, berkompetisi 9,4%, kesenangan 9,4%, memiliki tubuh ideal 7,8%, mendapatkan hadiah/uang 3,1%, menyukai tantangan 1,6%. Hasil selengkapnya terdapat pada tabel dibawah ini:

Apabila disajikan dalam bentuk distribusi persentase, motivasi siswa dalam mengikuti pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar berdasarkan jenis kelamin perempuan adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Motivasi siswa laki-laki mengikuti pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar (%)

No	Tujuan Berolahraga	Frekuensi	Persentase
1	Menjadi atlet	24	37,5%
2	Menjaga kesehatan	20	31,3%
3	Kesenangan	6	9,4%
4	Berkompetisi	6	9,4%
4	Memiliki tubuh ideal	5	7,8%
5	Mendapatkan hadiah/uang	2	3,1%
6	Menyukai tantangan	1	1,6%
	Jumlah	64	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka hasil persentase data penelitian motivasi siswa dalam mengikuti pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar menurut jenis kelamin laki-laki adalah sebagai berikut:



Gambar 4. 4 Diagram batang persentase motivasi berolahraga berdasarkan jenis kelamin laki-laki

Tabel 4.4 dan Gambar 4.4 yang dipublikasikan sebelumnya menunjukkan bagaimana siswa laki-laki termotivasi untuk berpartisipasi dalam pendidikan jasmani dan kesehatan di tingkat sekolah dasar. Menjaga kesehatan sebesar 31,3%, berkompetisi sebesar 9,4%, mendapatkan hadiah atau uang sebesar 3,1%, mencapai tubuh ideal sebesar 7,8%, menikmati hidup sebesar 9,4%, menyukai tantangan sebesar 1,6%, dan ingin menjadi atlet sebesar 37,5%.

Pembahasan

Sebaran persentase data penelitian terkait motivasi siswa dalam mengikuti pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa 46,6% adalah perempuan dan 53,4% adalah laki-laki, sebagaimana yang telah disajikan dalam tabel dan diagram batang yaitu menjaga kesehatan 38,1 %, menjadi atlet 34,7%, sebagai kesenangan 10,2%, memiliki tubuh yang ideal 5,1%, berkompetisi 5,1%, mengurangi/melepas stress 2,5%, menyukai tantangan 1,7%, mendapatkan hadiah/uang 1,7 %, dan bersosialisasi sebesar 0,8%. Berdasarkan persentase nilai paling tinggi yaitu 38,1%, motivasi siswa dalam mengikuti pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar adalah “menjaga kesehatan”. Jelaslah bahwa murid-murid sekolah dasar sangat termotivasi untuk berolahraga agar tetap sehat. Jenis motivasi ini, yang dikenal sebagai motivasi intrinsik, ditunjukkan oleh 45 dari 118 siswa, yang menunjukkan bahwa siswa-siswa ini termotivasi oleh sumber-sumber internal. Selain itu, data penelitian tentang alasan mengapa siswa sekolah dasar ikut serta dalam kelas pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa siswa perempuan termotivasi untuk berolahraga karena menjaga kesehatan mereka (46,3%), menjadi atlet (31,5%), kesenangan (11,1%), mengurangi stres (5,6%), bersosialisasi(1,9%), mencapai tubuh ideal (1,9%), menghadapi tantangan (1,9%). Dengan hal ini diketahui bahwa siswa perempuan mempunyai motivasi berolahraga untuk menjaga kesehatan tubuhnya. sebanyak 25 siswi dari 54 siswi memiliki motivasi berolahraga untuk menjaga kesehatan pada tubuhnya, motivasi ini termasuk ke dalam motivasi intrinsik dengan kata lain para siswa tersebut termotivasi dari dalam dirinya sendiri. Berbeda dengan siswi sekolah dasar, siswa laki-laki ingin menjadi atlet sebesar 37,5%, 31,3% siswa laki-laki di sekolah dasar termotivasi mengikuti pendidikan jasmani,

olahraga, dan kesehatan dengan alasan menjaga kesehatan, berkompetisi 9,4%, kesenangan 9,4%, memiliki tubuh ideal 7,8%, mendapatkan hadiah/uang 3,1%, menyukai tantangan 1,6%. Sehingga dapat diketahui bahwa siswa laki-laki cenderung termotivasi ingin menjadi atlet. Egli et al. (2011) menemukan bahwa laki-laki memiliki kecenderungan untuk lebih termotivasi oleh faktor intrinsik, sedangkan perempuan lebih termotivasi oleh faktor ekstrinsik. Laki-laki lebih cenderung menyebut kenikmatan, tantangan, pengakuan sosial, afiliasi, kompetisi, dan kekuatan serta daya tahan sebagai faktor pendorong untuk berolahraga, sedangkan perempuan lebih cenderung menyatakan penghindaran kesehatan yang buruk, mempertahankan kesehatan, manajemen berat badan, dan penampilan. Selain isu gender, karakteristik olahraga menjadi isu terkait tingkat motivasinya.

Pengembangan dan pengasuhan siswa merupakan tujuan dari pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, yang merupakan proses pendidikan yang mencapai tujuan pembelajaran melalui interaksi fisik atau fisiologis. Sebagai sarana untuk mendorong gaya hidup sehat, pendidikan jasmani membantu siswa meningkatkan kekuatan, keterampilan motorik, stabilitas fisik, dan kesehatan mereka secara keseluruhan. Selain itu, pendidikan jasmani membantu orang menjadi lebih bugar dan sehat secara keseluruhan. Kekuatan yang membuat seseorang ingin melakukan hal-hal tertentu untuk memuaskan keinginan mereka disebut motivasi. Motivasi berfungsi sebagai elemen motivasi dalam konteks kesehatan, olahraga, dan pendidikan jasmani, mendorong siswa untuk terlibat dalam pembelajaran dengan semangat dan ketekunan. Dengan membedakan dua faktor motivasi intrinsik dan ekstrinsik studi ini berupaya memahami alasan mendasar mengapa anak-anak sekolah dasar berpartisipasi dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Motivasi memiliki peranan penting pada kejiwaan individu, dikarenakan motivasi ialah suatu pendorong perilaku seseorang, sehingga dengan adanya motivasi seseorang akan memiliki dorongan untuk melakukan kegiatan, usaha, latihan, dan dapat mempunyai daya tahan yang lebih lama untuk melakukan aktivitas tersebut. Menurut B. Uno. (2023) Motivasi bertindak sebagai unsur bagi orang untuk bertindak dan berperilaku, motivasi merupakan dorongan internal yang mendorong orang untuk mengambil tindakan yang konsisten dengan diri mereka sendiri. Belajar merupakan proses kontak antara guru dan siswa, yang merupakan hubungan antara pendidikan jasmani, olahraga, kesehatan, dan motivasi. Penelitian ini menemukan bahwa motivasi siswa untuk berpartisipasi dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di tingkat sekolah dasar meliputi hal-hal berikut: menjaga kesehatan, ingin menjadi atlet, bersenang-senang, mencapai tubuh ideal, berkompetisi, mengurangi stres, menerima tantangan, mendapatkan uang atau hadiah, dan berinteraksi dengan orang lain:

Dengan persentase sebesar 38,1%, menjaga kesehatan menjadi motivasi tertinggi dibandingkan motivasi lainnya, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sekolah dasar telah memiliki kesadaran akan manfaat pembelajaran PJOK bagi kesehatan mereka. Dari motivasi menjadi atlet 34,7% cukup besar pula, disini dapat diartikan bahwa siswa sekolah dasar cukup banyak yang termotivasi untuk menjadi atlet karena suka dengan olahraganya dan ingin mendapatkan prestasi dari mengikuti olahraga tersebut, dengan demikian siswa dapat lebih serius dan berkomitmen dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Sementara itu, motivasi yang didasarkan pada kesenangan hanya sebesar 10,2%, yang menunjukkan bahwa sebagian siswa sekolah dasar mengikuti pembelajaran PJOK semata-mata untuk hiburan pribadi, sehingga cenderung kurang maksimal dalam keterlibatan mereka selama proses pembelajaran berlangsung. Motivasi untuk memiliki tubuh yang ideal 5,1% dapat dikatakan bahwa sebagian siswa di sekolah dasar memiliki motivasi berolahraga untuk membentuk tubuhnya supaya ideal. Motivasi untuk berkompetisi 5,1% artinya motivasi beberapa siswa sekolah dasar untuk berkompetisi atau berlomba dengan teman lainnya, sehingga dapat dikatakan siswa tersebut memiliki jiwa kompetisi untuk bersaing dengan individu yang lainnya.

Motivasi untuk mengurangi/melepas stress 2,5% disini siswa yang memilih motivasi ini dikarenakan mereka memiliki rasa cemas atau stress sehingga mereka tahu dengan ikut serta dalam PJOK bisa memberikan rasa tenang dan rileks bagi pikirannya. Motivasi olahraga karena menyukai tantangan 1,7% disini dapat diketahui bahwa siswa sekolah dasar memiliki motivasi pada dirinya untuk melakukan suatu hal dalam PJOK yang menghasilkan tantangan tersendiri bagi

dirinya. Motivasi untuk mendapatkan hadiah/uang 1,7 % maka dapat diartikan siswa itu mengikuti pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan hanya untuk mendapatkan hadiah/uang, ini termasuk dalam motivasi ekstrinsik. Motivasi olahraga untuk bersosialisasi sebesar 0,8% disini dapat diartikan bahwa sebagian kecil siswa memiliki motivasi untuk bersosialisasi, oleh karena dirinya sadar bahwa pada saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dirinya dapat berinteraksi dengan teman yang lain supaya menghasilkan ide atau memberikan pengalaman baru untuk siswa tersebut.

Menurut temuan penelitian, terdapat perbedaan antara tingkat motivasi siswa laki-laki dan perempuan. Sementara siswa laki-laki mengambil kelas pendidikan jasmani dan kesehatan karena mereka ingin menjadi atlet yang baik, siswa perempuan biasanya lebih suka melakukannya untuk menjaga kesehatan fisik mereka. Akibatnya, para pendidik harus memperhatikan dan berupaya meningkatkan proses pembelajaran saat ini, misalnya, dengan memberi anak-anak kesempatan untuk berpartisipasi dalam olahraga pilihan mereka. Akibatnya, siswa akan lebih berdedikasi untuk mencapai tujuan pembelajaran yang berharga dalam program pendidikan jasmani dan kesehatan. Untuk meningkatkan kegiatan pendidikan jasmani dan pendidikan kesehatan, sekolah juga harus meningkatkan infrastruktur dan fasilitas mereka. Ini akan meningkatkan antusiasme siswa dan menghasilkan hasil pembelajaran yang lebih baik.

Untuk menjamin bahwa kegiatan dilaksanakan secara efisien dan tujuan pembelajaran tercapai sebagaimana mestinya, motivasi partisipasi sangat penting dalam pendidikan jasmani dan pendidikan kesehatan. Terkait dengan gagasan motivasi belajar, kemauan seseorang atau siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang merupakan bagian dari proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dikenal sebagai motivasi partisipasi. Merupakan tugas seorang pendidik atau pengajar untuk mendorong motivasi belajar siswa, misalnya dengan menjelaskan tujuan dan maksud kegiatan tugas yang diberikan kepada mereka

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dari rumusan masalah “apa yang menjadi motivasi siswa sekolah dasar mengikuti pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan?” dapat diketahui dari hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan terhadap 118 siswa kelas 4, 5, dan 6 di SDN 1 Mrayan dan SDN 2 Mrayan, bahwa sebanyak 38,1% siswa sekolah dasar termotivasi mengikuti pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dengan tujuan menjaga kesehatan, menjadi atlet 34,7%, sebagai kesenangan 10,2%, memiliki tubuh yang ideal 5,1%, berkompetisi 5,1%, mengurangi/melepas stress 2,5%, menyukai tantangan 1,7%, mendapatkan hadiah/uang 1,7 %, dan bersosialisasi sebesar 0,8%.

Berdasarkan hasil penelitian, dari rumusan masalah “apa yang menjadi motivasi siswa laki-laki dan perempuan sekolah dasar mengikuti pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan?” diketahui motivasi siswa perempuan sekolah dasar dalam mengikuti pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan terdiri atas: menjaga kesehatan sebesar 46,3%, menjadi atlet sebesar 31,5%, mencari kesenangan 11,1%, meredakan stres sebesar 5,6%, bersosialisasi 1,9%, keinginan memiliki tubuh ideal 1,9%, menyukai tantangan 1,9%. Berdasarkan data penelitian, motivasi siswa laki-laki sekolah dasar dalam mengikuti pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan meliputi: cita-cita menjadi atlet sebesar 37,5%, menjaga kesehatan sebesar 31,3%, keinginan untuk berkompetisi 9,4%, memiliki tubuh ideal 7,8%, memperoleh hadiah atau imbalan 3,1%, mencari kesenangan 9,4%, menyukai tantangan 1,6%.

DAFTAR PUSTAKA

- Adesemowo, O., & Sotonade, T. (2022). Basic of education : The Meaning and Scope of Education. Book Chapter from Basic of Education. <https://www.researchgate.net/publication/361813544>
- Ansori S and Abdul Rahman (2019) 'Pengaruh Permainan Sirkuit Terhadap Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Siswa Disabilitas Rungu', *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 07 Nomor 03 Tahun 2019, 479-482
- Calafato, R. (2020). Learning Arabic in Scandinavia: Motivation, Metacognition, and Autonomy. *Lingua*, 246, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.lingua.2020.10294>

- Cook, D. A., &Artino, A. R. (2016). Motivativation to learn: an overview of contemporary theories. *Medical Education*. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/medu.13074>
- Egli, T., Bland, H. W., Melton, B. F., & Czech, D. R. (2011). Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. *Journal of American College Health*, 59, 399–406.
- Kusuma, Z. L., & Subkhan. (2015). Pengaruh Motivasi Belajar dan Kedisiplinan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Akuntansi Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 3 Pati Tahun Pelajaran 2013/2014. *Economic Education Analysis Journal*, 4(1), 164–171. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/eeaj>
- Lestari, I. 2015. Pengaruh waktu belajar dan Minat belajar terhadap hasil belajar matematika. *Jurnal Formatif*, 3(2).115-125.
- Maksum, A. (2011). Psikologi Olahraga: Teori dan Aplikasi. *Surabaya: Unesa University Press*.
- Maksum, A. (2018). Metodologi Penelitian dalam Olahraga. *Surabaya: Unesa University Press*.
- Purnomo, N.T. (2016). Minat Belajar Siswa, Gaya Belajar Siswa, dan Prestasi Siswa terhadap metode mengajar guru dengan hasil prestasi belajar Pedidikan Jasmani dan kesehatan Olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas*. 2(1).46-65.
- Putri Deviani. (2017). *Motivasi siswa kelas viii mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Saverus. (2019). pentingnya pendidikan bagi manusia. *Jurnal Kajian Pendidikan Ekonomi Dan Ilmu Ekonomi*, 2(1), 1–19.
- Veni Imawati & Achmad Maulana. (2021). Minat Belajar Siswa dalam Mengikuti Proses Pembelajaran PJOK. *Jurnal Patria Educational*, 1(1) <https://doi.org/10.28926/pej.v1i2>
- Yulis, N., Ramadi, R., & Vai, A. (2021). Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Sman 1 Tanah Putih Kecamatan Tanah Putih. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*. Retrieved from <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/article/view/14029>