

MOTIVASI INTRINSIK SISWA KELAS XI TERHADAP PEMBELAJARAN PJOK DI SMKN 5 PADANG

Bayu Rizky Andrian Putra¹, Yanuar Kiram², Yendrizal³, Ardo Okilanda⁴

Universitas Negeri Padang^{1,2,3,4}

e-mail: yanuarkiram@fik.unp.ac.id

Diterima: 08/07/2026; Direvisi: 15/07/2026; Diterbitkan: 31/08/2026

ABSTRAK

Motivasi intrinsik merupakan faktor penting yang menentukan keterlibatan siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Namun, belum tersedianya data empiris mengenai tingkat motivasi intrinsik siswa kelas XI di SMK Negeri 5 Kota Padang menyebabkan guru belum memiliki dasar yang memadai untuk merancang strategi pembelajaran sesuai dengan karakteristik peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat motivasi intrinsik siswa kelas XI terhadap pembelajaran PJOK. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan melibatkan 50 siswa yang dipilih menggunakan teknik random sampling dari populasi sebanyak 280 siswa kelas XI. Data dikumpulkan menggunakan angket berskala Likert yang mengukur lima indikator motivasi intrinsik, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk persentase dan diklasifikasikan berdasarkan kategori motivasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata motivasi intrinsik siswa mencapai 75,8% dengan kategori tinggi. Seluruh indikator berada pada kategori tinggi, meliputi kesadaran akan pentingnya kebugaran dan kesehatan (79%), kenyamanan dalam pembelajaran (77%), kepuasan diri (76%), minat terhadap aktivitas fisik dan olahraga (74%), serta rasa ingin tahu dan keinginan untuk berkembang (73%). Temuan ini menunjukkan bahwa motivasi intrinsik siswa berkembang secara relatif merata pada seluruh indikator sehingga dapat menjadi dasar bagi guru dalam merancang pembelajaran PJOK yang lebih menarik, berpusat pada siswa, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Kata Kunci: *Motivasi Intrinsik, Pembelajaran PJOK, Motivasi Belajar, Siswa SMK*

ABSTRACT

Intrinsic motivation is an important factor influencing students' engagement in Physical Education, Sports, and Health (PESH) learning. However, the absence of empirical evidence regarding the level of intrinsic motivation among eleventh-grade students at SMK Negeri 5 Padang has limited teachers' ability to design learning strategies that align with students' characteristics. This study aimed to describe the level of intrinsic motivation of eleventh-grade students toward PESH learning. The study employed a quantitative descriptive approach involving 50 students selected through random sampling from a population of 280 eleventh-grade students. Data were collected using a Likert-scale questionnaire measuring five indicators of intrinsic motivation and analyzed using descriptive statistics in the form of percentages, which were then classified into motivation categories. The results revealed that the average level of students' intrinsic motivation was 75.8%, categorized as high. All five indicators were also classified as high, including awareness of the importance of physical fitness and health (79%), comfort during learning (77%), self-satisfaction in learning (76%), interest in physical activity and sports (74%), and curiosity and willingness to develop (73%). These findings indicate that students' intrinsic motivation is relatively balanced across all measured indicators

and may serve as an empirical basis for teachers to design more engaging, student-centered, and sustainable PESH learning experiences.

Keywords: *Intrinsic Motivation, PJOK Learning, Learning Motivation, Vocational High School Students*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang dirancang untuk mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, baik dari aspek intelektual, fisik, sosial, maupun karakter. Salah satu mata pelajaran yang memiliki peran strategis dalam mewujudkan tujuan tersebut adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Melalui pembelajaran PJOK, peserta didik tidak hanya memperoleh pengalaman belajar yang berkaitan dengan penguasaan keterampilan gerak dan peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga mengembangkan sikap sportif, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, serta kebiasaan hidup sehat. Keberhasilan pembelajaran PJOK dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah motivasi belajar yang menentukan tingkat keterlibatan, ketekunan, dan antusiasme siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Oleh karena itu, guru memiliki peran penting dalam menciptakan pengalaman belajar yang mampu membangkitkan motivasi siswa sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal (Ariska et al., 2024).

Dalam pembelajaran PJOK, motivasi merupakan faktor yang memengaruhi kesiapan siswa untuk berpartisipasi aktif, berusaha mencapai tujuan pembelajaran, dan mempertahankan keterlibatan selama proses belajar berlangsung. Secara umum, motivasi terdiri atas motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik (Fernández-Espínola et al., 2022). Di antara keduanya, motivasi intrinsik memiliki peran yang lebih mendasar karena berasal dari dorongan internal berupa minat, rasa senang, dan kepuasan dalam melakukan suatu aktivitas. Siswa yang memiliki motivasi intrinsik tinggi cenderung mengikuti pembelajaran atas kemauan sendiri, menunjukkan partisipasi yang lebih aktif, serta menikmati proses belajar tanpa bergantung pada penghargaan dari luar (Toh & Koh, 2024). Selain itu, motivasi intrinsik mendorong siswa untuk terus mengembangkan kemampuan, menghadapi tantangan pembelajaran, serta mempertahankan konsistensi dalam mengikuti aktivitas PJOK (Song et al., 2024). Motivasi tersebut akan berkembang secara optimal apabila didukung oleh lingkungan belajar yang memberikan rasa aman, kesempatan untuk menunjukkan kompetensi, serta hubungan yang positif antara guru dan peserta didik (Aljabar et al., 2021; Galeko, 2025). Oleh karena itu, pemahaman mengenai kondisi motivasi intrinsik siswa menjadi aspek penting dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa motivasi intrinsik memiliki hubungan yang erat dengan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK. Toh dan Koh (2024) menemukan bahwa motivasi intrinsik mendorong siswa berpartisipasi lebih aktif karena mereka mengikuti pembelajaran berdasarkan minat dan kepuasan pribadi. Hasil tersebut diperkuat oleh Song et al. (2024) melalui meta-analisis yang menunjukkan bahwa peningkatan motivasi berkontribusi terhadap meningkatnya keterlibatan belajar, partisipasi aktif, dan keberlanjutan siswa dalam mengikuti aktivitas pendidikan jasmani. Galeko dan Lengmani (2025) juga melaporkan bahwa motivasi intrinsik merupakan faktor utama yang mendorong konsistensi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK, sedangkan motivasi ekstrinsik berfungsi sebagai faktor pendukung melalui lingkungan belajar. Penelitian Kruse et al. (2024) menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis dasar mampu meningkatkan motivasi intrinsik dan persepsi kompetensi siswa, sementara Milton et al. (2025) menemukan bahwa motivasi otonom berperan sebagai mediator dalam memperkuat hubungan antara iklim pembelajaran yang

mendukung dengan kualitas keterlibatan siswa. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada hubungan motivasi dengan hasil belajar, keterlibatan siswa, atau efektivitas model pembelajaran. Penelitian yang secara khusus mendeskripsikan tingkat motivasi intrinsik siswa sekolah menengah kejuruan berdasarkan indikator-indikator motivasi intrinsik masih relatif terbatas, khususnya pada konteks pembelajaran PJOK di Kota Padang. Padahal, informasi tersebut diperlukan sebagai dasar dalam menyusun strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Hasil observasi awal di SMK Negeri 5 Padang menunjukkan bahwa motivasi intrinsik siswa kelas XI dalam mengikuti pembelajaran PJOK masih bervariasi. Sebagian siswa terlihat antusias, aktif berpartisipasi, dan menunjukkan semangat tinggi selama mengikuti pembelajaran. Sebaliknya, sebagian siswa tampak kurang bersemangat, cenderung pasif, serta kurang tertarik mengikuti aktivitas yang diberikan guru. Variasi tersebut diduga berkaitan dengan perbedaan minat terhadap aktivitas olahraga, rasa percaya diri terhadap kemampuan fisik, pengalaman belajar sebelumnya, serta persepsi siswa terhadap pembelajaran PJOK. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat motivasi intrinsik siswa belum tergambarkan secara objektif sehingga guru belum memiliki informasi empiris yang memadai sebagai dasar dalam merancang strategi pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Penelitian ini memiliki kebaruan pada beberapa aspek. Pertama, penelitian ini menyajikan gambaran empiris mengenai tingkat motivasi intrinsik siswa kelas XI dalam pembelajaran PJOK di SMK Negeri 5 Padang yang hingga saat ini belum banyak dilaporkan dalam penelitian sebelumnya. Kedua, penelitian ini memetakan motivasi intrinsik siswa berdasarkan lima indikator, yaitu kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani, rasa senang mengikuti pembelajaran PJOK, kepuasan terhadap pencapaian dalam pembelajaran, rasa ingin tahu untuk mengembangkan kemampuan, serta minat mengikuti aktivitas pembelajaran PJOK. Ketiga, penelitian ini memberikan gambaran terkini mengenai motivasi intrinsik siswa pada konteks implementasi Kurikulum Merdeka sehingga hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi guru dalam merancang strategi pembelajaran PJOK yang lebih efektif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat motivasi intrinsik siswa kelas XI terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMK Negeri 5 Padang. Hasil penelitian diharapkan memberikan gambaran empiris mengenai kondisi motivasi intrinsik siswa berdasarkan lima indikator yang diukur sehingga dapat dimanfaatkan oleh guru PJOK sebagai dasar dalam menyusun strategi pembelajaran yang lebih efektif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah mengenai motivasi intrinsik dalam pembelajaran PJOK pada jenjang sekolah menengah kejuruan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif untuk menggambarkan tingkat motivasi intrinsik siswa kelas XI terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMK Negeri 5 Kota Padang. Pendekatan deskriptif dipilih karena bertujuan memberikan gambaran empiris mengenai kondisi motivasi intrinsik siswa berdasarkan data yang diperoleh melalui penyebaran angket tanpa menguji hubungan maupun pengaruh antarvariabel. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMK Negeri 5 Kota Padang yang berjumlah 280 siswa. Mengingat jumlah populasi yang cukup besar dan terdiri atas beberapa rombongan belajar, penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik random sampling sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan

yang sama untuk dipilih sebagai responden. Berdasarkan teknik tersebut diperoleh sampel sebanyak 50 siswa, yang terdiri atas 25 siswa kelas XI DPIB dan 25 siswa kelas XI TITL.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berupa angket dengan skala Likert lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (R), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Instrumen disusun berdasarkan lima indikator motivasi intrinsik dalam pembelajaran PJOK, yaitu (1) kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani, (2) rasa senang mengikuti pembelajaran PJOK, (3) kepuasan terhadap pencapaian dalam pembelajaran, (4) rasa ingin tahu untuk mengembangkan kemampuan, dan (5) minat mengikuti aktivitas pembelajaran PJOK. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen telah melalui uji validitas dan uji reliabilitas untuk memastikan bahwa setiap butir pernyataan mampu mengukur aspek motivasi intrinsik secara tepat dan konsisten. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan menghitung skor setiap responden, kemudian mengonversinya ke dalam bentuk persentase. Selanjutnya, persentase tersebut diinterpretasikan berdasarkan kategori tingkat motivasi intrinsik sehingga diperoleh gambaran mengenai kondisi motivasi intrinsik siswa baik pada setiap indikator maupun secara keseluruhan. Kategori motivasi intrinsik yang digunakan dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kategori Motivasi

Persentase Hasil Motivasi Intrinsik	Kategori
$80 \leq X \leq 100$	Sangat Tinggi
$66 \leq X \leq 80$	Tinggi
$56 \leq X \leq 66$	Sedang
$40 \leq X \leq 56$	Rendah
$X \leq 40$	Sangat Rendah

Berdasarkan kategori pada Tabel 1, skor motivasi intrinsik setiap responden maupun skor rata-rata keseluruhan diinterpretasikan sesuai dengan rentang kategori yang telah ditetapkan. Hasil pengelompokan tersebut digunakan sebagai dasar untuk mendeskripsikan tingkat motivasi intrinsik siswa kelas XI terhadap pembelajaran PJOK di SMK Negeri 5 Kota Padang. Melalui proses kategorisasi ini, penyajian hasil penelitian menjadi lebih sistematis dan memudahkan pembaca dalam memahami kecenderungan tingkat motivasi intrinsik siswa. Selain itu, hasil interpretasi kategori tersebut menjadi landasan dalam menyusun pembahasan serta menarik kesimpulan mengenai kondisi motivasi intrinsik siswa pada lokasi penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat motivasi intrinsik siswa kelas XI terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMK Negeri 5 Kota Padang. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran angket kepada seluruh responden, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk persentase. Analisis dilakukan terhadap lima indikator motivasi intrinsik, yaitu minat belajar terhadap aktivitas fisik dan olahraga, rasa ingin tahu dan keinginan untuk berkembang, kepuasan diri dalam mengikuti pembelajaran PJOK, kenyamanan dan ketenangan selama mengikuti pembelajaran, serta kesadaran diri terhadap pentingnya kebugaran dan kesehatan. Hasil analisis setiap indikator disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Motivasi Intrinsik Siswa Kelas XI terhadap Pembelajaran PJOK

No	Indikator Motivasi Intrinsik	Persentase	Kategori
1	Minat belajar terhadap aktivitas fisik dan olahraga	74%	Tinggi
2	Rasa ingin tahu dan keinginan untuk berkembang	73%	Tinggi
3	Kepuasan diri dalam mengikuti pembelajaran PJOK	76%	Tinggi
4	Kenyamanan dan ketenangan dalam mengikuti pembelajaran	77%	Tinggi
5	Kesadaran diri terhadap pentingnya kebugaran dan kesehatan	79%	Tinggi
Rata-rata		75,8%	Tinggi

Berdasarkan Tabel 2, seluruh indikator motivasi intrinsik berada pada kategori tinggi dengan rentang persentase antara 73% hingga 79%. Indikator dengan capaian tertinggi adalah kesadaran diri terhadap pentingnya kebugaran dan kesehatan (79%), sedangkan capaian terendah terdapat pada indikator rasa ingin tahu dan keinginan untuk berkembang (73%). Meskipun demikian, perbedaan antarcapaian relatif kecil sehingga menunjukkan bahwa motivasi intrinsik siswa berkembang secara cukup merata pada seluruh indikator yang diukur. Secara keseluruhan, rata-rata motivasi intrinsik siswa mencapai 75,8% dan termasuk dalam kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki dorongan internal yang baik dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Secara keseluruhan diperoleh rata-rata persentase motivasi intrinsik sebesar 75,8%, yang berdasarkan klasifikasi penelitian termasuk dalam kategori tinggi. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki dorongan yang berasal dari dalam diri untuk mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Tingginya motivasi intrinsik juga mengindikasikan bahwa siswa menunjukkan kecenderungan positif terhadap berbagai aspek pembelajaran, mulai dari minat mengikuti aktivitas fisik hingga kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran dan kesehatan. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa motivasi intrinsik siswa kelas XI SMK Negeri 5 Kota Padang berada pada kondisi yang baik dan relatif konsisten pada setiap indikator yang diukur.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi intrinsik siswa kelas XI SMK Negeri 5 Kota Padang terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berada pada kategori tinggi dengan rata-rata persentase sebesar 75,8%. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa mengikuti pembelajaran karena adanya dorongan yang berasal dari dalam diri, bukan semata-mata dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti hadiah, hukuman, maupun tekanan lingkungan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK telah dipersepsikan sebagai aktivitas yang bernilai, memberikan manfaat bagi kesehatan, mengembangkan kemampuan diri, sekaligus menghadirkan kepuasan selama proses belajar. Temuan ini selaras dengan Costigan et al. (2024) yang melaporkan bahwa siswa yang menikmati pembelajaran pendidikan jasmani cenderung memiliki tingkat kebugaran yang lebih

baik dan lebih konsisten melakukan aktivitas fisik. Hasil serupa juga disampaikan oleh Frikha et al. (2024) yang menunjukkan bahwa persepsi positif terhadap pembelajaran, terutama ketika kebutuhan psikologis siswa terpenuhi, berkontribusi terhadap meningkatnya motivasi intrinsik, kepuasan belajar, dan pencapaian akademik. Secara keseluruhan, capaian tersebut menunjukkan bahwa tujuan penelitian untuk mendeskripsikan tingkat motivasi intrinsik siswa dapat dijelaskan melalui konsistensi seluruh indikator yang berada pada kategori tinggi.

Di antara seluruh indikator, kesadaran terhadap pentingnya kebugaran dan kesehatan memperoleh capaian tertinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa telah memahami manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan sehingga muncul dorongan internal untuk mengikuti pembelajaran PJOK secara sukarela. Menurut *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan, motivasi intrinsik berkembang ketika seseorang memandang aktivitas yang dilakukan sebagai sesuatu yang bernilai, bermanfaat, dan sesuai dengan kebutuhan dirinya. Dalam konteks pembelajaran PJOK, pemahaman mengenai manfaat olahraga menjadi dasar munculnya motivasi untuk berpartisipasi secara aktif dan menikmati proses pembelajaran. Temuan ini sejalan dengan Dai et al. (2024) yang menjelaskan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang mampu memenuhi kebutuhan psikologis dasar peserta didik dapat meningkatkan motivasi intrinsik sehingga siswa terdorong untuk berpartisipasi secara berkelanjutan dalam aktivitas fisik. Selain itu, Grassinger et al. (2024) menegaskan bahwa motivasi intrinsik akan berkembang ketika siswa merasakan makna, manfaat, dan kesejahteraan selama mengikuti pembelajaran. Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Galeko (2025) yang menyatakan bahwa keinginan untuk hidup sehat dan menjaga kebugaran merupakan salah satu sumber utama motivasi intrinsik siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Aspek kenyamanan dan ketenangan selama mengikuti pembelajaran juga memperoleh kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa merasakan suasana belajar yang aman, menyenangkan, dan bebas dari tekanan psikologis sehingga mereka lebih mudah terlibat dalam berbagai aktivitas pembelajaran. Lingkungan belajar yang positif memberikan ruang bagi siswa untuk berpartisipasi secara aktif tanpa rasa takut melakukan kesalahan. Dalam kerangka *Self-Determination Theory*, kondisi tersebut mencerminkan terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan dukungan lingkungan yang menjadi fondasi berkembangnya motivasi intrinsik. Oleh karena itu, guru memiliki peran strategis dalam menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif melalui interaksi yang positif, pemberian kesempatan kepada seluruh siswa untuk berpartisipasi, serta penggunaan aktivitas belajar yang menarik dan menantang (Galeko & Lengmani, 2025).

Kategori tinggi juga terlihat pada indikator kepuasan diri dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memperoleh kepuasan ketika berhasil menyelesaikan tugas, menguasai keterampilan gerak, ataupun mencapai target pembelajaran yang telah ditetapkan. Pengalaman keberhasilan tersebut menjadi penghargaan yang berasal dari dalam diri sehingga memperkuat keinginan untuk terus belajar dan berlatih. Menurut *Self-Determination Theory*, pengalaman yang mampu memenuhi kebutuhan akan *competence* akan memperkuat motivasi intrinsik karena siswa merasa dirinya mampu menghadapi tantangan yang diberikan. Sejalan dengan itu, Wang et al. (2024) menjelaskan bahwa terpenuhinya kebutuhan psikologis berupa otonomi, kompetensi, dan keterhubungan menjadi faktor penting dalam meningkatkan motivasi intrinsik selama proses pembelajaran. Dengan demikian, semakin sering siswa memperoleh pengalaman belajar yang berhasil dan bermakna, semakin besar pula dorongan mereka untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran PJOK.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa minat terhadap aktivitas fisik dan olahraga berada pada kategori tinggi. Temuan ini menggambarkan bahwa siswa memiliki ketertarikan terhadap berbagai aktivitas yang disajikan dalam pembelajaran PJOK sehingga mereka menikmati proses belajar yang berlangsung. Minat merupakan salah satu komponen penting dalam pembentukan motivasi intrinsik karena seseorang cenderung terlibat secara aktif pada aktivitas yang dianggap menarik dan menyenangkan. Oleh sebab itu, penerapan metode pembelajaran yang bervariasi, penggunaan permainan, maupun aktivitas olahraga yang menantang menjadi strategi yang dapat mempertahankan bahkan meningkatkan keterlibatan siswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian Darmawan et al. (2025) yang menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan mampu meningkatkan minat sekaligus motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Berbeda dengan indikator lainnya, rasa ingin tahu dan keinginan untuk berkembang memperoleh persentase paling rendah meskipun masih berada pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa telah memiliki keinginan untuk mempelajari keterampilan baru, namun dorongan tersebut masih dapat ditingkatkan. Dalam perspektif *Self-Determination Theory*, kondisi tersebut berkaitan dengan kebutuhan akan *competence*, yaitu keinginan individu untuk terus mengembangkan kemampuan dan menghadapi tantangan baru. Temuan ini sejalan dengan Wibowo et al. (2025) yang menjelaskan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang berorientasi pada tugas (*task-oriented*) mampu meningkatkan motivasi intrinsik sekaligus mengembangkan keterampilan motorik siswa. Reddy dan Balachandra (2024) juga menegaskan bahwa persepsi kompetensi, otonomi, dan orientasi tujuan menjadi faktor yang memengaruhi perkembangan motivasi intrinsik. Oleh karena itu, guru perlu memberikan tantangan yang sesuai dengan kemampuan siswa, memperkaya variasi aktivitas pembelajaran, serta membuka kesempatan bagi siswa untuk mengeksplorasi berbagai keterampilan olahraga agar rasa ingin tahu dan keinginan untuk berkembang semakin optimal (Galeko & Lengmani, 2025).

Secara keseluruhan, kelima indikator menunjukkan rentang persentase yang relatif berdekatan, yaitu antara 73% hingga 79%, sehingga mencerminkan bahwa motivasi intrinsik siswa berkembang secara seimbang pada berbagai aspek yang diukur. Hasil tersebut menunjukkan bahwa motivasi intrinsik tidak hanya dibentuk oleh satu faktor tertentu, tetapi merupakan hasil interaksi antara kesadaran akan manfaat aktivitas fisik, kenyamanan dalam belajar, kepuasan terhadap pencapaian, minat mengikuti pembelajaran, serta dorongan untuk terus berkembang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa proses pembelajaran PJOK di SMK Negeri 5 Kota Padang telah mampu memenuhi berbagai kebutuhan psikologis siswa sehingga mereka terdorong mengikuti pembelajaran atas dasar kemauan sendiri. Dengan demikian, motivasi intrinsik yang dimiliki siswa mencerminkan pengalaman belajar yang positif dan berkontribusi terhadap keterlibatan mereka selama proses pembelajaran berlangsung.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Langøy et al. (2024) yang menyatakan bahwa dukungan otonomi dari guru serta terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar meliputi otonomi, kompetensi, dan keterhubungan berhubungan positif dengan keterlibatan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Hasil ini juga diperkuat oleh Yun et al. (2025) yang menemukan bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis mampu meningkatkan motivasi intrinsik dan regulasi motivasi yang lebih positif pada remaja. Selain itu, penelitian ini mendukung temuan Kristiyandaru (2021) yang menunjukkan bahwa motivasi intrinsik memberikan kontribusi yang lebih besar dibandingkan motivasi ekstrinsik dalam pembelajaran PJOK karena siswa mengikuti aktivitas belajar berdasarkan rasa senang, minat, dan manfaat yang mereka rasakan. Oleh karena itu, tingginya motivasi intrinsik siswa merupakan modal penting yang

perlu dipertahankan melalui pembelajaran yang inovatif, berpusat pada siswa, serta memberikan kesempatan yang luas kepada peserta didik untuk berpartisipasi aktif sehingga motivasi yang telah terbentuk dapat berkembang secara berkelanjutan dan mendukung tercapainya tujuan pembelajaran PJOK (Suwandi et al., 2026).

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat motivasi intrinsik siswa kelas XI terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMK Negeri 5 Kota Padang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi intrinsik siswa berada pada kategori tinggi dengan capaian yang relatif merata pada seluruh indikator yang diukur, yaitu minat terhadap aktivitas fisik dan olahraga, rasa ingin tahu dan keinginan untuk berkembang, kepuasan dalam mengikuti pembelajaran, kenyamanan selama mengikuti pembelajaran, serta kesadaran akan pentingnya kebugaran dan kesehatan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki dorongan internal yang positif untuk mengikuti pembelajaran PJOK berdasarkan minat, kepuasan, dan kesadaran akan manfaat yang diperoleh selama proses pembelajaran. Dengan demikian, penelitian ini memberikan gambaran empiris bahwa motivasi intrinsik siswa kelas XI di SMK Negeri 5 Kota Padang telah berkembang dengan baik dan menjadi modal penting dalam mendukung keterlibatan siswa selama mengikuti pembelajaran PJOK.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa upaya peningkatan kualitas pembelajaran PJOK tidak hanya perlu diarahkan pada pencapaian kompetensi fisik, tetapi juga pada penguatan motivasi intrinsik siswa sebagai salah satu faktor yang mendukung keberhasilan proses pembelajaran. Guru PJOK diharapkan terus menerapkan strategi pembelajaran yang inovatif, berpusat pada siswa, serta memberikan pengalaman belajar yang menarik, menantang, dan bermakna agar motivasi intrinsik siswa dapat dipertahankan dan terus berkembang. Sekolah juga dapat memanfaatkan temuan penelitian ini sebagai bahan evaluasi dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung partisipasi aktif, rasa percaya diri, dan minat siswa terhadap aktivitas fisik. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji motivasi intrinsik dengan melibatkan faktor-faktor lain, seperti metode pembelajaran, lingkungan sekolah, dukungan sosial, maupun karakteristik peserta didik sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

- Aljabar, M. H., & Hartati, S. C. Y. (2021). Motivasi belajar siswa SMAN 1 Menganti mengikuti pembelajaran PJOK pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(3), 3–8.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/43839>
- Ariska, Y., Asril, & Raufi, A. (2024). Tinjauan motivasi peserta didik pada pembelajaran PJOK di SMK Negeri 4 Kerinci. *Jurnal Edu Research*, 4(4), 102–118.
<https://garuda.kemdikstaintek.go.id/journal/view/27182>
- Arrohim, A. D. P., & Nurrochmah, S. (2023). Survei tingkat kebugaran jasmani dan prestasi hasil belajar PJOK pada siswa kelas VIII MTSN 2 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 11(3), 140–153.
<https://doi.org/10.23887/jjp.v11i3.68259>

- Buana, I. R. A., & Buana, A. (2021). Motivasi siswa mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan: Intrinsik dan ekstrinsik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1).
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38965>
- Brito, A. L. da S., Tassitano, R. M., Mélo, E. N., Dos Santos, S. J., Mota, J., & Barros, M. V. G. (2024). Effect of an intervention in physical education classes on the reduction of sedentary behavior in adolescents. *Cadernos de Saúde Pública*, 40(11), e00211023.
<https://doi.org/10.1590/0102-311XPT211023>
- Costigan, S. A., Gråstén, A., Huhtiniemi, M., Kolunsarka, I., Lubans, D. R., & Jaakkola, T. (2024). Longitudinal associations between enjoyment of physical education, cardiorespiratory fitness, and muscular fitness among Finnish adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 34(6), e14678.
<https://doi.org/10.1111/sms.14678>
- Dai, J., Chen, J., Huang, Z., Chen, Y., Li, Y., Sun, J., Li, D., Lu, M., & Chen, J. (2024). Age-effects of sport education model on basic psychological needs and intrinsic motivation of adolescent students: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 19(5), e0297878. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297878>
- Fernández-Espínola, C., Almagro, B. J., Tamayo-Fajardo, J. A., Paramio-Pérez, G., & Sáenz-López, P. (2022). Effects of interventions based on achievement goals and self-determination theories on the intention to be physically active of physical education students: A systematic review and meta-analysis. *Sustainability*, 14(22), 15019.
<https://doi.org/10.3390/su142215019>
- Frikha, M., Mezghanni, N., Chaâri, N., Ben Said, N., Alibrahim, M. S., Alhumaid, M. M., Hassan, M. M., Alharbi, R. S., Amira, M. S., & Abouzeid, N. (2024). Towards improving online learning in physical education: Gender differences and determinants of motivation, psychological needs satisfaction, and academic achievement in Saudi students. *PLoS ONE*, 19(2), e0297822. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297822>
- Galeko, M., & Lengmani, P. L. (2025). Motivasi siswa dalam pelaksanaan pelajaran PJOK: Kajian literatur perspektif teori self-determination. *Jurnal Sinergi Olahraga dan Rekreasi*, 1(1), 19–25. <https://doi.org/10.71094/jsor.v1i1.13>
- Grassinger, R., Landberg, M., Määttä, S., Vasalampi, K., & Bieg, S. (2024). Interplay of intrinsic motivation and well-being at school. *Motivation and Emotion*, 48(2), 147–154.
<https://doi.org/10.1007/s11031-024-10057-2>
- Kruse, F., Büchel, S., & Brühwiler, C. (2024). Longitudinal effects of basic psychological need support on the development of intrinsic motivation and perceived competence in physical education: A multilevel study. *Frontiers in Psychology*, 15, 1393966.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1393966>
- Langøy, A., Diseth, Å., Wold, B., & Haug, E. (2024). Autonomy support, basic needs satisfaction, and involvement in physical education among Norwegian secondary school students. *Frontiers in Psychology*, 15, 1505710.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1505710>

- Milton, D., Appleton, P. R., Quested, E., Bryant, A., & Duda, J. L. (2025). Examining the mediating role of motivation in the relationships between teacher-created motivational climates and quality of engagement in secondary school physical education. *PLOS ONE*, 20(1), e0316729. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0316729>
- Rahma, S. I., Lukman, M., & Witdiawati. (2025). Studi deskriptif: *Sedentary lifestyle* pada remaja di era digital. *Malahayati Nursing Journal*, 7(5), 1951–1963. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/5645610>
- Reddy, M. S. S., & Balachandra, D. V. (2024). A qualitative study of the components pertaining to intrinsic motivation in physical education. *Educational Administration: Theory and Practice*, 30(4). <https://doi.org/10.53555/kuey.v30i4.1860>
- Song, J., Shang, C., & Chen, A. (2024). Does content-focused intervention enhance motivation in physical education? A meta-analysis. *Quest*, 77(2), 150–174. <https://doi.org/10.1080/00336297.2024.2417790>
- Su, D. L. Y., Wan, A. W. L., Zhang, L., Teng, J., & Chan, D. K. C. (2024). Predicting adolescents' leisure-time physical activity levels: A three-wave prospective test of the integrated model of self-determination theory and the theory of planned behavior. *Behavioral Sciences*, 14(8), 693. <https://doi.org/10.3390/bs14080693>
- Suwandi, M., Ridwan, M., & Muhammad, H. N. (2026). Pengaruh pendekatan permainan yang menyenangkan terhadap motivasi peserta didik dalam pembelajaran PJOK. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 10(1), 393–405. <https://doi.org/10.26858/87024a58>
- Toh, S. C., & Koh, D. C. L. (2024). Intrinsic motivation to increase the involvement of student in physical education. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 9(7), e002891. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v9i7.2891>
- Wang, Y., Wang, H., Wang, S., Wind, S. A., & Gill, C. (2024). A systematic review and meta-analysis of self-determination-theory-based interventions in the education context. *Learning and Motivation*, 87, 102015. <https://doi.org/10.1016/j.lmot.2024.102015>
- Wibowo, S., Kristiyandaru, A., & Prakoso, B. B. (2025). Development of a task-oriented physical education model to enhance students' intrinsic motivation and motor skills. *SPORT TK–EuroAmerican Journal of Sport Sciences*, 14, 1–14. <https://doi.org/10.6018/sportk.666351>
- Yun, S., Jaakkola, T., Huhtiniemi, M., Gråstén, A., Park, J., & Yli-Piipari, S. (2025). Psychological needs satisfaction in physical education predicts a positive development of motivation in early adolescence: A latent growth modeling study. *European Physical Education Review*, 31(2). <https://doi.org/10.1177/1356336X241269612>