

Perbedaan Motivasi Belajar Siswa Laki-Laki dan Perempuan dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Muhammad Zariyat^{1*}, Umar², Tjung Hauw Sin³, Suci Nanda Sari⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: riyatfarhan5@gmail.com

ABSTRAK

Motivasi belajar merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi keterlibatan dan keberhasilan siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Namun, perbedaan motivasi antara siswa laki-laki dan perempuan masih menjadi isu yang menarik untuk dikaji. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan motivasi belajar antara siswa laki-laki dan siswa perempuan dalam pembelajaran PJOK di SMA Negeri 5 Bukittinggi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif komparatif dengan teknik pengumpulan data melalui angket motivasi belajar yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Subjek penelitian terdiri dari 39 siswa, yaitu 20 siswa laki-laki dan 19 siswa perempuan. Analisis data dilakukan dengan uji *Independent Samples t-test* menggunakan program SPSS versi 21. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara motivasi belajar siswa laki-laki dan perempuan, dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $0,054 > 0,05$. Secara deskriptif, siswa perempuan memiliki rata-rata motivasi belajar (mean = 170,57) sedikit lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki (mean = 162,40), namun perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik.

Kata Kunci: Motivasi Belajar, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Differences in Learning Motivation between Male and Female Students in Physical Education, Sports, and Health Classes

ABSTRACT

Learning motivation is one of the important factors that influence student engagement and success in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning. However, differences in motivation between male and female students remain an interesting issue to study. This study aims to determine the differences in learning motivation between male and female students in PJOK learning at SMA Negeri 5 Bukittinggi. The research method used is a comparative quantitative method with data collection techniques through a learning motivation questionnaire that has been tested for validity and reliability. The research subjects consisted of 39 students, namely 20 male students and 19 female students. Data analysis was performed using the Independent Samples t-test using the SPSS version 21 program. The results showed that there was no significant difference between the learning motivation of male and female students, with a significance value (Sig. 2-tailed) of $0.054 > 0.05$. Descriptively, female students had a slightly higher average learning motivation (mean = 170.57) than male students (mean = 162.40), but the difference was not statistically significant.

Keywords: Learning Motivation, Physical Education, Sports, and Health

PENDAHULUAN

Pendidikan, dari taman kanak-kanak hingga perguruan tinggi, berperan penting dalam mencapai tujuan pendidikan nasional. Keberhasilan pendidikan suatu negara tercermin dari pencapaian tujuan tersebut, yang tidak hanya menjadi tanggung jawab pemerintah, tetapi juga menuntut usaha siswa melalui hasil belajar mereka (Sumiyaty et al., 2023). Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, tujuan pendidikan adalah mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya yang beriman, berilmu, sehat, berkepribadian, dan bertanggung jawab. Inti pendidikan adalah proses belajar, karena tanpa belajar pendidikan tidak dapat terwujud.. Pendidikan menjadi faktor utama kemajuan bangsa, mendukung pembangunan, dan membentuk sumber daya manusia yang kompeten serta mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Sanga & Wangdra, 2023)

Motivasi belajar memiliki peran krusial dalam menentukan prestasi akademik peserta didik, termasuk pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Sin & Hudayani, 2020). Menurut Julita et al., (2025) motivasi belajar dapat dipahami sebagai kekuatan dari dalam maupun luar diri individu yang mendorongnya untuk mencapai tujuan pembelajaran. Peserta didik yang memiliki tingkat motivasi tinggi biasanya menunjukkan antusiasme lebih besar dalam proses belajar, sedangkan mereka yang memiliki motivasi rendah cenderung kurang aktif dan menunjukkan minat yang rendah terhadap kegiatan pembelajaran (Rone et al., 2023).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dari sistem pendidikan yang bertujuan mengembangkan kebugaran fisik, keterampilan gerak, kemampuan berpikir, sikap sosial, moral, serta gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik yang terencana dan sistematis (Fauzi et al., 2024; W. A. Sari et al., 2024). Melalui latihan jasmani, peserta didik diharapkan dapat meningkatkan kebugaran, keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku sportif, dan kecerdasan emosional guna menunjang tercapainya tujuan pendidikan nasional (S. N. Sari & Sin, 2021).

Dengan demikian, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

merupakan komponen penting dalam sistem pendidikan yang berfungsi mengembangkan kebugaran fisik, keterampilan gerak, kemampuan berpikir kritis, keterampilan sosial, kestabilan emosional, moralitas, serta pola hidup sehat (Greenberg, 2024; Troncoso-Ulloa, 2025). Melalui kegiatan yang terencana secara sistematis, PJOK berperan dalam meningkatkan kebugaran, keterampilan motorik, kesehatan, perilaku sportif, dan kecerdasan emosional guna mendukung tercapainya tujuan pendidikan nasional serta meningkatkan kualitas hidup peserta didik (Rico-Gonzalez, 2023).

Fokus penelitian pada siswa kelas X dipilih karena pada tahap awal masa remaja ini, sikap dan minat terhadap aktivitas fisik mulai berkembang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif guna mengukur secara objektif dan sistematis perbedaan motivasi belajar antara siswa laki-laki dan perempuan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis perbedaan tingkat motivasi belajar berdasarkan jenis kelamin serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi perbedaan tersebut pada siswa kelas X di SMA Negeri 5 Bukittinggi.

Selama pelaksanaan Praktek Lapangan Kependidikan (PLK) di SMA Negeri 5 Bukittinggi pada bulan Januari hingga Juni, peneliti mengamati adanya perbedaan motivasi belajar antara siswa laki-laki dan perempuan dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Siswa laki-laki cenderung lebih bersemangat dan aktif dalam aktivitas fisik, terutama pada kegiatan olahraga berkelompok maupun kompetisi, yang menunjukkan adanya motivasi intrinsik kuat untuk berprestasi dan bersaing. Sebaliknya, sebagian siswa perempuan tampak kurang berpartisipasi dan lebih pasif selama kegiatan berlangsung. Mereka cenderung menganggap aktivitas fisik kurang menarik dan lebih menyukai kegiatan yang tidak menuntut banyak gerakan. Perbedaan ini terlihat jelas pada siswa kelas X yang masih beradaptasi dengan lingkungan sekolah baru serta sistem pembelajaran yang berbeda dari jenjang sebelumnya.

Perbedaan motivasi tersebut diduga dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain faktor psikologis, sosial, dan budaya. Dari aspek psikologis, siswa laki-laki cenderung memiliki dorongan untuk menunjukkan kekuatan fisik dan kemampuan dalam bidang olahraga, sedangkan siswa perempuan sering kali kurang percaya diri

atau merasa tidak nyaman dengan aktivitas fisik yang intens (Howard et al., 2021). Dorongan psikologis siswa untuk aktif dalam PJOK akan memengaruhi partisipasi dalam latihan, yang berdampak pada adaptasi fisiologis seperti kekuatan, daya tahan, dan kapasitas aerobik. (Umar, 2007). Faktor sosial seperti stereotip gender yang menilai olahraga lebih sesuai bagi laki-laki juga dapat menurunkan minat siswa perempuan dalam mengikuti pelajaran PJOK (Salmon, 2014). Selain itu, faktor budaya turut memengaruhi persepsi terhadap aktivitas fisik, di mana dalam beberapa budaya, perempuan dianggap lebih tepat terlibat dalam kegiatan yang bersifat feminin dan tidak terlalu menuntut aktivitas fisik tinggi (Yu et al., 2004)

Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk memahami perbedaan motivasi belajar antara siswa laki-laki dan perempuan dalam pembelajaran PJOK di SMA Negeri 5 Bukittinggi kelas X. Berdasarkan hasil observasi peneliti selama PLK, perbedaan motivasi dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti minat terhadap aktivitas fisik, kepercayaan diri, serta pengaruh sosial dan budaya yang menilai olahraga lebih cocok bagi laki-laki. Selain itu, faktor lingkungan belajar, seperti metode mengajar guru dan jam pelajaran yang kurang kondusif, juga turut memengaruhi motivasi siswa. Pemahaman terhadap faktor-faktor ini diharapkan dapat membantu pengembangan strategi pembelajaran yang lebih efektif dan mendorong partisipasi aktif seluruh siswa.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 5 Bukittinggi yang berjumlah 393 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *proportional random sampling*, sehingga diperoleh 39 orang siswa yang terdiri dari 20 siswa laki-laki dan 19 siswa perempuan. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 5 Bukittinggi pada bulan Agustus 2025. Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket motivasi belajar dengan skala Likert untuk mengukur tingkat motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK. Data penelitian dianalisis menggunakan teknik distribusi frekuensi dan perhitungan persentase dengan rumus (Lisma & Cendra, 2021):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan: P = Persentase, F = Frekuensi, N = Jumlah responden.

Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan motivasi belajar antara siswa laki-laki dan perempuan, digunakan uji Independent Sample t-test dengan taraf signifikansi 0,05 menggunakan program SPSS versi 21.

HASIL

Deskripsi Data Responden

Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, menunjukkan bahwa jumlah sampel berjenis kelamin laki-laki berjumlah 20 orang (51,28%) dan berjenis kelamin perempuan berjumlah 19 orang (48,72%). Dapat dikatakan bahwa sampel yang paling banyak pada penelitian ini adalah sampel berjenis kelamin laki-laki, sebagaimana pada Tabel 5 berikut ini:

Tabel 1. Data Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1.	Laki-Laki	20	51,28%
2.	Perempuan	19	48,72%

Subjek Berdasarkan Kelas

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, menunjukkan bahwa seluruh sampel dalam penelitian ini berasal dari kelas X yang terbagi ke dalam beberapa subkelas, yaitu X.E1 sampai X.E11. Jumlah keseluruhan sampel sebanyak 39 orang (100%) yang seluruhnya berasal dari tingkat kelas X. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian difokuskan pada siswa kelas X, sebagaimana disajikan pada Tabel 6 berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Motivasi Atlet

No	Kelas	Jumlah	Persentase (%)
1.	X.E1	3	7,69
2.	X.E2	3	7,69
3.	X.E3	3	7,69
4.	X.E4	3	7,69
5.	X.E5	4	10,26
6.	X.E6	3	7,69
7.	X.E7	4	10,26
8.	X.E8	3	7,69
9.	X.E9	4	10,26
10.	X.E10	4	10,26
11.	X.E11	5	12,82
	TOTAL	39	100%

Motivasi Belajar Siswa Laki-Laki

Deskripsi data motivasi belajar siswa yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 20 siswa dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Persentase Motivasi Belajar Siswa Laki-laki

Interval Kelas	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
>179	2	10%	Sangat Tinggi
169-178	4	20%	Tinggi
159-168	7	35%	Sedang
149-158	5	25%	Rendah
139-148	2	10%	Sangat Rendah
TOTAL	20	100%	

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar siswa laki-laki memiliki motivasi belajar pada kategori sedang (35%), diikuti kategori rendah (25%), tinggi

(20%), serta sangat tinggi dan sangat rendah masing-masing 10%. Secara umum, motivasi belajar siswa laki-laki tergolong sedang, yang berarti mereka memiliki dorongan belajar cukup baik, namun masih perlu ditingkatkan agar hasil pembelajaran PJOK lebih optimal.

Motivasi Belajar Siswa Perempuan

Deskripsi data motivasi belajar siswa yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 20 siswa dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Persentase Motivasi Belajar Siswa Perempuan

Interval Kelas	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
>188	1	5,3%	Sangat Tinggi
179-187	5	26,3%	Tinggi
170-178	3	15,8%	Sedang
161-169	5	26,3%	Rendah
152-160	5	26,3%	Sangat rendah
TOTAL	19	100%	

Tabel di atas bahwa sebagian besar siswa laki-laki memiliki motivasi belajar pada kategori sedang (35%), diikuti rendah (25%), tinggi (20%), serta sangat tinggi dan sangat rendah masing-masing 10%. Secara keseluruhan, motivasi belajar siswa laki-laki tergolong sedang, menandakan dorongan belajar yang cukup baik namun masih perlu ditingkatkan agar hasil pembelajaran PJOK lebih optimal.

Analisis Deskriptif

Analisis ini dilakukan untuk menggambarkan hasil data yang diperoleh dari responden. Berikut adalah hasil analisis deskriptif:

Tabel 5. Group Statistic

	Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Motivasi	Laki-Laki	20	162.4000	12.79556	2.86117
Belajar	Perempuan	19	170.5789	12.88115	2.95514

Sumber: Data Primer, Diolah SPSS 21

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada Tabel 9 di atas, dapat diketahui bahwa rata-rata motivasi belajar siswa laki-laki adalah 162,40 dengan standar deviasi 12,79, sedangkan rata-rata motivasi belajar siswa perempuan adalah 170,58 dengan standar deviasi 12,88. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata motivasi belajar siswa perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan siswa laki-laki, meskipun perbedaannya tidak terlalu besar. Perbedaan tersebut selanjutnya akan diuji secara statistik menggunakan uji t (*Independent Sample t-test*) untuk mengetahui apakah perbedaan tersebut signifikan atau tidak secara statistik.

Uji t-test

Uji t-test dilakukan untuk mengetahui perbedaan motivasi belajar antara siswa laki-laki dan perempuan dalam PJOK di SMA Negeri 5 Bukittinggi. Hasil Independent Samples t-test disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji t-test

		t-test for Equality of Means				
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Motivasi Belajar	Equal variances assumed	-1.989	37	.054	-8.17895	4.11257
	Equal variances not assumed	-1.988	36.870	.054	-8.17895	4.11329
					Lower	Upper
					-16.51180	15.5391
					-16.51426	15.636

Berdasarkan hasil uji Independent Samples t-test pada Tabel 10, nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,054, lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, tidak terdapat perbedaan signifikan antara motivasi belajar siswa laki-laki dan perempuan dalam PJOK di SMA Negeri 5 Bukittinggi, yang menunjukkan tingkat motivasi kedua kelompok relatif sama meskipun terdapat sedikit perbedaan rata-rata skor.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai perbedaan motivasi belajar siswa laki-laki dan perempuan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMA Negeri 5 Bukittinggi, diperoleh hasil bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok tersebut. Hasil analisis menggunakan uji *Independent Samples t-test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0.054, yang lebih besar dari taraf signifikansi 0.05. Hal ini berarti hipotesis nol (H_0) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara motivasi belajar siswa laki-laki dan perempuan.

Meskipun secara deskriptif nilai rata-rata motivasi belajar siswa perempuan (mean = 170,57) lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki (mean = 162,40), perbedaan tersebut tidak cukup besar untuk dinyatakan signifikan secara statistik. Artinya, perbedaan yang tampak hanyalah variasi alami antarindividu, bukan karena pengaruh jenis kelamin terhadap motivasi belajar. Dengan demikian, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa baik siswa laki-laki maupun perempuan memiliki tingkat motivasi belajar yang relatif sama dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Hasil distribusi frekuensi menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa laki-laki sebagian besar berada pada kategori sedang (35%), diikuti rendah (25%), tinggi (20%), serta sangat tinggi dan sangat rendah masing-masing 10%, sehingga secara keseluruhan tergolong stabil namun perlu peningkatan. Sementara itu, motivasi belajar siswa perempuan tersebar pada kategori tinggi, rendah, dan sangat rendah (26,3% masing-masing), sedang (15,8%), dan sangat tinggi (5,3%), sehingga secara umum cenderung berada pada kategori rendah hingga sedang dan masih perlu

dorongan lebih untuk meningkatkan semangat belajar.

Kondisi ini menunjukkan bahwa jenis kelamin bukan penentu utama motivasi belajar siswa dalam PJOK. Karakteristik PJOK yang menekankan aktivitas fisik, kerja sama tim, dan sportivitas memberikan pengalaman menyenangkan bagi semua siswa. Pendekatan pembelajaran yang partisipatif, adil, dan menghargai usaha siswa menciptakan lingkungan inklusif, sehingga motivasi lebih dipengaruhi oleh kualitas pembelajaran daripada gender (Faridah et al., 2024).

Secara teoretis, motivasi belajar merupakan dorongan dari dalam dan luar individu, dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, dan lingkungan belajar, bukan semata jenis kelamin (Sardiman, 2016). Dalam PJOK, motivasi intrinsik seperti kesenangan bergerak, berkompetisi, dan bekerja sama memegang peran penting, sehingga siswa laki-laki maupun perempuan dapat memiliki motivasi setara. Menurut teori *Self-Determination*, motivasi belajar terdiri dari intrinsik (dorongan dari dalam diri) dan ekstrinsik (dorongan dari faktor luar) yang dapat muncul bersamaan dalam pembelajaran jasmani (Deci & Ryan, 2000). Penelitian terkini juga menunjukkan bahwa perbedaan gender dalam motivasi PJOK lebih dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan sosial daripada biologis (Navarro-Patón et al., 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Rahmawati (2022) yang menyatakan tidak terdapat perbedaan signifikan motivasi belajar antara siswa laki-laki dan perempuan dalam PJOK. Hal ini disebabkan persepsi yang sama terhadap mata pelajaran olahraga dan pendekatan guru yang adil tanpa membedakan gender. Sebaliknya, Hidayat (2021) menemukan motivasi belajar siswa perempuan lebih tinggi, karena rasa tanggung jawab akademik yang lebih besar. Namun, di SMA Negeri 5 Bukittinggi, faktor lingkungan sekolah dan pendekatan guru terbukti lebih berpengaruh terhadap motivasi dibandingkan jenis kelamin.

Perbedaan motivasi belajar antara siswa laki-laki dan perempuan tidak selalu konsisten karena dipengaruhi oleh lingkungan belajar. Di SMA Negeri 5 Bukittinggi, guru PJOK berhasil menciptakan iklim pembelajaran yang kondusif, partisipatif, dan menyenangkan, sehingga motivasi belajar relatif sama. Kesempatan setara untuk berpartisipasi dalam olahraga, budaya sekolah yang

mendukung, sikap guru yang terbuka, serta dukungan teman sebaya dan suasana kompetitif juga turut membentuk kesetaraan motivasi antarjenis kelamin.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa guru PJOK tidak perlu membedakan strategi pembelajaran berdasarkan jenis kelamin, karena motivasi belajar siswa laki-laki dan perempuan relatif sama. Fokus sebaiknya pada mempertahankan dan meningkatkan motivasi seluruh siswa melalui pembelajaran aktif, menyenangkan, dan bermakna, seperti metode berbasis permainan, kompetisi sehat, dan kegiatan yang menumbuhkan kerja sama serta rasa percaya diri (Alief Rizqi Arian & Yohana Wuri Satwika, 2025). Penguatan positif terhadap usaha dan partisipasi siswa juga penting agar semua siswa merasa dihargai, termotivasi, dan berpartisipasi aktif dalam pembelajaran PJOK.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan motivasi belajar antara siswa laki-laki dan perempuan di PJOK SMA Negeri 5 Bukittinggi. Faktor eksternal seperti lingkungan sekolah, pendekatan guru, dan suasana belajar kondusif lebih berpengaruh daripada jenis kelamin. Oleh karena itu, peningkatan kualitas pembelajaran PJOK sebaiknya difokuskan pada strategi yang mempertahankan motivasi seluruh siswa secara merata, sehingga tujuan kebugaran, kedisiplinan, dan kerja sama dapat tercapai secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alief Rizqi Arian, & Yohana Wuri Satwika. (2025). Perbedaan Motivasi Belajar Siswa Laki-Laki dan Perempuan di SMAN 22 Surabaya. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(1), 294–305. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i1.966>
- Faridah, E. (2024). *Olahraga dan Pembelajaran Inovatif dalam Pendidikan Jasmani* (Issue September). Akademia Pustaka. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13853498>
- Fauzi, M. S., Julianur, Judijanto, L., & Prananda, G. (2024). Exploration of The Application of Health and Sports Physical Education Learning in Schools: A Literature Study. *Dharmas Education Journal*, 5(1), 443–448.

- Greenberg, J. D. (2024). The role of physical education within the national physical activity strategy. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(2), 123–130. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10922003/>
- Howard, J. L., Bureau, J., Guay, F., Chong, J. X. Y., & Ryan, R. M. (2021). Student Motivation and Associated Outcomes: A Meta-Analysis From Self-Determination Theory. *Perspectives on Psychological Science*, 16(6), 1300–1323. <https://doi.org/10.1177/1745691620966789>
- Julita, I., Neviyarni, & Nirwana, H. (2025). Strategi Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(3), 133–139.
- Lisma, D., & Cendra, R. (2021). Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (OJOK) Di SMA Negeri 1 Sabak Auh. *Integrated Sport Journal*, 02(03), 167–186.
- Navarro-Patón, R., et al. (2024). Gender and Educational Stage Differences in Motivation, Basic Psychological Needs, and Enjoyment in Physical Education Classes. PMC11674222. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11674222/>
- Rahmawati, D. (2022). *Perbandingan motivasi belajar siswa laki-laki dan perempuan pada pembelajaran PJOK*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Olahraga*, 10(1), 12–20.
- Rico-González, M. (2023). Developing emotional intelligence through physical education: A systematic review. *Frontiers in Psychology*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36961382/>
- Rone, N. A., Guao, N. A. A., Jariol Jr, M. S., & Acedillo, N. B. (2023). Students' lack of interest, motivation in learning, and classroom participation: How to motivate them? 7(1):636-645
- Sanga, L. D., & Wangdra, Y. (2023). Pendidikan Adalah Faktor Penentu Daya Saing Bangsa. *PROSIDING: Seminar Nasional Ilmu Sosial & Teknologi (SNISTEK)*, 5(September), 84–90.
- Sardiman, A.M. (2016). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and

- Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sari, S. N., & Sin, T. H. (2021). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Mata Pelajaran Penjas Pada Kurikulum 2013. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(September), 167–186.
- Sari, W. A., Warni, H., & Arifin, S. (2024). The Role of Physical Education Sports and Health in Building Character. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(2), 204–211.
- Sin, T. H., & Hudayani, F. (2020). 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>
- Sumiyaty, S., Prastiwi, S. D., Yuliana, S., & Mardiyanti, W. T. (2023). Komparasi Sistem Pendidikan Indonesia dengan Negara-Negara OECD. *Journal of Contemporary Issue in Elemetary Education (JCIEE)*, 1(2), 140–156.
- Solmon, M. A. (2014). Physical education, sports, and gender in schools. In *Advances in Child Development and Behavior* (Vol. 47, pp. 117–150). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800203-4.00004-5>
- Troncoso-Ulloa, K. (2025). Improving emotional intelligence through physical education. *Journal of Educational Psychology*, 117(1), 45–58.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12524000/>
- Umar. (2007). Fisiologi Olahraga. *Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang*.
- Yu, C.-C., Liaw, Y.-H., & Barnd, S. (2004). Cultural and social factors affecting women's physical activity participation in Taiwan. *Sport, Education and Society*, 9(3), 379–393.