

MOTIVASI PESERTA DIDIK BERAKTIFITAS FISIK DI SEKOLAH

Fitri Ayuningrum^{1*}, Nur Sita Utami¹, Danang Pujo Broto², Nur Rohmah Muktiani²

¹Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Universitas Negeri Yogyakarta dan Kesehatan, Indonesia

²Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Yogyakarta dan Kesehatan, Indonesia

*E-mail: fitriayuningrum.91@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui motivasi peserta didik melakukan aktivitas fisik di sekolah. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian ini dilaksanakan di SD N Caturtunggal 7 dengan 15 subjek dari populasi peserta didik 17 orang. Pemilihan subjek penelitian berdasarkan pertimbangan dan pengamatan aktivitas fisik selama 2 minggu berturut-turut di sekolah. Kriteria yang ditentukan yaitu peserta didik yang berturut-turut melakukan aktivitas fisik. Peserta didik melakukan aktivitas fisik karena adanya dorongan internal dan dorongan eksternal, selain motivasi internal yang berasal dari diri peserta didik dan eksternal berasal dari luar seperti teman sekolah, orang tua, dan guru. *Goals* menjadi salah satu bagian motivasi untuk melakukan aktivitas fisik, dimana peserta didik memiliki cita-cita menjadi atlet, dan guru PJOK. Aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik tergolong pada aktivitas berat yaitu sepak bola, karena sepak bola menjadi aktivitas favorit peserta didik, kemudian aktivitas sedang yang dilakukan peserta didik berupa petak umpet, permainan tradisional, catur, bersepeda, lari-lari.

Kata Kunci: Motivasi, Aktivitas Fisik

LEARNER'S MOTIVATION FOR PHYSICAL ACTIVITY AT SCHOOL

Abstracts

The purpose of this study was to determine the motivation of students to do physical activity at school. The research method used was descriptive qualitative research. This research was conducted at SD N Caturtunggal 7 with 15 subjects from a population of 17 students. The selection of research subjects was based on consideration and observation of physical activity for two consecutive weeks at school. The criteria determined were learners who consecutively performed physical activity. Learners do physical activity because of internal and external motivation, in addition to internal reason that comes from themselves, and exterior inspiration comes from outside, such as school friends, parents, and teachers. Goals are part of the motivation for physical activity, where students aspire to become athletes and PJOK teachers. Physical activities carried out by students are classified as heavy activities, namely soccer, because soccer is the favourite activity of students. Moderate activities are carried out by students in the form of hide and seek, traditional games, chess, cycling, and running.

Keywords: Motivation, Physical Activity

PENDAHULUAN

Motivasi sangat erat kaitannya dengan dunia pendidikan terutama pada jenjang pendidikan sekolah dasar, selain itu berhubungan dengan tingkat emosi, minat, dan kebutuhan peserta didik. Menurut (Djaali, 2013, p. 101) motivasi adalah keadaan yang ada pada diri seseorang sebagai pendorong untuk melakukan

aktivitas tertentu guna pencapaian suatu tujuan. Sedangkan motivasi belajar adalah dorongan dari dalam dan luar yang ada pada peserta didik yang sedang belajar untuk melakukan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur yang mendukung (Uno, 2013, p.23). Motivasi yang kuat diperlukan untuk membantu menciptakan pembelajaran yang

berkualitas. Motivasi berpengaruh terhadap keseluruhan proses belajar, semakin termotivasi seseorang untuk belajar, semakin efektif pembelajaran yang diperoleh sehingga dapat meningkatkan minat dan keinginan peserta didik dalam belajar.

Motivasi memiliki dua jenis yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya sehingga tidak perlu rangsangan dari luar, karena dari dalam diri individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu, sedangkan Menurut motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsi karena adanya rangsangan dari luar (Sardiman, 2018, p.89). Motivasi intrinsik berasal dari dalam diri seseorang tanpa adanya dorongan atau rangsangan dari luar dapat berupa rasa ingin tahu, keinginan untuk mencoba, sikap mandiri, kepribadian, pendidikan, pengalaman, cita-cita, dan perasaan. Sedangkan faktor ekstrinsik berasal dari lingkungan sekitar kehidupan peserta didik (luar diri), baik lingkungan keluarga, sekolah, bermain, maupun lingkungan masyarakat.

Motivasi merupakan suatu kekuatan yang dapat mendorong seseorang untuk melakukan suatu perbuatan, termasuk belajar. Motivasi untuk melakukan belajar adalah penting dalam melakukan kegiatan belajar dikarenakan motivasi merupakan pendorong yang dapat melahirkan kegiatan seseorang. Seseorang cenderung akan bersemangat untuk menyelesaikan suatu kegiatan karena ada motivasi yang kuat dalam dirinya. Motivasi sebagai suatu pendorong yang mengubah energi dalam diri seseorang kedalam bentuk suatu kegiatan nyata untuk mencapai tujuan tertentu.

Motivasi peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat berpengaruh terhadap pembelajaran, peserta didik harus memiliki dukungan motivasi dan mental yang kuat saat melakukan pembelajaran pendidikan jasmani, sebab setiap peserta didik mempunyai semangat motivasi yang berbeda beda pada saat melakukan aktivitas. Adanya perbedaan motivasi dipengaruhi oleh motivasi intrinsik yang muncul dalam peserta didik tanpa dipengaruhi oleh orang lain dan motivasi ekstrinsik muncul dalam diri peserta didik karena adanya pengaruh dari luar seperti pendidik, teman, orang tua, dan

lingkungan sekitar. Orang tua memiliki peranan penting dalam mengembangkan kualitas pendidikan anak. Peran serta orang tua dalam pendidikan anak terdapat dalam Undang-Undang Republik Indonesia (Undang-Undang Nomor 20 BAB IV Pasal 7 Tahun 2003) menjelaskan bahwa orang tua berhak berperan serta dalam memilih satuan pendidikan dan memperoleh informasi tentang perkembangan pendidikan anaknya. Keluarga merupakan awal mula pembentukan kepribadian anak, sosialisasi, pengendalian diri, penyesuaian terhadap lingkungan sekitar, kemampuan berpikir, dan hal lain yang turut menunjang keberhasilan dan kemandirian seorang anak.

Aktivitas merupakan berbagai macam kegiatan baik aktivitas fisik maupun psikis, aktivitas fisik yaitu peserta didik aktif dengan anggota badan, bermain atau bekerja, tidak hanya duduk dan mendengarkan, melihat atau hanya pasif, dan aktivitas psikis adalah gerak gerak/perilaku berfungsi dalam rangka kegiatan belajar mengajar. Aktivitas fisik perlu dilakukan semua usia, baik usia anak-anak, muda, dewasa hingga tua agar memperoleh kesehatan. Salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan jasmani sebagai wadah berbagai bentuk aktivitas olahraga yang dapat dikategorikan dalam bentuk olahraga maupun non olahraga. Olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk melatih tubuh seseorang (Kenney, Wilmore, & Costil, 2015). Seperti olahraga atletik, sepak bola, dan senam, sedangkan non olahraga dapat dikategorikan dalam bentuk bermain atau permainan tradisional serta modifikasi cabang olahraga aktivitas jasmani lainnya.

Pendidikan jasmani berkontribusi pada kesehatan masyarakat dan kesejahteraan pribadi melalui konteks pembelajaran fisik, kesehatan dan kesejahteraan harus dilihat secara holistik untuk mencakup aspek fisik, mental, dan sosial kesehatan yang berkontribusi pada kualitas hidup masyarakat (Hidayat, *et al.*, 2020, p.93). Semua aktivitas jasmani yang terdapat dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD merupakan bagian penting dari proses mengembangkan kemampuan serta potensi yang

dimiliki peserta didik. Untuk mencapai keberhasilan belajar mengajar tidak hanya ditentukan oleh faktor keahlian pendidik, melainkan disertai kesiapan peserta didik. Pendidik dan peserta didik harus terlibat dalam interaksi langsung yang diharapkan peserta didik lebih aktif, sedangkan pendidik sebagai motivator dan fasilitator pada saat pembelajaran berlangsung.

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (1) Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan bagi tubuh (jasmani), melakukan aktivitas fisik dengan teratur memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh (2) Aktivitas fisik dibedakan menurut intensitasnya yaitu aktifitas tinggi, sedang dan rendah. Aktivitas fisik dengan intensitas tinggi minimal tiga hari sekali melakukan aktivitas berolahraga, aktivitas fisik dengan intensitas sedang minimal 20 menit per hari atau tiga hari sekali. Aktivitas fisik dengan intensitas rendah yaitu tidak memenuhi kriteria yang disebutkan di atas, maka masuk ke dalam kategori ini (3) Melakukan aktivitas fisik dengan teratur memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh (Putra, *et al.*, 2018, p.244).

Menurut (Nurmalina, 2011, p.7) aktivitas fisik dapat digolongkan menjadi tiga tingkatan, aktivitas fisik sebagai berikut:

- a. Kegiatan ringan: hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (*edurance*). Contoh: berjalan kaki, menyapu lantai, duduk, nonton tv.
- b. Kegiatan sedang: membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (*flexibility*). Contoh: 29 berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain, bersepeda, bermain musik, jalan cepat, petak umpet, catur.
- c. Kegiatan berat: biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (*strength*), membuat berkeringat. Contoh: berlari, bermain sepak bola, aerobic, bela diri (pencak silat) dan outbond.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif, karena bertujuan untuk mendeskripsikan dan menjelaskan motivasi peserta didik beraktifitas fisik di sekolah. Penelitian ini dilaksanakan di SD N Caturtunggal 7 pada tanggal 10 Maret s.d 21 Juni 2023. Terdapat 15 subjek dari 7 peserta didik, 7 orang tua dan 1 guru PJOK dengan populasi peserta didik 17 orang. Pemilihan subjek penelitian berdasarkan pertimbangan dan pengamatan aktivitas fisik selama 2 minggu berturut-turut di sekolah. Kriteria yang ditentukan yaitu peserta didik yang berturut-turut melakukan aktivitas fisik.

Metode yang digunakan untuk memperoleh data dengan observasi secara langsung untuk menentukan peserta didik sesuai kriteria, kemudian wawancara untuk mengungkap faktor motivasi eksternal dan internal pada peserta didik, dan dokumentasi sebagai penguat hasil penelitian. Sumber data menggunakan 2 sumber yaitu sumber data primer diambil langsung oleh peneliti dan sumber data sekunder mengumpulkan kajian. Analisis data menggunakan teknik yang bermacam-macam (triangulasi) dan dilakukan terus menerus sampai data jenuh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Peneliti melakukan pengambilan data dengan wawancara peserta didik, orang tua, dan guru, pertanyaan yang diajukan sesuai dengan pedoman penelitian.

Motivasi Intrinsik

Motivasi berupa dorongan dapat diperoleh dari diri sendiri yaitu intrinsik. Motivasi intrinsik muncul dari dalam diri untuk memperoleh atau mencapai sesuatu tanpa ada pengaruh dari orang lain tetapi dipengaruhi oleh ketertarikan atau kesenangan pada kegiatan tertentu. Pada pengambilan data wawancara diperoleh hasil 4 peserta didik yang memiliki kemauan serta dorongan untuk melakukan aktivitas fisik dari diri sendiri, seperti yang diungkapkan salah satu peserta didik “ingin sendiri, karena senang dengan olahraga”. Sedangkan dari orang tua ke 4 peserta didik mengungkapkan, jika benar mereka yang mau untuk melakukan aktivitas tanpa adanya

dorongan verbal yang mengharuskan untuk mengikuti kemauan orang tua, sebagai orang tua *mensupport*, memberikan semangat, memfasilitasi alat, serta mengarahkan seperti yang disampaikan salah satu orang tua “mereka sendiri yang mau, sebagai orang tua mendukung dari belakang”.

Motivasi Ekstrinsik

Motivasi berupa dorongan dapat diperoleh dari lingkungan sekitar yaitu ekstrinsik. Motivasi ekstrinsik yaitu dorongan atau rangsangan yang berasal dari luar seseorang untuk melakukan berbagai hal dibuktikan dengan pernyataan Terdapat juga anak yang diberikan kebebasan dalam memilih, tetapi juga diarahkan. Ada 3 peserta didik yang melakukan aktivitas fisik harus di dorong orang lain seperti teman sekolah, dan orang tua. Diungkapkan “banyak diajak teman-teman untuk melakukan aktivitas fisik”, selain dari teman sekolah bentuk dukungan atau dorongan lain diperoleh dari orang tua “mendorong untuk ikut club badminton, mengajak untuk melakukan aktivitas fisik serta membelikan alat untuk melakukan olahraga”.

Aktivitas Fisik Yang Sering Dilakukan Peserta Didik

Aktivitas fisik yang sering dilakukan peserta didik bermacam-macam. Keaktifan peserta didik saat melakukan aktivitas fisik pada penelitian ini hanya di sekolah saja sesuai dengan pengamatan, dan hasil wawancara kepada peserta didik kemudian dikuatkan oleh orang tua peserta didik. Ke 7 peserta didik di sekolah melakukan aktivitas fisik seperti petak umpet, permainan tradisional, catur, bersepeda, lari-lari, sepak bola, sejalan dengan pernyataan salah satu peserta didik “ketika di sekolah pada pagi hari sebelum masuk, jam istirahat, atau waktu kosong bermain sepak bola, sepedaan, catur, badminton, lari-larian ada lempar lemparan. Karena aktivitas fisik, bisa menyehatkan badan, badannya jadi kuat”. Kemudian dari orang tua peserta didik mengungkapkan jika “mereka juga melakukan aktivitas fisik di rumah seperti sepak bola, bersepeda, ada juga yang ikut di Club”. Dari pernyataan di atas Guru PJOK menguatkan bahwasannya 7 peserta didik memang aktif dalam melakukan aktivitas fisik, bermain sepak bola, catur. Penguatan pernyataan dari Guru PJOK yaitu “betul semua peserta didik melakukan aktivitas

fisik, ketika istirahat maupun ada waktu kosong mereka bermain sepak bola, catur, bersepeda, lari-larian”.

Dari hasil wawancara ditemukan hasil penelitian jika peserta didik dengan nama Ad, As, Aj, Gs, Hk, Lt, dan Ai memang betul sering melakukan aktivitas fisik di sekolah. Dari 7 peserta didik Guru PJOK memilih 3 peserta didik yang aktif “tiga anak yang sering sekali bermain sepak bola ketika jam-jam istirahat itu ada Ad, ada As, kemudian ada Lt”. Kemudian Guru PJOK memilih 1 peserta didik antara ke 7 peserta didik “memilih Ad karena ketika istirahat yang mendorong teman-temannya untuk bermain sepak bola”. Kegemaran melakukan aktivitas fisik peserta didik juga di pengaruhi karena cita-cita mereka seperti ingin menjadi pemain sepak bola, atlet, maupun guru olahraga. Aktivitas fisik yang sering dilakukan peserta didik yaitu, bermain sepak bola menjadi aktivitas fisik terfavorit peserta didik, kemudian disusul oleh catur, lari-lari, dan bersepeda.

Pembahasan

Komponen pendidikan yang sangat penting dalam rangka mencapai tujuan pendidikan adalah guru. Guru yang bertanggung jawab terhadap perkembangan peserta didik dengan mengupayakan seluruh potensinya baik ranah afektif, kognitif, maupun fisik dan psikomotorik (Pohan, 2019, p.25). Belajar merupakan usaha mencapai sebuah perubahan tingkah laku yang diharapkan, baik dalam bentuk kognitif, afektif dan psikomotorik. Hasil dari proses belajar dapat dilihat secara nyata dalam bentuk penguasaan materi pelajaran, penggunaan pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan menilai terhadap sikap dan perilaku dalam berbagai aspek kehidupan. (Irham & Wiyani, 2013, p.174).

Motivasi instrinsik yang diperoleh dari diri sendiri, maupun motivasi ekstrinsik yang diperoleh dari luar yaitu lingkungan sekitar baik orang tua, maupun teman sangat berpengaruh penting terhadap emosional. Emosional yang dirasakan senang, semangat dalam melakukan apa yang peserta didik suka, akan berpengaruh pada perkembangan fisik pada anak. Jika peserta didik terbebani maka akan malas untuk melakukan aktivitas, sehingga motivasi intrinsik serta ekstrinsik untuk mendorong peserta didik berkesinambungan. Menurut (Maslow, 2018, p.76)

kebutuhan sosial adalah kebutuhan akan cinta, kasih sayang dan rasa dimiliki. Peserta didik sangat senang ketika lingkungan sekitar mendukung, mendorong penuh terhadap kegemaran sehingga peserta didik akan terus mengembangkan kemampuan yang dia miliki. Dorongan orang tua sebagai motivasi serta fasilitator dibuktikan dengan pernyataan “mendorong untuk ikut club badminton, mengajak untuk melakukan aktivitas fisik serta membelikan alat untuk melakukan olahraga dan diantar untuk berangkat ke club”. Orang tua yang memiliki pola pikir maju tentunya akan mendukung, dan mengarahkan anak untuk berkembang dan berproses menjadi lebih baik. Orang tua memiliki peranan penting dalam aktivitas fisik dan perkembangan anak. Jika orang tua tidak memiliki pemikiran terbuka, tidak mau menerima perkembangan atau keinginan anak, nantinya akan berpengaruh buruk pada anak-anak mereka. Teman sekolah juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi peserta didik untuk melakukan aktivitas fisik yaitu sebagai motivasi eksternal dengan pernyataan “banyak diajak teman-teman untuk melakukan aktivitas fisik”. motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang berasal dari luar diri individu. Tindakan apa yang dilakukan biasanya didasarkan pada keinginan untuk mendapatkan hadiah dari lingkungan seperti uang tunai, hadiah, atau penghargaan lainnya (Dr. Kamal Firdaus, 2012). Motivasi dorongan dari diri peserta didik yaitu motivasi intrinsik sesuai dengan pernyataan “ingin sendiri, karena senang dengan olahraga”. Motivasi intrinsik merupakan dorongan yang kuat dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi. Peserta didik yang mempunyai motivasi intrinsik biasanya mempunyai kepribadian yang matang, jujur, sportif, tekun, percaya diri, disiplin dan tahan lama (Effendi, 2016, p.25).

Pendidikan jasmani sebagai media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, dan pengetahuan. Anak-anak SD memiliki karakteristik yang berbeda, dimana ia senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang merasakan dan melakukan aktivitas secara langsung. Peningkatan aktivitas fisik dapat memberikan lebih banyak kesempatan untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik. Keterampilan motorik

berkembang dengan baik saat peserta didik melakukan aktivitas fisik. Pendidikan jasmani di sekolah mengambil peran penting dalam memberikan aktivitas fisik pada peserta didik. Aktivitas fisik memberikan sumbangan pada pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Peserta didik menjadi lebih aktif bergerak melalui pendidikan jasmani, hal ini merupakan tujuan utama dari pendidikan jasmani dimana peserta didik menjadi aktif bergerak dan mendapatkan kualitas hidup yang baik. Peserta didik dituntut untuk bergerak dalam rangka membiasakan diri untuk aktif. Lingkungan sekolah menjadi salah satu faktor yang dapat berhubungan dengan aktivitas fisik peserta didik karena peserta didik menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah bermain dengan teman sebayanya.

Aktivitas fisik merupakan bentuk kegiatan yang melibatkan anggota tubuh untuk bergerak. Aktivitas fisik dapat diartikan dengan melakukan aktivitas dari bangun tidur sampai tidur kembali. Aktivitas fisik sering di identikkan dengan melakukan olahraga dengan tujuan kesehatan. Dengan seringnya melakukan aktivitas olahraga maka akan mencerminkan gaya hidup sehat seseorang. Olahraga untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal dapat dilakukan dengan frekuensi, intensitas, time serta tipe olahraga yang dilakukan sesuai dengan kemampuan dan target yang dilakukan (Rismayanthi, 2018). Melakukan aktivitas fisik secara rutin dengan intensitas sedang selama ± 150 menit setiap minggunya dapat mengurangi risiko terjadinya berbagai penyakit metabolik dan infeksi, salah satunya infeksi saluran pernapasan. Berolahraga dengan intensitas ringan dan sedang dapat meningkatkan respons sistem imun tubuh terhadap infeksi (Djohan & Dewi, 2020, p.79).

Aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam kehidupan sehari-hari untuk menunjang kesehatan seseorang. Namun begitu, beberapa orang merasa tidak menemukan keinginan atau dorongan untuk beraktivitas fisik sedangkan yang lainnya merasa senang saat melakukan aktivitas fisik. Hasil korelasi mengindikasikan adanya peningkatan tingkat aktivitas fisik sejalan dengan meningkatnya motivasi peserta didik untuk melakukan aktivitas fisik (Palguna et al., 2020, p.12). Manfaat fisiologis dari aktivitas fisik secara

langsung terkait dengan frekuensi, intensitas, dan durasi aktivitas fisik yang dilakukan. Dari beberapa penelitian yang telah meneliti hubungan antara intensitas aktivitas fisik (mis., sedang atau kuat, serta frekuensi (berapa kali seminggu melakukan aktivitas fisik), pada kesehatan. Faktor motivasi yang berkaitan dengan partisipasi dalam aktivitas fisik tingkat tinggi, mungkin secara inheren menarik individu yang sudah cenderung menghindari perilaku tidak sehat dan terlibat dalam perilaku sehat (Tony, *et al.*, 2013 dalam Damai & Dita, 2022, p.11).

Dalam penelitian ini aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik ada 2 tingkatan yaitu, kegiatan sedang yang membutuhkan tenaga intens terus menerus petak umpet (sedang), permainan tradisional (sedang), catur (sedang), bersepeda (sedang), lari-lari (sedang), sedangkan kegiatan berat dengan membutuhkan kekuatan dan membuat keringat sepak bola (berat). Dari hasil penelitian aktivitas fisik bermain sepak bola menjadi aktivitas favorit, sehingga peserta didik aktivitas fisik yang dilakukan di sekolah dengan kategori berat.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian, dari hasil serta pembahasan dapat disimpulkan bahwa motivasi peserta didik melakukan aktivitas fisik karena adanya dorongan internal yang diperoleh dari diri, berpengaruh besar terhadap kemauan peserta didik selain itu adanya dorongan eksternal yang berasal dari luar seperti teman sekolah, orang tua, serta guru, memiliki peranan membantu untuk mendorong, mengarahkan, serta memotivasi peserta didik. Selain motivasi internal dan eksternal peserta didik juga memiliki goals cita-cita menjadi atlet, dan guru PJOK. Aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik tergolong pada aktivitas berat yaitu sepak bola, karena sepak bola menjadi aktivitas favorit peserta didik.

TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Peserta Didik, Orang Tua, Guru PJOK SD N Caturtunggal 7 yang telah membantu selama proses penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Damai, C. P. B., Dita, Y. (2022). Tingkat Motivasi Berolahraga Dan Aktivitas Fisik Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4).
- Djaali. (2013). *Psikologi Pendidikan*. Pt Bumi Aksara.
- Djohan, G. A., & Dewi, S. M. (2020). Hubungan Antara Tingkat Intensitas Latihan Fisik Dengan Prevalensi Rhinitis Pada Mahasiswa Universitas Tarumanagara Berusia 18-24 Tahun. *Tarumanagara Medical Journal*, 3(1), 78–84.
- Dr. Kamal Firdaus, M. K. A. (2012). *Psikologi Olahraga Teori Dan Aplikasi*.
- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1, 25-26.
- Hidayat, A., Riyan, P., Bayu, H. (2020). Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Atletik Dengan Menggunakan Metode Sirkuit Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Vol 16 (1).
- Ichsan, S. (2021). *Tingkat Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri di Kabupaten Klaten saat Pandemi Covid-19*. Yogyakarta: Lumbung Pustaka UNY.
- Irham, M & Wiyani, N. A. (2013) *Psikologi Pendidikan Teori dan Aplikasi dalam Proses Pembelajaran*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costil, D. L. (2015). *Physiology of Sport and Exercise. Sixth Edition*. In Human Kinetics.
- Mashartanto, A.A., Chanra, P., Fitri, M. (2022). Pengaruh Motivasi Instrinsik Dan Ekstrinsik Terhadap Prestasi Belajar Teknologi Informatika Taruna/i Angkatan V Politeknik Pelayaran Sumatera Barat. *Jurnal Saintek Maritim*, 22(2).
- Maslow, A. H. (2018). *Motivation and Personality*. Diterjemahkan oleh Achmad Fawaid dan Maufur. 2018. Yogyakarta: Cantrik Pustaka.
- Palguna, I. G. A. D., Adiatmika, I. P. G., & Dinata, M. K. (2020). Hubungan Motivasi Melakukan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 9(8), 9–13. Doi: 10.24843.MU.2020.V9.i8.P03.

- Pohan, N. (2019). Peran Guru Pembimbing Dalam Perkembangan Belajar (Kajian Pada Aspek Kognitif, Afektif dan Psikomotorik). *An-Nahdhah*, 1(2).
- Putra, K. P., Angkit, K., Peter, K. (2018). *Gambaran Aktivitas Fisik Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Di Salatiga*. Seminar Nasional Pendidikan Jasmani.
- Rismayanthi, C. (2018). Olahraga Kesehatan. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9)
- Tony Delisle, M.S. Chudley E. (Chad) Werch, Ph.D. Alvin H. Wong, M.S. Alvin H. Wong, M.S. Robert Weiler, P. D. (2013). Relationship Between Frequency and Intensity of Physical Activity and Health Behaviors of Adolescents. *J Sch Health*. 80(3), 1–11.
<https://doi.org/10.1111/J.17461561.2009.00477.X>.Relationship
- Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003. (2012). *Sistem Pendidikan Nasional*. Bandung: Fokusindo Mandiri.
- Uno, H. (2013). *Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.