



## **Hubungan Antara Motivasi Siswa Dengan Efektivitas Pembelajaran Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan**

### *The Relationship Between Student Motivation And Learning Effectiveness In Physical Education Sports And Health Subjects*

**Fajar Siddik<sup>1</sup>, Mutiah Mutadayyinah Marbun<sup>2</sup>, Putri Nurul Auliya<sup>3</sup>, Nur Maisaroh Harahap<sup>4</sup>, Sasri Agustina Putri<sup>5</sup>**

Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan , Universitas Negeri Medan,  
Email: [mutiahmarbun.1234@gmail.com](mailto:mutiahmarbun.1234@gmail.com) , [maisarohnurmaisarohharahap@gmail.com](mailto:maisarohnurmaisarohharahap@gmail.com),  
[sasriagustinaputri74@gmail.com](mailto:sasriagustinaputri74@gmail.com)

---

#### **Article Info**

##### Article history :

Received : 03-10-2024

Revised : 06-10-2024

Accepted : 08-10-2024

Published : 11-10-2024

#### **Abstract**

*The drive to acquire knowledge is essential. It is widely accepted that when students possess a strong inclination toward learning, their ability to grasp concepts becomes significantly more effective. This study seeks to explore the correlation between the effectiveness of learning and student motivation within the context of Physical Education, Sports, and Health (PJOK) courses.. This activity can improve children's social skills and creativity through group activities. The variety of activities provided prevents boredom and increases children's interest in participating actively. In addition, exposure to the natural environment provides additional stimulation which is important for children's fine motor development. Outdoor play programs also play a role in building social and creative skills that support children's holistic development.*

**Keywords** : *learning motivation, effectiveness of learning PJOK, social skills*

---

#### **Abstrak**

Dorongan belajar merupakan aspek mendasar yang sangat penting. Keyakinan ini muncul karena ketika peserta didik memiliki hasrat belajar yang tinggi, mereka dapat mencapai proses pembelajaran yang lebih optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi keterkaitan antara efektivitas pembelajaran dan motivasi siswa dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Kegiatan ini dapat meningkatkan keterampilan sosial dan kreativitas anak-anak melalui aktivitas berkelompok. Keragaman kegiatan yang diberikan mencegah kebosanan dan meningkatkan minat anak untuk berpartisipasi secara aktif. Selain itu, paparan lingkungan alam memberikan stimulasi tambahan yang penting bagi perkembangan motorik halus anak. Program bermain di luar ruangan juga berperan dalam membangun keterampilan sosial dan kreatif yang mendukung perkembangan holistik anak.

**Kata Kunci** : **Motivasi belajar, efektivitas belajar PJOK , keterampilan sosial.**



## PENDAHULUAN

Pendidikan, baik formal maupun nonformal, bertujuan untuk mengembangkan kemampuan individu. Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah adalah PJOK, yang memiliki banyak manfaat seperti meningkatkan kebiasaan hidup sehat dan mengembangkan kemampuan motorik serta emosional siswa. Motivasi sangat mempengaruhi keberhasilan siswa dalam belajar, sehingga menjadi faktor penting dalam mencapai efektivitas pembelajaran. Seluruh dimensi pengalaman belajar yang dialami sepanjang hidup berperan penting dalam membentuk karakter individu secara positif (Dodi, 2019; Pristiwanti et al., 2022). Bila ditelaah lebih jauh dalam konteks pembelajaran, hingga sebutan pendidikan tidak bisa dipisahkan, yang dimaksud selaku kegiatan interaktif antara pengajar serta partisipan didik. Di dalam pendidikan, terjalin ikatan yang dirancang secara terstruktur dan ditunjukkan buat tingkatkan kualitas pembelajaran serta menggapai tujuan nasional (Masgumelar & Mustafa, 2021; Pambudi et al., 2020). Di sekolah, bermacam mata pelajaran diajarkan kepada siswa, salah satunya merupakan Pembelajaran Jasmani, Berolahraga, serta Kesehatan (PJOK)

Pembelajaran Jasmani, Berolahraga, serta Kesehatan (PJOK) tercantum dalam deretan mata pelajaran yang menawarkan banyak khasiat untuk partisipan didik. Lewat pendidikan PJOK, diharapkan siswa bisa mengadopsi Kerutinan hidup sehat dan memperkenalkan berartinya area yang bersih lewat kegiatan fisik. Selain itu, PJOK juga berperan dalam mengembangkan kemampuan motorik, responsivitas, kepedulian sosial, pola pikir logis, pengendalian emosi, dan perilaku moral yang baik (Lesmana, 2018).

Kegiatan ini dapat meningkatkan keterampilan sosial dan kreativitas anak-anak melalui aktivitas berkelompok. Keragaman kegiatan yang diberikan mencegah kebosanan dan meningkatkan minat anak untuk berpartisipasi secara aktif. Selain itu, paparan lingkungan alam memberikan stimulasi tambahan yang penting bagi perkembangan motorik halus anak. Program bermain di luar ruangan juga berperan dalam membangun keterampilan sosial dan kreatif yang mendukung perkembangan holistik anak.

Dorongan intrinsik seseorang memainkan peran penting dalam menentukan keinginannya untuk melakukan suatu tindakan guna mencapai tujuan yang diharapkan. Tingginya motivasi dalam diri seorang siswa dapat mendorong proses belajar berlangsung secara optimal. Sebaliknya, rendahnya motivasi siswa dapat diamati saat dimulainya pelajaran PJOK, di mana beberapa siswa datang terlambat ke lapangan. Selain itu, saat guru memberikan penjelasan, beberapa siswa tampak melamun atau terlibat dalam percakapan sendiri. Ketika sesi pemanasan dimulai, beberapa siswa tampak tidak antusias dan cenderung malas untuk berpartisipasi. Berdasarkan pengamatan tersebut, peneliti berasumsi bahwa tujuan pembelajaran tidak akan tercapai jika siswa tidak memiliki motivasi yang cukup untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran. Ketika motivasi belajar siswa rendah, efektivitas pembelajaran akan berkurang, yang terlihat dari sikap pasif, ketidakminatan untuk melanjutkan aktivitas, dan ketidakpedulian terhadap materi yang disampaikan. Hal ini sejalan dengan pandangan See (2016) yang menyatakan bahwa dalam konteks



pendidikan, kurangnya motivasi siswa berdampak negatif terhadap proses belajar, sehingga membuat pembelajaran menjadi tidak signifikan dan tidak efektif. Efektivitas sendiri dapat dijadikan indikator sejauh mana tujuan atau target pembelajaran berhasil dicapai.

## **METODE PENELITIAN**

Studi ini mengadopsi metode tinjauan pustaka dengan memanfaatkan data sekunder yang berhubungan dengan permasalahan spesifik. Tujuan utama dari tinjauan pustaka ini adalah untuk mengidentifikasi berbagai teori yang berasal dari penelitian-penelitian sebelumnya atau hasil riset yang sudah ada. Data diperoleh melalui pencarian literatur sekunder, di mana artikel nasional diakses melalui Google Scholar, sementara artikel internasional diperoleh dari jurnal Eric dan Taylor & Francis. Tinjauan pustaka ini mengikuti kerangka PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis), dengan tahapan metodologis yang meliputi: (1) pencarian postingan harian yang cocok dengan topik riset, (2) pemilihan variabel riset yang relevan dengan kebutuhan penulis, (3) pembatasan waktu publikasi postingan dalam rentang 5 tahun terakhir, ialah dari 2017 sampai 2021, (4) pengukuran validitas hasil riset, serta (5) analisis informasi yang dicoba secara akurat. Basis informasi yang digunakan meliputi Google Scholar, Eric Journal, serta Taylor& Francis, dengan memakai kata kunci semacam "ikatan kebugaran jasmani serta motivasi belajar terhadap hasil belajar penjas siswa SMP" buat postingan nasional, dan "relationship between physical fitness and learning motivation to learning outcomes in physical education among junior high school students" buat postingan internasional.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjas**

Kebugaran fisik memiliki peran krusial bagi semua individu, terutama bagi remaja. Kebugaran fisik yang optimal dapat mendukung kesehatan, khususnya bagi anak-anak yang memasuki fase remaja, serta memberikan dampak positif terhadap pertumbuhan dan perkembangan mereka (Rahmawati & Hariyanto, 2020). Dengan menjaga kebugaran melalui latihan fisik yang teratur dan berkesinambungan, seseorang dapat mengontrol kesehatan tubuh, mempertahankan fungsi metabolisme yang baik, serta memperkuat daya tahan tubuh. Kondisi kesehatan yang baik sering kali menjadi indikator bahwa individu tersebut menjalani olahraga secara rutin. Penelitian yang dilakukan oleh (Suci & Sin, 2020) menunjukkan bahwa pada usia remaja, kebugaran fisik masih tergolong kurang optimal karena kecenderungan untuk tidak berolahraga secara teratur. Dari segi fisik, anak laki-laki cenderung memiliki kekuatan fisik yang lebih dibandingkan anak perempuan, sesuai dengan kodrat alami mereka

Pernyataan ini didukung oleh fakta bahwa remaja laki-laki cenderung mengalami peningkatan kekuatan dan energi yang lebih signifikan dibandingkan remaja perempuan dalam hal pertumbuhan fisik, seperti tinggi badan, berat badan, dan massa tubuh tanpa lemak. Akibatnya, laki-laki membutuhkan asupan energi yang dua kali lebih besar dibandingkan



perempuan. Selain itu, kebutuhan energi seseorang juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik, khususnya kebugaran jasmani. Semakin intens latihan kebugaran yang dilakukan, terus menjadi besar tenaga yang dikeluarkan. Perihal ini terjalin sebab kekuatan raga seorang dipengaruhi oleh sebagian aspek, semacam umur, berat tubuh, tipe kelamin, frekuensi berolahraga, keadaan area semacam temperatur, dan kondisi spesial semacam kehamilan, menyusui, ataupun penyakit. Kebugaran jasmani pula memainkan kedudukan berarti dalam bidang pembelajaran, paling utama dalam menunjang hasil belajar siswa pada pelajaran berolahraga. Seorang dikira mempunyai kebugaran jasmani yang baik bila ikut serta dalam kegiatan raga yang lumayan tiap hari, yang berguna buat perkembangan massa badan, pertumbuhan kognitif, keaktifan siswa, serta kesehatan secara totalitas. Kebalikannya, kebugaran jasmani yang rendah bisa menimbulkan permasalahan kesehatan semacam kilat letih, kegemukan, serta penyakit dalam.

Kasus ini diakibatkan oleh Kerutinan pola makan yang tidak maksimal dan minimnya alokasi waktu buat teratur olahraga. Ketidakseimbangan antara pola makan serta kegiatan raga berakibat signifikan pada ketahanan badan, yang menimbulkan badan lebih rentan terhadap bermacam penyakit. Dampaknya, produktivitas dalam melaksanakan kegiatan tiap hari menyusut, tercantum dalam konteks proses belajar mengajar di sekolah. Bila kebugaran badan tidak terpelihara, siswa hendak lebih gampang merasa letih dikala menjajaki pelajaran aplikasi lapangan, yang pada gilirannya hendak mempengaruhi negatif terhadap pencapaian akademik mereka. Pembelajaran jasmani diharapkan bisa jadi pemecahan yang relevan buat menunjang serta tingkatkan proses pendidikan di sekolah. Pembelajaran jasmani pula mempunyai kemampuan buat jadi penggerak dalam upaya tingkatkan derajat kesehatan siswa. Pelaksanaan teori dan implementasi menimpa kesehatan dalam aktivitas belajar mengajar butuh selaras dengan tata cara pengajaran yang di informasikan oleh guru, sehingga ilmu yang diperoleh siswa bisa terserap dengan maksimal. Upaya dari para pendidik wajib memprioritaskan strategi intervensi selaku fokus dalam merancang program pengajaran. Upaya ini membutuhkan evaluasi yang mendalam terhadap sasaran, aspek latar balik, proses pencapaian tujuan pembelajaran, dan kesiapan siswa dalam mengganti sikap, yang dinilai dari aspek kognitif, afektif, serta psikomotorik. Pembelajaran jasmani pula wajib disusun lewat tahapan yang terencana, mulai dari perencanaan, penerapan, sampai penilaian, buat membenarkan proses pengajaran yang tersusun secara baik.

Aspek pembelajaran dalam pendidikan jasmani mencakup beberapa hal berikut:

- a. Proses pembelajaran yang melibatkan pelatihan untuk memfasilitasi pembentukan perilaku baru pada peserta didik.
- b. Aktivitas belajar mengajar tidak dibatasi oleh waktu dan tempat tertentu, namun dapat mendukung pengembangan perilaku mandiri pada siswa.
- c. Proses pembelajaran perlu disesuaikan dengan keadaan individu peserta didik. Sejalan dengan pandangan dari Suci & Sin (2020), kebugaran jasmani berperan signifikan dalam pencapaian hasil belajar pada pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi.



Apabila seluruh tahapan dilaksanakan secara menyeluruh dan terencana, hal tersebut akan mampu meningkatkan perkembangan hasil belajar siswa dalam bidang pendidikan jasmani. Selain itu, pendekatan ini juga dapat memotivasi siswa untuk aktif dalam kegiatan fisik, seperti latihan kebugaran tubuh.

## **2. Motivasi Belajar dengan Hasil belajar Penjas**

Kinerja belajar anak di bermacam jenjang pembelajaran tidak cuma ditetapkan oleh tingkatan kebugaran raga, namun pula oleh aspek motivasi yang mendasari proses pendidikan. Buat menggapai keberhasilan, hasil belajar wajibenuhi kriteria ketuntasan minimum( KKM) ( Madri et al., 2020). Motivasi belajar sendiri mencerminkan nilai serta kemauan yang mendesak siswa buat ikut serta dalam aktivitas pendidikan. Tidak hanya itu, motivasi belajar mempunyai ikatan yang signifikan dalam membagikan rangsangan dikala belajar, tingkatkan semangat siswa, dan meningkatkan rasa suka terhadap kegiatan pendidikan yang dijalani. Apabila siswa mempunyai motivasi yang besar, hingga mereka hendak mempunyai lebih banyak tenaga buat berpartisipasi dalam proses belajar mengajar. Sebagian riset( hadjarati& haryanto, 2020) menampilkan terdapatnya ikatan positif antara motivasi belajar serta hasil belajar. Tidak hanya itu, motivasi belajar tidak cuma dipengaruhi oleh tata cara pengajaran guru, namun pula oleh interaksi dengan sahabat sebaya, baik di sekolah ataupun di luar sekolah, dan sokongan keluarga selaku pondasi pembelajaran yang diberikan orang tua. Dengan penuh kebutuhan siswa sepanjang proses pendidikan, perihal ini bisa tingkatkan motivasi mereka buat belajar.

Berdasarkan pandangan Hamalik (2009:175), motivasi berperan sebagai penggerak yang memicu munculnya perilaku dan dapat memengaruhi serta mengubah tindakan individu. Pertama, motivasi berfungsi untuk mendorong timbulnya perilaku atau tindakan tertentu; tanpa adanya motivasi, tindakan seperti belajar tidak akan terjadi. Selain itu, motivasi juga bertindak sebagai pemandu, yang mengarahkan tindakan menuju pencapaian tujuan yang diinginkan. Selanjutnya, motivasi berperan sebagai penggerak, analog dengan mesin dalam sebuah mobil. Besar atau kecilnya tingkat motivasi akan memengaruhi seberapa cepat atau lambat suatu tugas dapat diselesaikan.

Menurut Sardirman (2011:73) motivasi dapat diartikan sebagai perubahan energi yang terjadi dalam diri individu, yang ditandai oleh munculnya perasaan tertentu dan dipicu oleh respons terhadap adanya suatu tujuan. Sementara itu, Nursalim dan rekan-rekannya (2007:120). mendefinisikan motivasi sebagai suatu proses yang bertujuan untuk mengubah motif atau kumpulan motif menjadi tindakan atau perilaku yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan atau mencapai suatu tujuan tertentu. Dalam konteks teori motivasi belajar, Sardiman (2011:91), yaitu : menjelaskan bahwa terdapat dua aspek penting; di antaranya adalah motivasi intrinsik, yang merujuk pada motif-motif yang berfungsi secara aktif tanpa perlu rangsangan dari faktor eksternal, karena setiap individu sudah memiliki dorongan internal untuk melakukan suatu aktivitas.



Bagi Supandi (1992: 1) pembelajaran jasmani bisa dimengerti selaku suatu proses interaksi yang terstruktur antara partisipan didik serta area, yang dikelola dengan metode yang efisien serta efektif buat meningkatkan aspek jasmani, sehingga membentuk orang secara utuh. Oleh sebab itu, pembelajaran jasmani dikira selaku komponen fundamental dalam totalitas sistem pembelajaran, yang menunjang pertumbuhan siswa lewat kegiatan raga ataupun gerakan yang dicoba. Sedangkan itu. Bagi Nurhasan, dkk (2005: 2) menarangkan kalau pembelajaran jasmani mencakup kegiatan berolahraga yang tidak cuma diperuntukan buat menggapai prestasi tertentu, namun lebih universal dilaksanakan di area sekolah, mencakup latihan- latihan yang memakai perlengkapan ataupun tanpa perlengkapan, baik di ruang tertutup ataupun di luar ruangan. Berikutnya Bagi Supandi (1992: 3) mengemukakan kalau lewat aktivitas belajar mengajar, siswa bisa hadapi transformasi dalam diri mereka, yang meliputi:

1. Evolusi kemampuan motorik mencakup pemahaman yang mendalam mengenai mekanisme serta alasan di balik perilaku bergerak manusia, serta cara untuk mengatur gerakan tersebut dengan efisien dan efektif.
2. Penguasaan terhadap keterampilan motorik yang lebih kompleks dicapai melalui latihan dasar yang dirancang untuk menggali dan mengoptimalkan potensi dalam bidang olahraga.
3. Peningkatan pemahaman mengenai dimensi ruang, waktu, dan energi yang berhubungan dengan aktivitas gerakan manusia serta relevansinya dengan aspek-aspek kehidupan sehari-hari.
4. Pengembangan karakter individu mencakup nilai-nilai seperti sportivitas, ketekunan, dedikasi, disiplin, serta kemampuan untuk tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan.
5. Penguatan nilai-nilai sosial baik di dalam kelompok maupun di antara individu dihasilkan melalui partisipasi dalam permainan atau kegiatan olahraga kelompok.

Motivasi yang mendesak proses belajar siswa dalam bidang pembelajaran jasmani mencakup seluruh sumber energi internal serta eksternal yang terdapat pada orang tersebut. Perihal ini mengaitkan upaya yang terorganisir buat menghasilkan kondisi tertentu yang membenarkan keberlangsungan dan membagikan arahan pada kegiatan pendidikan pembelajaran jasmani. Tujuan dari motivasi ini merupakan buat tingkatan keahlian siswa dalam aspek kognitif, raga, mental, serta emosional, yang pada gilirannya bertujuan buat membetulkan mutu pendidikan mereka dalam pembelajaran jasmani, berolahraga, serta kesehatan

## **KESIMPULAN**

Bersumber pada hasil analisis informasi yang diperoleh lewat riset dengan pendekatan tinjauan pustaka ini, disimpulkan kalau ada keterkaitan signifikan antara kebugaran raga serta motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa dalam mata pelajaran pembelajaran jasmani di tingkatan Sekolah Bawah. Keduanya berfungsi krusial serta membagikan khasiat dari bermacam



perspektif dalam pencapaian prestasi akademik yang maksimal, kesehatan mental yang baik, dan keadaan raga yang sehat, yang pada gilirannya mendesak siswa buat lebih aktif dalam proses pendidikan demi menggapai tujuan yang diharapkan. Motivasi belajar bersumber dari dalam diri orang serta bisa pula dipengaruhi oleh aspek eksternal. Tidak hanya itu, motivasi ini mempunyai peranan berarti dalam mencapai hasil belajar yang memuaskan. Riset ini menegaskan kalau terus menjadi besar tingkatan motivasi siswa, terus menjadi efektif proses pendidikan yang terjalin. Penemuan ini menegaskan betapa pentingnya kedudukan guru dalam menghasilkan atmosfer belajar yang sanggup tingkatkan motivasi siswa. Ada pula ikatan antara kebugaran raga serta motivasi, mengingat kebugaran raga dikira selaku elemen berarti yang mempengaruhi hasil belajar siswa. Bila siswa mempunyai motivasi belajar yang besar dan keadaan raga yang baik, hingga hasil belajar dalam pembelajaran jasmani hendak lebih baik. Kebalikannya, bila siswa kekurangan motivasi belajar serta mempunyai kebugaran raga yang rendah, hingga hasil belajar mereka dalam pembelajaran jasmani juga hendak terbawa- bawa negatif. Dengan demikian, ada ikatan yang sangat erat antara kebugaran raga serta motivasi belajar

## DAFTAR PUSTAKA

- Amir, A. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Motivasi Belajar Siswa Di SMA Negeri 1 Pampangan. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 287-296.
- Gumilar Mulya, A. S. (2020). Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. *Competitor: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 83-94.
- Helmiyana Ermanto, H. A. (2024). Analisis Motivasi Siswa Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Pada Siswa Kelas VIII UPT SPF SMP Negeri 47 Makassar. *Global Journal Sport Science*, 825-836.
- Iyan Nurdiana Haris, A. G. (2024). Hasil Belajar Penjas Peserta Didik Ditinjau Dari Segi Motivasi. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Ilmu Keguruan serta Ilmu Pendidikan*, 1-9.
- Jalesatrio Kapti, M. E. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, 258-267.
- Mhd.Ardika Fernanda, A. S. (2023). Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar PJOK . *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 178-184.
- Muzhaffar Rayhan, K. F. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa SMP Negeri 30 Kota Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 61-67.
- Risyanto, A. (2016). Hubungan Motivasi Belajar Siswa Dengan Hasil Belajar Pendidikan jasmani. *BIORMATIKA Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*.
- Rozal Sapriman Putra, N. I. (2024). Hubungan Motivasi Belajar Siswa terhadap Hasil Belajar Penjasorkes di SMA Negeri 2 Lubuk Basung. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 63-70.
- Suci Nanda Sari, T. H. (2020). 2013. *Jurnal Sporta Sainatika*, 191-198.
- Apriyano, B. (2017). Kontribusi Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (Penjasorkes) Pada Pelajar Smp Pertiwi Siteba Padang. *Jurnal Menssana*, 2(2),
- Haris, IN (2016). Dampak model pembelajaran kooperatif STAD kepada sikap tanggung jawab. *Biomática: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan serta Ilmu Pendidikan*, 2(01).



- Wijaya, Muhammad Suma. (2022). Pembelajaran menyanyi pada masa pandemi Covid-19 kepadahasil belajar aktivitas fisik peserta didik. Konferensi Internasional tentang Olahraga agar Pembangunan serta Perdamaian, 4(1), 211–218.
- Dewi, F. (2019). Peran kinerja guru dalam meningkatkan kinerja belajar peserta didik sekolah dasar. Prosiding Seminar Nasional Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang.
- Rahayu, ET (2016). Strategi Pembelajaran Penjas: Implementasi dalam pembelajaran penjas, olah raga serta kesehatan.
- Haris, IN (2023). Dampak Model Belajar Serta Efikasi Diri Kepada Hasil Belajar Sepakbola. Universitas Negara Jakarta.
- Dawadi, S. (2018). The Impact of the School Leaving Certificate Examination on English Language Teaching and Student Motivation to Learn English.
- Supandi. 1992. Strategi belajar mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan. Bandung: Tanpa Penerbit.
- Sadiman, A.M. 2011. Interaksi dan Motivasi belajar mengajar. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Nursalim, dkk. 2007. Psikologi Pendidikan. Surabaya: Unesa University Press.
- Hamalik.O. 2009. Psikologi Belajar & Mengajar. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Mon, E., Gusril, & Fardi, A. (2020). The Contribution Of Physical Fitness And Learning Motivation On Learning Results Of Sports Specialty. *Advances In Social Science, Education And Humanities Research*, 460(1), 292–294.
- Mon, Emil, Gusril, Fardi, A. (2017). Kontribusi Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kota Bukittinggi. *Jurnal Menssana*, 2(2), 28–31.
- Suci, N. Sari, & Sin, T. H. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Mata Pelajaran Penjas Pada Kurikulum 2013. *Jurnal Sporta Sainatika*, 5(September), 191–198.
- Xiang, M., Gu, X., Jackson, A., Zhang, T., Wang, X., & Guo, Q. (2017). Understanding Adolescents' Mental Health And Academic Achievement: Does Physical Fitness Matter? *School Psychology International*, 38(6), 647–663.