

Motivasi Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga dalam Menjaga Kebugaran Jasmani Selama Perkuliahan Praktik di Universitas Muhammadiyah Bulukumba

Majang¹, Reski Ameliya^{1,*}

¹Universitas Muhammadiyah Bulukumba

*Corresponding Author: reskiameliya@umbulukumba.ac.id

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) karena mendukung kesiapan dalam mengikuti aktivitas perkuliahan praktik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi mahasiswa PKO Universitas Muhammadiyah Bulukumba dalam menjaga kebugaran jasmani selama mengikuti perkuliahan praktik. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan teknik jenuh (*total sampling*) yang melibatkan seluruh populasi mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang mengikuti mata kuliah praktik atletik sebanyak 12 mahasiswa. Data dikumpulkan menggunakan Angket Motivasi Kebugaran Jasmani Mahasiswa dengan skala Likert 1–5 yang terdiri atas 20 pernyataan dan mencakup empat indikator, yaitu motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, ketekunan, dan minat. Data selanjutnya dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menentukan nilai persentase dan kategorisasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat motivasi mahasiswa secara keseluruhan berada pada kategori tinggi dengan persentase 63,83%. Indikator minat memperoleh persentase tertinggi sebesar 74,00% dan termasuk kategori tinggi. Motivasi intrinsik dan ketekunan masing-masing memperoleh 62,67% dan berada pada kategori tinggi, sedangkan motivasi ekstrinsik memperoleh persentase terendah sebesar 56,00% dengan kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa minat menjadi aspek yang paling dominan dalam mendorong mahasiswa menjaga kebugaran jasmani, sementara motivasi ekstrinsik masih perlu diperkuat. Oleh karena itu, dukungan dari lingkungan perkuliahan melalui fasilitas latihan, apresiasi, dan umpan balik dosen perlu dioptimalkan untuk mendukung motivasi mahasiswa dalam menjaga kebugaran jasmani.

Kata Kunci: Motivasi; Kebugaran Jasmani; Perkuliahan Praktik; Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Received: 2 Agu 2026; Revised: 21 Agu 2026; Accepted: 26 Agu 2026; Available Online: 30 Agu 2026

1. PENDAHULUAN

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) memiliki karakteristik perkuliahan yang berbeda dari program studi kependidikan pada umumnya, karena sebagian besar bobot studinya terletak pada mata kuliah praktik lapangan, seperti atletik, senam, permainan, dan cabang olahraga lainnya. Konsekuensinya, mahasiswa PKO dituntut memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai agar mampu mengikuti proses perkuliahan praktik secara optimal, sekaligus menjadi teladan gerak bagi peserta didik atau atlet yang kelak akan mereka bina. Kebugaran jasmani tidak hanya berfungsi sebagai penunjang performa fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap kesiapan kognitif dan konsentrasi belajar mahasiswa.

Dalam konteks psikologi pendidikan, keberlangsungan seseorang menjaga kebugaran jasmani sangat ditentukan oleh motivasi, baik yang bersumber dari dalam diri (intrinsik) maupun dari luar diri (ekstrinsik). (Ryan & Deci, 2000) menjelaskan melalui Self-Determination Theory (SDT) bahwa motivasi intrinsik yang otonom cenderung menghasilkan perilaku yang lebih konsisten dan bertahan lama dibandingkan motivasi yang sepenuhnya digerakkan oleh faktor eksternal. Pandangan ini diperkuat oleh (Teixeira et al., 2012), yang menegaskan bahwa keberhasilan seseorang mempertahankan perilaku aktif secara berkelanjutan sangat bergantung pada sejauh mana motivasi tersebut telah terinternalisasi menjadi bagian dari nilai dan identitas dirinya.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengonfirmasi keterkaitan erat antara motivasi dan kebugaran jasmani pada populasi mahasiswa. (Liu et al., 2023), melalui studi terhadap 2.544 mahasiswa di Tiongkok, menemukan bahwa motivasi berolahraga berpengaruh secara langsung maupun tidak langsung terhadap tingkat kebugaran jasmani, dengan aktivitas fisik berperan sebagai variabel mediasi. Motivasi kesehatan dan kompetensi terbukti menjadi dua dimensi yang paling kuat memprediksi kebugaran, sedangkan motivasi yang berorientasi pada penampilan dan aspek sosial justru berhubungan negatif. Pada konteks pendidikan jasmani di Indonesia, (Badriah et al., 2023) turut membuktikan bahwa kebugaran jasmani, status gizi, dan motivasi belajar secara simultan

memengaruhi hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Sementara itu, (Pambudi et al., 2022) menemukan korelasi yang signifikan antara efikasi diri, motivasi belajar, dan hasil belajar pada mahasiswa pendidikan jasmani, yang mengindikasikan bahwa motivasi tidak berdiri sendiri, melainkan berkelindan dengan keyakinan diri mahasiswa terhadap kemampuannya. Temuan Ahmad et al. (2020) pada atlet Universitas Kebangsaan Malaysia menunjukkan bahwa motivasi intrinsik cenderung lebih dominan dibandingkan motivasi ekstrinsik dalam keterlibatan pada aktivitas olahraga. Sejalan dengan hal tersebut, Rismayanti et al. (2023) menemukan bahwa motivasi ekstrinsik, seperti dorongan nilai akademik, pengakuan sosial, dan tuntutan tugas, memiliki kontribusi yang relatif lebih rendah dibandingkan motivasi intrinsik dalam keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran.

Isu motivasi menjaga kebugaran menjadi semakin relevan mengingat perkuliahan praktik menuntut kesiapan fisik yang berkelanjutan dari minggu ke minggu, bukan sekadar kesiapan pada momentum ujian atau evaluasi semata. (Vallerand, 2007) menekankan bahwa dalam konteks olahraga dan aktivitas fisik, motivasi intrinsik—yang ditandai oleh kesenangan, tantangan, dan kepuasan pribadi—memiliki peran sentral dalam menjaga keajekan (konsistensi) perilaku berlatih dalam jangka panjang, jauh lebih kuat dibandingkan dorongan yang semata berasal dari ganjaran eksternal. Hal ini sejalan dengan temuan (Wang & Demerin, 2023) yang mengungkap keterkaitan antara determinasi diri dan kondisi flow pada mahasiswa atlet, di mana mahasiswa yang memiliki otonomi tinggi dalam menentukan tujuan latihannya cenderung lebih mampu mempertahankan performa dan kebugarannya secara konsisten.

Berdasarkan pengamatan awal pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Muhammadiyah Bulukumba yang mengikuti perkuliahan praktik, ditemukan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam menjaga kebugaran jasmani belum merata. Sebagian mahasiswa terlihat aktif mengikuti aktivitas praktik dan menunjukkan antusiasme dalam melakukan latihan, sedangkan sebagian lainnya cenderung kurang konsisten dalam mengikuti aktivitas fisik secara optimal. Perbedaan tersebut terlihat dari tingkat keaktifan, kesungguhan mengikuti latihan, serta kemauan mahasiswa untuk mempertahankan aktivitas fisik selama proses perkuliahan. Kondisi ini mengindikasikan adanya perbedaan tingkat motivasi mahasiswa dalam menjaga kebugaran jasmani yang perlu diketahui secara lebih terukur.

Perbedaan antara kondisi ideal dan kondisi yang ditemukan tersebut menjadi gap fenomena dalam penelitian ini. Secara teoritis, mahasiswa PKO sebagai calon pelatih atau tenaga pendidik olahraga diharapkan memiliki motivasi yang kuat dan konsisten untuk menjaga kebugaran jasmani. Namun, kondisi di lapangan menunjukkan bahwa keterlibatan dan konsistensi mahasiswa dalam aktivitas fisik belum sepenuhnya sama. Dengan demikian, masih terdapat kesenjangan antara pentingnya motivasi sebagai dasar keberlanjutan aktivitas fisik dengan kondisi motivasi mahasiswa dalam menjaga kebugaran jasmani pada konteks perkuliahan praktik.

Meskipun kajian mengenai motivasi dalam pembelajaran PJOK di tingkat sekolah menengah telah banyak dilakukan, penelitian yang secara spesifik menyoroti motivasi mahasiswa program studi kepelatihan olahraga dalam menjaga kebugaran jasmani selama perkuliahan praktik masih relatif terbatas, terlebih pada konteks perguruan tinggi di wilayah Sulawesi Selatan. Padahal, mahasiswa PKO memiliki beban ganda, yakni menjaga kebugaran demi kepentingan akademiknya sendiri sekaligus mempersiapkan diri sebagai calon pelatih atau guru olahraga yang kredibel di mata peserta didiknya kelak. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat motivasi mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Muhammadiyah Bulukumba dalam menjaga kebugaran jasmani selama mengikuti perkuliahan praktik, ditinjau dari empat indikator, yaitu motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, ketekunan, dan minat. Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi motivasi mahasiswa PKO dalam menjaga kebugaran jasmani, khususnya pada lingkungan perguruan tinggi yang memiliki tuntutan aktivitas praktik olahraga.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat motivasi mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Muhammadiyah Bulukumba dalam menjaga kebugaran jasmani selama mengikuti perkuliahan praktik atletik berdasarkan empat indikator, yaitu motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, ketekunan, dan minat. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai tingkat motivasi mahasiswa secara keseluruhan serta menunjukkan aspek motivasi yang sudah baik dan aspek yang masih perlu ditingkatkan sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan pembelajaran praktik dan upaya menjaga kebugaran jasmani mahasiswa.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan teknik jenuh (*total sampling*) yang melibatkan seluruh populasi mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang mengikuti mata kuliah praktik sebanyak 12 mahasiswa. Pendekatan ini digunakan untuk menggambarkan tingkat motivasi mahasiswa dalam menjaga kebugaran jasmani selama mengikuti perkuliahan praktik tanpa memberikan perlakuan (*treatment*) kepada subjek penelitian. Data yang diperoleh menggambarkan kondisi motivasi mahasiswa berdasarkan keadaan yang ditemukan selama penelitian berlangsung.

Untuk memperoleh data penelitian, digunakan Angket Motivasi Kebugaran Jasmani Mahasiswa dengan skala Likert 1–5. Skor 1 menunjukkan sangat tidak setuju, sedangkan skor 5 menunjukkan sangat setuju. Angket terdiri atas 20 butir pernyataan yang mencakup empat indikator, yaitu motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, ketekunan, dan minat, dengan masing-masing indikator terdiri atas lima butir pernyataan. Instrumen tersebut digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat motivasi mahasiswa dalam menjaga kebugaran jasmani selama mengikuti perkuliahan praktik.

Setelah seluruh data terkumpul, jawaban responden diperiksa, diberi skor, dan ditabulasi sesuai dengan pilihan jawaban yang diberikan. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menentukan nilai persentase dan kategorisasi. Persentase diperoleh dengan membandingkan skor yang diperoleh dengan skor maksimum ideal, kemudian dikalikan 100%. Hasil persentase selanjutnya diinterpretasikan ke dalam lima kategori, yaitu sangat tinggi (81–100%), tinggi (61–80%), sedang (41–60%), rendah (21–40%), dan sangat rendah (0–20%). Hasil analisis tersebut kemudian digunakan untuk menggambarkan tingkat motivasi mahasiswa secara keseluruhan maupun berdasarkan masing-masing indikator.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu penentuan subjek, pengumpulan data, pengolahan data, dan analisis data. Subjek penelitian terdiri atas 12 mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang mengikuti mata kuliah praktik. Data dikumpulkan menggunakan Angket Motivasi Kebugaran Jasmani Mahasiswa yang terdiri atas 20 pernyataan dengan skala Likert 1–5. Setiap jawaban diberi skor sesuai pilihan responden, kemudian skor dikelompokkan berdasarkan empat indikator, yaitu motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, ketekunan, dan minat. Seluruh skor selanjutnya ditabulasi dan dianalisis untuk memperoleh persentase serta kategori motivasi mahasiswa.

Rekapitulasi skor berikut menunjukkan perolehan skor masing-masing dari 12 mahasiswa pada empat indikator motivasi serta total skor yang diperoleh setiap responden.

Tabel 1. Rekapitulasi Skor Motivasi Mahasiswa per Indikator

Responden	Intrinsik (5 item)	Ekstrinsik (5 item)	Ketekunan (5 item)	Minat (5 item)	Total Skor
M1	13	11	14	17	55
M2	14	12	15	18	59
M3	18	15	17	20	70
M4	12	11	13	16	52
M5	19	17	18	21	75
M6	15	14	15	18	62
M7	16	15	16	18	65
M8	18	16	17	20	71
M9	13	12	14	17	56
M10	16	14	16	18	64
M11	19	17	18	21	75
M12	15	14	15	18	62

Berdasarkan Tabel 1, skor total motivasi mahasiswa berada pada rentang 52–75. Skor tertinggi diperoleh M5 dan M11 dengan skor masing-masing 75, sedangkan skor terendah diperoleh M4 dengan skor 52. Data tersebut selanjutnya digunakan untuk menghitung capaian masing-masing indikator pada tingkat kelompok.

Persentase dan Kategori Motivasi Mahasiswa

Untuk mengetahui tingkat motivasi mahasiswa secara lebih terukur, skor yang diperoleh pada setiap indikator dibandingkan dengan skor maksimum ideal. Hasil perhitungan kemudian dinyatakan dalam persentase dan diklasifikasikan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan dalam penelitian.

Tabel 2. Persentase dan Kategori Motivasi Mahasiswa per Indikator

Indikator	Skor Maksimum	Skor Diperoleh	Persentase	Kategori
Motivasi Intrinsik	300	188	62,67%	Tinggi
Motivasi Ekstrinsik	300	168	56,00%	Sedang
Ketekunan	300	188	62,67%	Tinggi
Minat	300	222	74,00%	Tinggi
Total	1200	766	63,83%	Tinggi

Berdasarkan Tabel 2, tingkat motivasi mahasiswa secara keseluruhan mencapai 63,83% dan termasuk kategori tinggi. Jika ditinjau berdasarkan indikator, minat memperoleh persentase tertinggi sebesar 74,00%, diikuti motivasi intrinsik dan ketekunan yang masing-masing mencapai 62,67% dan sama-sama berada pada kategori tinggi. Sementara itu, motivasi ekstrinsik memperoleh persentase terendah sebesar 56,00% dan berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa motivasi mahasiswa dalam menjaga kebugaran jasmani lebih kuat pada aspek minat dan dorongan dari dalam diri, sedangkan faktor eksternal masih perlu mendapatkan perhatian.

Pembahasan

Motivasi Intrinsik dan Ketekunan

Indikator motivasi intrinsik dan ketekunan sama-sama mencapai persentase 62,67% dan berada pada kategori tinggi. Kesetaraan capaian pada kedua indikator ini sejalan dengan asumsi SDT bahwa motivasi intrinsik, yakni dorongan yang berasal dari kepuasan dan kesenangan pribadi terhadap suatu aktivitas, cenderung menghasilkan keterlibatan yang lebih stabil dan bertahan lama dibandingkan motivasi yang bersumber dari faktor eksternal (Ryan & Deci, 2020). Mahasiswa yang berolahraga karena dorongan dari dalam diri, misalnya keinginan untuk sehat atau merasa senang saat beraktivitas fisik, cenderung lebih konsisten mempertahankan kebiasaan tersebut meskipun menghadapi keterbatasan waktu atau fasilitas. Hal ini juga selaras dengan konsep pembentukan kebiasaan (*habit formation*) dalam aktivitas fisik, yang menunjukkan bahwa pengulangan perilaku yang didasari kepuasan personal akan lebih mudah terinternalisasi menjadi rutinitas otomatis dibandingkan perilaku yang semata-mata digerakkan oleh insentif dari luar (Ryan & Deci, 2020). Ketekunan mahasiswa dalam menjaga kebugaran jasmani, dengan demikian, dapat dipahami sebagai konsekuensi logis dari kuatnya motivasi intrinsik yang mereka miliki.

Temuan ini juga memperoleh dukungan dari perspektif pembelajaran yang mendukung otonomi (*autonomy-supportive teaching*), yang menegaskan bahwa lingkungan belajar yang memberi ruang bagi mahasiswa untuk membuat pilihan dan merasakan kendali atas aktivitasnya akan meningkatkan kualitas motivasi serta ketekunan peserta didik dalam jangka panjang (Reeve & Cheon, 2021). Dalam konteks PJOK, dosen atau instruktur yang menerapkan pendekatan suportif-otonomi berpotensi memperkuat kedua indikator ini secara simultan, karena motivasi intrinsik dan ketekunan pada dasarnya saling menopang satu sama lain.

Motivasi Ekstrinsik

Berbeda dengan dua indikator sebelumnya, motivasi ekstrinsik memperoleh persentase terendah, yaitu 56,00%, dan berada pada kategori sedang. Temuan ini konsisten dengan hasil kajian terhadap atlet Universiti Kebangsaan Malaysia yang menunjukkan bahwa partisipan cenderung lebih didorong oleh motivasi intrinsik dibandingkan motivasi ekstrinsik dalam keterlibatan mereka pada aktivitas olahraga (Ahmad et al., 2020). Pola serupa juga ditemukan pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia, yang menunjukkan bahwa motivasi ekstrinsik, seperti dorongan nilai akademik, pengakuan sosial, atau tuntutan tugas, cenderung memberikan kontribusi yang lebih rendah terhadap keterlibatan belajar dibandingkan motivasi intrinsik (Rismayanti et al., 2023). Relatif rendahnya capaian motivasi ekstrinsik pada penelitian ini mengindikasikan bahwa faktor-faktor eksternal, seperti penghargaan, pujian dari dosen, atau tekanan sosial dari lingkungan sekitar, belum dioptimalkan secara maksimal sebagai penguat perilaku menjaga kebugaran jasmani.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian pada jenjang pendidikan menengah yang menunjukkan bahwa motivasi belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK sangat dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal, di mana penguatan eksternal yang kurang konsisten cenderung menghasilkan capaian motivasi ekstrinsik yang lebih rendah dibandingkan aspek motivasi lainnya (Sahri & Abadi, 2024). Demikian pula, kajian terhadap motivasi belajar pendidikan jasmani menunjukkan bahwa lingkungan pembelajaran yang kurang memberikan umpan balik, penghargaan, atau kompetisi yang terstruktur berkontribusi terhadap rendahnya dorongan eksternal peserta didik untuk beraktivitas fisik secara rutin (Sadzali, 2024). Dengan demikian, penguatan strategi pembelajaran yang melibatkan unsur penghargaan, kompetisi sehat, dan pengakuan sosial berpotensi meningkatkan capaian motivasi ekstrinsik mahasiswa.

Minat terhadap Aktivitas Kebugaran Jasmani

Indikator minat memperoleh persentase tertinggi di antara seluruh indikator, yaitu 74,00%, yang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki ketertarikan dan antusiasme yang besar terhadap aktivitas menjaga kebugaran jasmani. Tingginya capaian ini sejalan dengan temuan yang menunjukkan bahwa efikasi diri dan tingkat motivasi berkontribusi signifikan terhadap keterlibatan individu dewasa muda dalam aktivitas fisik, di mana individu yang merasa yakin terhadap kemampuannya cenderung menunjukkan minat dan keterlibatan yang lebih tinggi dalam aktivitas tersebut (Tao et al., 2024). Minat yang tinggi juga dapat dipahami sebagai hasil dari terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar, yakni otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial, sebagaimana ditekankan dalam intervensi berbasis SDT yang dirancang untuk meningkatkan kepatuhan terhadap aktivitas fisik melalui penguatan aspek-aspek tersebut (Lev Arey et al., 2022).

Selain itu, rancangan intervensi berbasis SDT dalam pendidikan jasmani di jenjang pendidikan lain menunjukkan bahwa dukungan terhadap kebutuhan psikologis peserta didik dalam pembelajaran dapat meningkatkan minat dan intensi mereka untuk tetap aktif secara fisik di luar jam pembelajaran formal (Llanos-Muñoz et al., 2023). Relevansi temuan tersebut dengan hasil penelitian ini menegaskan bahwa tingginya minat mahasiswa terhadap kebugaran jasmani bukan sekadar ketertarikan sesaat, melainkan berpotensi menjadi fondasi bagi terbentuknya perilaku aktif yang berkelanjutan apabila diiringi dengan dukungan pembelajaran yang tepat.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa motivasi mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Muhammadiyah Bulukumba dalam menjaga kebugaran jasmani selama mengikuti perkuliahan praktik atletik secara keseluruhan berada pada kategori tinggi, dengan capaian sebesar 63,83%. Jika dilihat berdasarkan indikator, minat memperoleh capaian tertinggi sebesar 74,00% dan berada pada kategori tinggi. Selanjutnya, motivasi intrinsik dan ketekunan masing-masing memperoleh 62,67% dan termasuk kategori tinggi, sedangkan motivasi ekstrinsik memperoleh capaian terendah sebesar 56,00% dengan kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa motivasi mahasiswa dalam menjaga kebugaran jasmani lebih kuat pada aspek internal, khususnya minat, dibandingkan dengan dorongan yang berasal dari faktor eksternal. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa upaya mempertahankan kebugaran jasmani mahasiswa perlu tetap diarahkan pada penguatan minat dan motivasi intrinsik yang sudah tergolong tinggi, sekaligus meningkatkan motivasi ekstrinsik melalui umpan balik dosen, apresiasi, fasilitas latihan, dan dukungan lingkungan perkuliahan. Penelitian selanjutnya dapat memperluas jumlah dan karakteristik subjek serta mengkaji faktor lain, seperti dukungan dosen, ketersediaan fasilitas, dan lingkungan sosial, yang berpotensi memengaruhi motivasi mahasiswa dalam menjaga kebugaran jasmani.

Daftar Pustaka

- Ahmad, M. F., Lamat, S. A., Sharifah Maimunah, S., Rahman, A., W., M., Dahlan, N. D., Tumijan, W., & Mohd Mokhtar, U. K. (2020). Motivasi intrinsik dan ekstrinsik dalam kalangan atlet Universiti Kebangsaan Malaysia. *Jurnal Sains Sukan & Pendidikan Jasmani*, 9(1), 33–41. <https://doi.org/10.37134/jsspj.vol9.1.5.2020>
- Badriah, N., Syamsuar, E., & Arnando, M. (2023). Pengaruh kebugaran jasmani, status gizi, dan motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4078–4089. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2196>

- Lev Arey, D., Blatt, A., & Gutman, T. (2022). A self-determination theory and acceptance and commitment therapy-based intervention aimed at increasing adherence to physical activity. *Frontiers in Psychology*, 13, 935702. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.935702>
- Liu, Y., Zhai, X., Zhang, Y., Jiang, C., Zeng, J., Yang, M., Xie, X., Zhou, F., & Xiang, B. (2023). The promoting effect of exercise motivation on physical fitness in college students: A mediation effect model. *BMC Public Health*, 23, 2244. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17154-w>
- Llanos-Muñoz, R., Vaquero-Solis, M., López-Gajardo, M. Á., Sánchez-Miguel, P. A., Tapia-Serrano, M. Á., & Leo, F. M. (2023). Intervention programme based on self-determination theory to promote extracurricular physical activity through physical education in primary school: A study protocol. *Children*, 10(3), 504. <https://doi.org/10.3390/children10030504>
- Pambudi, Y. T., Widorotama, A., Fahri, A. S., & Farkhan, M. M. (2022). Korelasi efikasi diri dan motivasi belajar dengan hasil belajar mahasiswa pendidikan jasmani. *Jurnal Porkes*, 5(1), 158–167. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5350>
- Reeve, J., & Cheon, S. H. (2021). Autonomy-supportive teaching: Its malleability, benefits, and potential to improve educational practice. *Educational Psychologist*, 56(1), 54–77. <https://doi.org/10.1080/00461520.2020.1862657>
- Rismayanti, R., Rayhan, M. A., El Adzim, Q. K., & Fatihah, L. A. (2023). Pengaruh motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik terhadap proses pembelajaran mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi (JPST)*, 2(2), 251–261.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Sadzali, M. S. (2024). Analisis motivasi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani pada siswa kelas IX SMP Negeri 3 Polewali. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 5(1), 76–88.
- Sahri, B., & Abadi, R. A. (2024). Hubungan motivasi belajar siswa dengan hasil belajar PJOK siswa kelas XI SKO Bahteramas tahun ajaran 2023/2024. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 2(3), 295–300.
- Tao, Y., Xu, T., Wang, X., Liu, C., & Wu, Y. (2024). The relationships between emerging adults' self-efficacy and motivation levels and physical activity: A cross-sectional study based on the self-determination theory. *Frontiers in Psychology*, 15, 1342611. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1342611>
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V, Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 59–83). John Wiley & Sons.
- Wang, C. K. J., & Demerin, P. A. G. (2023). Relationship between self-determination theory and flow in the domain of sports and academics among student-athletes. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*.