



Model Multivariat Faktor Psikososial sebagai Penentu Keberhasilan Belajar Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah

Muhammad Isnaini¹, Johan Irmansyah², Elya Wibawa Syarifoeeddin³, Ali Muhaimin^{4*}

¹²³⁴Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FIKKM, Universitas Pendidikan Mandalika, Jl. Pemuda No. 59 A, Mataram, Indonesia 83125.

Email Korespondensi: alimuhammad@undikma.ac.id

Abstrak

Rendahnya motivasi, kepercayaan diri, kemandirian belajar, dan tanggung jawab personal-sosial merupakan hambatan utama capaian siswa dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Literatur internasional menunjukkan faktor-faktor psikososial ini memengaruhi partisipasi, keterlibatan, serta performa akademik, namun kajian komprehensif yang menguji kontribusi simultannya dalam konteks sekolah menengah di Asia Tenggara, khususnya Indonesia, masih terbatas. Penelitian ini bertujuan mengisi kesenjangan tersebut dengan menguji pengaruh parsial dan simultan dari empat prediktor psikososial terhadap hasil belajar PJOK. Studi menggunakan desain kuantitatif eks-post facto dengan sampel 202 siswa kelas X dari dua SMA negeri di Kecamatan Narmada yang ditentukan melalui rumus Slovin. Instrumen berupa kuesioner berskala Likert yang tervalidasi untuk masing-masing konstruk, serta dokumentasi nilai resmi PJOK. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji asumsi, regresi sederhana untuk menguji pengaruh parsial, dan regresi berganda untuk menguji kontribusi simultan. Hasil menunjukkan motivasi ($R^2 = 0,138$), kepercayaan diri ($R^2 = 0,076$), kemandirian belajar ($R^2 = 0,151$), dan tanggung jawab personal-sosial ($R^2 = 0,149$) berhubungan signifikan dengan capaian PJOK, dengan model multivariat menjelaskan 20,6% varians. Kemandirian belajar dan tanggung jawab personal-sosial muncul sebagai prediktor terkuat. Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi keempat prediktor dalam satu model multivariat, yang memberikan dasar empiris bagi strategi pembelajaran PJOK berbasis otonomi dan Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR). Implikasi praktis diarahkan pada penguatan motivasi intrinsik, self-efficacy, dan karakter siswa guna mendukung capaian PJOK yang lebih optimal di sekolah menengah.

Kata kunci: pendidikan jasmani; motivasi; kepercayaan diri; kemandirian belajar; tanggung jawab personal-sosial; hasil belajar.

A Multivariate Model of Psychosocial Factors as Determinants of Physical Education Learning Success in Middle Schools

Abstract

Low motivation, self-confidence, learning independence, and personal-social responsibility are significant barriers to student achievement in Physical Education, Sports, and Health (PJOK). International literature indicates that these psychosocial factors influence participation, engagement, and academic performance. Still, comprehensive studies examining their simultaneous contributions in the context of secondary schools in Southeast Asia, particularly Indonesia, are limited. This study aims to fill this gap by reviewing four psychosocial predictors' partial and simultaneous effects on PJOK learning outcomes. The study used an ex-post facto quantitative design with a sample of 202 10th-grade students from two public senior high schools in Narmada District, determined using the Slovin formula. Instruments included validated Likert-scale questionnaires for each construct and official PJOK score documentation. Data were analyzed using descriptive statistics, assumption tests, simple regression to test partial effects, and multiple regression to test simultaneous contributions. The results showed that motivation ($R^2 = 0.138$), self-confidence ($R^2 = 0.076$), learning independence ($R^2 = 0.151$), and personal-social responsibility ($R^2 = 0.149$) were significantly related to physical education achievement, with the multivariate model explaining 20.6% of the variance. Learning independence and personal-social responsibility emerged as the strongest predictors. The novelty of this study lies in integrating the four predictors in one multivariate model, which provides an empirical basis for autonomy-based physical education learning strategies and Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR). Practical implications are directed at strengthening students' intrinsic motivation, self-efficacy, and character to support more optimal physical education achievement in secondary schools.

Keywords: physical education, motivation, self-confidence, learning independence, personal-social responsibility, learning outcomes

How to Cite: Isnaini, M., Irmansyah, J., Syarifoeeddin, E. W., & Muhaimin, A. (2025). Model Multivariat Faktor Psikososial sebagai Penentu Keberhasilan Belajar Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah. *Empiricism Journal*, 6(3), 1161–1176. <https://doi.org/10.36312/ej.v6i3.3449>



<https://doi.org/10.36312/ej.v6i3.3449>

Copyright© 2025, Isnaini et al.

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani (PJOK) di tingkat sekolah menengah memiliki posisi strategis dalam membentuk hasil belajar pada ranah kognitif, psikomotorik, dan afektif. Sejumlah temuan menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK yang dirancang dan diampu oleh guru yang kompeten berkontribusi nyata pada pemahaman konsep, retensi materi, dan perkembangan kemampuan berpikir siswa (Arban et al., 2023). Lebih jauh, integrasi kebugaran jasmani ke dalam kurikulum PJOK berkorelasi positif dengan performa akademik, sehingga aktivitas fisik tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan, tetapi juga menyokong capaian kognitif di kelas (Utomo & Komarudin, 2022). Dengan demikian, kualitas pengajaran PJOK dan pengalaman belajar yang bermakna menjadi prasyarat penting bagi pengembangan kompetensi siswa secara menyeluruh.

Selain ranah kognitif, PJOK secara inheren menargetkan penguatan keterampilan psikomotorik melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan bertahap, yang menekankan pemerolehan keterampilan dan kemahiran gerak (Alonso-Vargas et al., 2022; Amrullah et al., 2023). Kegiatan-kegiatan kolaboratif dalam PJOK juga menjadi wahana untuk menumbuhkan ranah afektif: interaksi sosial, pengelolaan emosi, empati, dan rasa kebersamaan berkembang melalui kerja tim dan permainan yang sportif, sehingga memperkaya pengalaman pendidikan siswa secara holistik (Williyanto, 2020). Kombinasi pengembangan kognitif, psikomotorik, dan afektif inilah yang menegaskan peran PJOK sebagai komponen kurikuler yang tidak dapat dipisahkan dari mutu hasil belajar di sekolah menengah.

Namun, bukti lintas konteks memperlihatkan bahwa motivasi dan kepercayaan diri yang rendah masih menjadi penghambat utama partisipasi dan capaian belajar dalam PJOK di kalangan remaja sekolah menengah. Studi potong lintang pada remaja putri di Yordania mengidentifikasi minimnya motivasi dan kepercayaan diri sebagai penghalang dominan untuk terlibat dalam aktivitas fisik, pola yang juga tercermin di berbagai kawasan, termasuk Asia Tenggara (Alhroub et al., 2024). Selama pandemi COVID-19, siswa dengan kepercayaan diri rendah dilaporkan mengalami kecemasan yang lebih tinggi, yang berdampak negatif pada performa akademik dalam kelas PJOK (Yuda et al., 2022). Secara kumulatif, temuan-temuan ini menandakan adanya kebutuhan mendesak untuk strategi pedagogis yang menumbuhkan keyakinan diri dan motivasi intrinsik siswa.

Kendala emosional dan psikologis tersebut kerap diperparah oleh ekologi pembelajaran yang terlalu menonjolkan kompetisi, sehingga meminggirkan siswa yang merasa tidak nyaman atau malu, terutama di kalangan remaja putri (Porter et al., 2024). Sejumlah kajian konsisten menautkan motivasi dan self-efficacy yang rendah dengan aktivitas fisik yang lebih sedikit dan partisipasi yang menurun (Duffey et al., 2021). Di sisi lain, intervensi untuk membangun iklim pembelajaran yang inklusif misalnya dengan menata ulang pengalaman kompetisi, menyediakan umpan balik yang suportif, dan memperluas bentuk keberhasilan dapat meningkatkan keadilan dan keterlibatan siswa dalam PJOK (Friskawati et al., 2020). Dalam konteks ini, merancang pembelajaran yang berpusat pada otonomi dan tanggung jawab personal-sosial menjadi jalur solusi yang menjanjikan.

Kerangka teoretik menyediakan lensa penjelas mengenai keterkaitan motivasi, kepercayaan diri, kemandirian belajar, dan tanggung jawab personal-sosial dengan hasil belajar PJOK. (Self-Determination Theory (SDT) menegaskan bahwa pemenuhan kebutuhan otonomi dan kompetensi mendorong motivasi intrinsik dan keterlibatan siswa, yang pada akhirnya meningkatkan prestasi dan ketekunan dalam tugas-tugas olahraga (Howard et al., 2021; Abdullah et al., 2023). SDT memandu guru untuk menata dukungan otonomi memberi pilihan, menjustifikasi tugas, dan mengakui perspektif siswa serta membangun persepsi kompeten melalui scaffolding keterampilan (Beckmann, 2020). Dengan demikian, peningkatan motivasi dan keterlibatan dalam PJOK dapat ditopang oleh praktik pengajaran yang secara sadar menumbuhkan otonomi dan kompetensi.

Dalam waktu yang sama, Teori Pembelajaran Sosial menekankan proses belajar melalui observasi dan interaksi sosial. Pemodelan video dalam konteks PJOK, misalnya, telah terbukti efektif meningkatkan strategi belajar teratur diri (self-regulated learning, SRL) sekaligus capaian siswa (Trabelsi et al., 2021). Pendekatan seperti ini memfasilitasi umpan balik teman sebaya, memungkinkan siswa belajar dengan tempo yang sesuai, serta mempromosikan refleksi diri semuanya merupakan fondasi kemandirian belajar. Perspektif

motivasi berprestasi juga menyoroti hubungan timbal balik antara tanggung jawab personal-sosial, motivasi, dan kepercayaan diri: keterampilan sosial yang berkembang melalui partisipasi olahraga menumbuhkan rasa memiliki dan akuntabilitas pribadi, yang pada gilirannya meningkatkan motivasi dan performa (Mitić et al., 2023). Bukti menunjukkan bahwa kerja sama dan aktivitas kooperatif dalam PJOK mendorong kepercayaan diri dan perilaku sosial yang positif (Domenico et al., 2024; Bratko et al., 2020).

Dari sisi empiris, beragam studi pada level sekolah menengah melaporkan asosiasi positif antara motivasi khususnya motivasi otonom dan capaian PJOK, termasuk pengaruh tujuan berprestasi dan SRL terhadap performa dan keterlibatan. Di Norwegia, tujuan berprestasi yang berbeda dan SRL berhubungan dengan performa PJOK, dengan SRL diidentifikasi sebagai korelat penting capaian pada jenjang menengah atas (Olsen & Mehus, 2022). Studi lintas budaya di Tiongkok menunjukkan bahwa iklim motivasional dan pemenuhan kebutuhan psikologis dasar memupuk motivasi yang mandiri, yang terkait dengan keterlibatan PJOK dan aktivitas fisik, perilaku proksimal yang berhubungan dengan capaian (Chen et al., 2020). Penelitian intervensi memperlihatkan bahwa pelatihan guru berbasis SDT mampu meningkatkan motivasi siswa dalam PJOK, menegaskan bahwa kualitas motivasi dapat ditingkatkan sebagai jalur menuju hasil belajar yang lebih baik (Tenório et al., 2020). Sejalan dengan itu, motivasi otonom memprediksi aktivitas fisik intensitas sedang-kuat (MVPA) pada remaja, menautkan kualitas motivasi dengan outcome aktivitas yang relevan bagi keberhasilan belajar dalam PJOK (Alonso et al., 2021). Secara keseluruhan, bukti ini menggarisbawahi peran sentral motivasi otonom, tujuan berprestasi yang adaptif, SRL, dan keterlibatan usaha terhadap capaian PJOK (Olsen & Mehus, 2022; Chen et al., 2020; Tenório et al., 2020; Alonso et al., 2021).

Pola empiris yang serupa juga tampak untuk kemandirian belajar (otonomi dan SRL) serta tanggung jawab personal-sosial (PSR). Konteks pembelajaran yang mendukung otonomi dan proses SRL cenderung meningkatkan capaian PJOK melalui motivasi yang lebih mandiri, fungsi eksekutif yang lebih baik, dan keterlibatan proaktif dalam tugas (Jiménez-Parra et al., 2022; Jankauskienė et al., 2022). Program yang menumbuhkan perilaku otonom dan strategi SRL berelasi dengan peningkatan performa fisik, sementara dukungan otonomi dari guru memprediksi motivasi yang lebih mandiri dan partisipasi PJOK, keduanya merupakan pendahulu capaian (Jiménez-Parra et al., 2022; Jankauskienė et al., 2022). Pendekatan kolaboratif dan berorientasi inkuiri dapat meningkatkan capaian kognitif ketika siswa belajar secara otonom (Rakha, 2023). Pada saat yang sama, literatur PSR menunjukkan bahwa intervensi berbasis TPSR (Teaching Personal and Social Responsibility) meningkatkan tanggung jawab personal-sosial serta mendorong keterlibatan afektif dan perilaku yang lebih positif dalam PJOK (Siregar et al., 2022; Simonton & Shiver, 2021). Pendekatan berbasis alam terbuka dan kerangka TPSR juga memperkuat PSR sembari meningkatkan kebugaran, sehingga berimplikasi pada capaian yang lebih luas di kelas PJOK (Rimasa et al., 2023; Jiménez-Parra et al., 2022; Mu'arifin et al., 2022). Secara terintegrasi, temuan-temuan ini menunjukkan bahwa intervensi otonomi/SRL dan PSR memperkuat motivasi, pengaturan diri, serta perilaku bertanggung jawab yang mendorong partisipasi dan kinerja.

Meski demikian, kesenjangan pengetahuan masih nyata ketika keempat prediktor motivasi, kepercayaan diri, kemandirian belajar/SRL, dan PSR diuji secara simultan dalam satu model multivariat untuk memprediksi outcome PJOK. Banyak studi memodelkan pasangan konstruk (misalnya otonomi dan motivasi terhadap keterlibatan atau MVPA) atau menelaah PSR dalam kerangka TPSR secara terpisah, namun jarang memasukkan keempatnya sekaligus (Polet et al., 2020; Vaquero-Solís et al., 2022; Polet et al., 2021). Di sisi lain, bukti tentang kontribusi unik dan bersama dari keempat prediktor tersebut terhadap capaian PJOK terutama pada desain longitudinal masih terbatas (Kalajas-Tilga et al., 2020; Arik & Erturan, 2023; Tilga et al., 2021). Konteks Asia Tenggara, termasuk Indonesia, juga relatif kurang terwakili dalam model multivariat komprehensif semacam ini, meski literatur TPSR/PSR mulai berkembang (Leisterer & Paschold, 2022). Kekosongan inilah yang menggarisbawahi kebutuhan akan pengujian simultan keempat faktor dalam satu kerangka yang ketat untuk memperkuat landasan pedagogi PJOK berbasis bukti.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya motivasi, kepercayaan diri, kemandirian belajar, serta tanggung jawab personal-sosial siswa yang berimplikasi pada

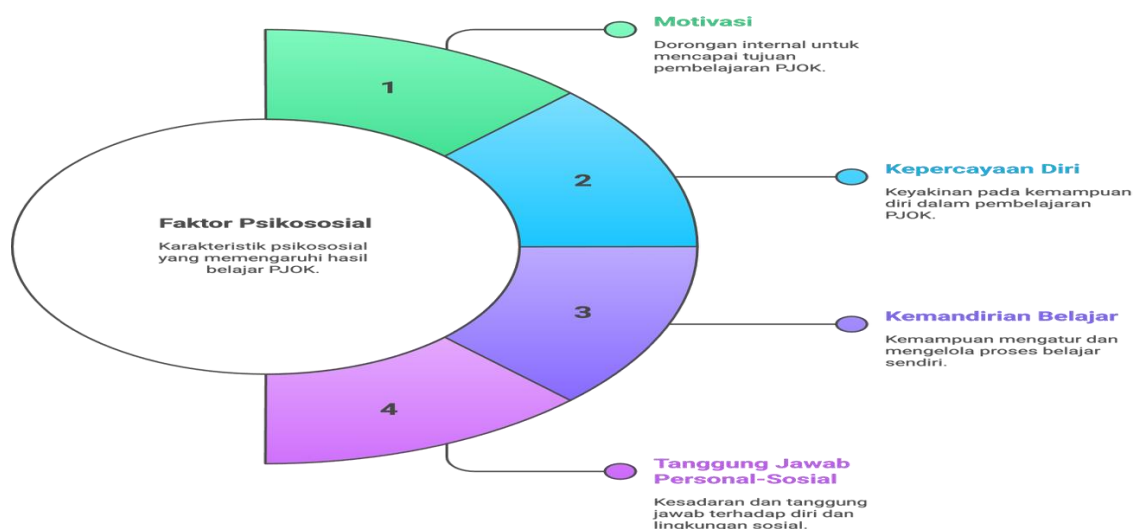
keterbatasan capaian hasil belajar PJOK di sekolah menengah. Kondisi ini tercermin baik dalam konteks internasional maupun lokal: studi lintas negara menegaskan hambatan partisipasi akibat rendahnya motivasi dan self-efficacy (Duffey et al., 2021; Alhroub et al., 2024), sementara data di Indonesia menunjukkan mayoritas siswa masih berada pada kategori sedang hingga rendah dalam motivasi, kemandirian belajar, dan tanggung jawab sosial. Dengan demikian, terdapat kebutuhan mendesak untuk menguji secara empiris bagaimana keempat faktor psikososial ini memengaruhi capaian PJOK siswa di tingkat sekolah menengah.

Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi motivasi, kepercayaan diri, kemandirian belajar, dan tanggung jawab personal-sosial ke dalam satu model multivariat yang komprehensif. Sebagian besar studi sebelumnya berfokus pada pasangan konstruk, seperti hubungan otonomi-motivasi (Polet et al., 2020) atau penerapan TPSR dalam menumbuhkan tanggung jawab sosial (Siregar et al., 2022), sementara penelitian yang menguji kontribusi simultan keempat faktor dalam konteks PJOK masih jarang, khususnya di Asia Tenggara dan Indonesia (Vaquero-Solís et al., 2022; Leisterer & Paschold, 2022). Dengan mengisi kesenjangan tersebut, penelitian ini tidak hanya memperluas bukti empiris internasional tetapi juga menawarkan pemetaan berbasis data lokal, sehingga dapat dijadikan dasar untuk strategi pedagogis yang lebih relevan dengan konteks sekolah menengah Indonesia.

METODE

Desain dan Setting Studi

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif non-eksperimental dengan pendekatan eks-post facto korelasional untuk menguji hubungan parsial dan simultan antara motivasi, kepercayaan diri, kemandirian belajar (self-regulated learning/SRL), serta tanggung jawab personal-sosial (PSR) terhadap hasil belajar PJOK. Desain ini dipilih karena keempat prediktor merupakan karakteristik psikososial yang tidak dimanipulasi secara langsung di kelas, sehingga pengukuran dilakukan pada kondisi alami pembelajaran. Studi dilaksanakan pada siswa kelas X di dua SMA negeri di Kecamatan Narmada pada tahun ajaran berjalan, dengan konteks pengajaran PJOK reguler di masing-masing sekolah.



Gambar 1. Desain Penelitian

Populasi, Sampling, dan Etik

Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas X pada dua SMA negeri tersebut. Sampel dihitung untuk memperoleh ukuran yang memadai guna menstabilkan estimasi regresi multipel, sesuai anjuran praktik terbaik dalam penelitian pendidikan (Okokon et al., 2024; Martín et al., 2022). Prosedur sampling mempertimbangkan proporsi kelas dan izin sekolah; persetujuan partisipasi siswa dikumpulkan secara tertulis dengan jaminan anonimitas dan kerahasiaan data. Prinsip etika penelitian pendidikan diterapkan pada

seluruh tahapan pengumpulan hingga pelaporan, termasuk transparansi pelaporan ukuran efek dan kesesuaian model (Okokon et al., 2024).

Variabel dan Instrumen

Variabel dependen adalah hasil belajar PJOK yang diperoleh dari dokumentasi nilai akhir mata pelajaran. Empat variabel independen diukur dengan kuesioner berskala Likert yang telah melalui telaah isi, uji coba terbatas, dan evaluasi reliabilitas internal. Untuk motivasi belajar, instrumen diadaptasi dari kerangka Academic Motivation Scale (AMS) yang memiliki bukti validitas dan reliabilitas lintas konteks, termasuk pada pendidikan menengah (Algharaibeh, 2021; Zeng & Deng, 2023), serta disejajarkan dengan konstruk motivasi otonom berbasis Self-Determination Theory yang lazim digunakan dalam konteks PJOK menengah (Chen et al., 2020; Tenório et al., 2020; Kutlu & Özyeter, 2023). Konstruk kepercayaan diri/efikasi diri disusun dengan merujuk pada temuan bahwa instrumen efikasi diri teruji tersedia di ranah terkait, misalnya skala efikasi diri fisika yang menunjukkan reliabilitas dan validitas yang solid; pendekatan ini menjadi dasar adaptasi indikator efikasi diri untuk konteks PJOK (Fidan & Tuncel, 2021). Kemandirian belajar (SRL) dirumuskan berdasarkan bukti konsisten keterkaitannya dengan capaian PJOK di sekolah menengah serta praktik SRL yang efektif, termasuk pemodelan video untuk memfasilitasi strategi belajar teratur diri (Olsen & Mehus, 2022; Trabelsi et al., 2021). PSR diukur mengacu pada pendekatan Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR), dengan dukungan bukti efektivitas program TPSR dalam meningkatkan tanggung jawab personal–sosial dan outcome terkait di kelas PJOK (Siregar et al., 2022; Simonton & Shiver, 2021; Jiménez-Parra et al., 2022).

Seluruh skala dievaluasi reliabilitasnya menggunakan koefisien alpha dan dilaporkan pada bagian hasil, sejalan dengan pedoman penggunaan instrumen tervalidasi dan pelaporan psikometrik dalam penelitian regresi pendidikan (Okokon et al., 2024; Yuberti et al., 2024; Robles et al., 2021). Instrumen yang tidak memiliki relevansi langsung dengan konteks PJOK menengah atau bukti reliabilitas yang memadai secara eksplisit tidak digunakan, sebagaimana dikecualikan dalam kajian instrumen tambahan (Fiorella et al., 2021; Bureau et al., 2021; Nakasuga et al., 2020).

Prosedur Pengumpulan Data dan Pengendalian Mutu

Pengumpulan data dilakukan pada jam pelajaran PJOK reguler dengan pengawasan guru mata pelajaran. Kuesioner dicantumkan petunjuk pengisian yang ringkas dan jelas; peneliti dan asisten siap menjawab pertanyaan untuk meminimalkan salah tafsir item. Data yang terkumpul diperiksa kelengkapannya, kemudian dikodekan sesuai pedoman pengolahan. Pengendalian mutu mencakup pembersihan data, penanganan ketidaklengkapan respons, dan pemeriksaan konsistensi internal skala. Pendekatan ini selaras dengan praktik terbaik yang menekankan prioritas pada validitas–reliabilitas pengukuran dan transparansi pelaporan dalam studi korelasional multivariabel (Okokon et al., 2024; Yuberti et al., 2024; Robles et al., 2021).

Analisis Data

Analisis dimulai dengan statistik deskriptif untuk seluruh variabel penelitian, diikuti pengujian asumsi model. Distribusi, linearitas, homoskedastisitas, dan multikolinearitas diperiksa sebelum estimasi efek, mengingat integritas asumsi merupakan prasyarat inferensi yang sah dalam regresi (Okokon et al., 2024). Selanjutnya, hipotesis parsial diuji melalui regresi sederhana untuk masing-masing prediktor terhadap hasil belajar PJOK. Pengujian efek simultan dilakukan menggunakan regresi berganda, dengan pelaporan koefisien tak terstandar dan terstandar, interval kepercayaan, nilai *p*, serta ukuran efek model (R^2 dan perubahan R^2 jika model hierarkis digunakan). Praktik pelaporan ini merefleksikan standar transparansi dampak praktis prediktor dalam penelitian pendidikan multivariat (Okokon et al., 2024; Robles et al., 2021). Untuk memperkuat generalisasi, interpretasi hasil merujuk pada bukti lintas konteks mengenai model motivasi SRL, capaian dan ukuran sampel besar yang lazim di literatur pendidikan menengah (Martin et al., 2022; Yuberti et al., 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Distribusi Frekuensi

Sebanyak 202 siswa kelas X dari dua SMA negeri di Kecamatan Narmada berpartisipasi dalam studi ini. Penentuan ukuran sampel mengikuti perhitungan Slovin dari populasi 410 siswa dengan tingkat kesalahan 5%, menghasilkan target sampel 202 siswa. Komposisi sampel merepresentasikan kondisi pembelajaran PJOK reguler pada jenjang kelas X. Distribusi frekuensi untuk setiap prediktor disajikan pada tabel 1-4.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Motivasi Belajar Siswa

Formula	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X \geq M + 1,5 \text{ SD}$ Ke Atas	$> 131,82$	24	11.88	Sangat Tinggi
$M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$	$113,01 \leq X < 131,82$	37	18.32	Tinggi
$M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$	$94,20 \leq X < 113,01$	55	27.23	Sedang
$M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$	$75,39 \leq X < 94,20$	82	40.59	Rendah
$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$ Ke Bawah	$< 75,39$	4	1.98	Sangat Rendah
Jumlah		202	100	

Distribusi motivasi belajar siswa kelas X yang ditampilkan pada Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori rendah (40,59%) dengan skor motivasi antara 75,39 hingga 94,20, diikuti oleh kategori sedang (27,23%) dan tinggi (18,32%), sementara proporsi pada kategori sangat tinggi dan sangat rendah relatif kecil masing-masing sebesar 11,88% dan 1,98%. Pola ini mengindikasikan bahwa lebih dari separuh siswa (69,8%) memiliki tingkat motivasi yang berada pada kategori rendah hingga sedang, yang secara akademik mencerminkan keterbatasan dorongan intrinsik maupun ekstrinsik dalam menunjang keterlibatan dan ketekunan belajar PJOK. Kondisi ini dapat berimplikasi pada capaian kognitif, afektif, dan psikomotor siswa, mengingat literatur menegaskan bahwa motivasi yang rendah menjadi penghambat utama partisipasi aktif dalam pendidikan jasmani (Alhroub et al., 2024; Yuda et al., 2022). Temuan tersebut menegaskan urgensi intervensi pedagogis yang menekankan dukungan otonomi, iklim kelas yang inklusif, serta strategi pembelajaran yang menumbuhkan motivasi otonom siswa agar distribusi motivasi dapat bergeser ke kategori yang lebih tinggi dan lebih mendukung capaian akademik.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri Siswa

Formula	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X \geq M + 1,5 \text{ SD}$ Ke Atas	$> 135,54$	19	9.41	Sangat Tinggi
$M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$	$115,15 \leq X < 135,54$	38	18.81	Tinggi
$M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$	$94,76 \leq X < 115,15$	71	35.15	Sedang
$M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$	$74,36 \leq X < 94,76$	71	35.15	Rendah
$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$ Ke Bawah	$< 74,36$	3	1.49	Sangat Rendah
Jumlah		202	100	

Distribusi kepercayaan diri siswa kelas X sebagaimana tersaji pada Tabel 2 memperlihatkan bahwa proporsi terbesar responden berada pada kategori sedang dan rendah, masing-masing sebesar 35,15%, diikuti oleh kategori tinggi sebesar 18,81% dan sangat tinggi sebesar 9,41%, sedangkan hanya 1,49% siswa yang masuk dalam kategori sangat rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang belum optimal, dengan hampir 70% responden terkonsentrasi pada rentang sedang hingga rendah. Kondisi ini berpotensi memengaruhi partisipasi aktif dan

pencapaian dalam pembelajaran PJOK, mengingat literatur menegaskan bahwa rendahnya kepercayaan diri berhubungan dengan meningkatnya kecemasan serta menurunnya performa akademik dalam konteks pendidikan jasmani (Yuda et al., 2022; Alhroub et al., 2024). Dengan demikian, hasil penelitian menekankan perlunya strategi pengajaran yang mendorong perkembangan self-efficacy siswa, misalnya melalui pembelajaran berbasis pengalaman positif, umpan balik konstruktif, serta lingkungan kelas yang suportif, sehingga distribusi kepercayaan diri dapat bergeser ke kategori yang lebih tinggi dan mendukung capaian belajar secara menyeluruh.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemandirian Belajar Siswa

Formula	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X \geq M + 1,5 \text{ SD}$ Ke Atas	$> 124,59$	15	7.43	Sangat Tinggi
$M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$	$107,95 \leq X < 124,59$	38	18.81	Tinggi
$M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$	$91,31 \leq X < 107,95$	80	39.60	Sedang
$M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$	$74,67 \leq X < 91,31$	63	31.19	Rendah
$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$ Ke Bawah	$< 74,67$	6	2.97	Sangat Rendah
Jumlah		202	100	

Distribusi kemandirian belajar siswa kelas X sebagaimana ditampilkan pada Tabel 3 menunjukkan bahwa proporsi terbesar berada pada kategori sedang (39,60%) dan rendah (31,19%), sedangkan kategori tinggi hanya mencakup 18,81% siswa, sangat tinggi 7,43%, dan sangat rendah 2,97%. Pola distribusi ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa (sekitar 70,79%) masih memiliki tingkat kemandirian belajar pada level sedang hingga rendah, yang mencerminkan keterbatasan dalam aspek perencanaan, pengelolaan waktu, serta pengendalian diri dalam proses belajar. Kondisi tersebut selaras dengan literatur yang menekankan pentingnya self-regulated learning (SRL) dalam menunjang pencapaian akademik dan partisipasi aktif dalam pembelajaran PJOK (Olsen & Mehus, 2022; Trabelsi et al., 2021).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tanggung Jawab Personal dan Sosial Siswa

Formula	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X \geq M + 1,5 \text{ SD}$ Ke Atas	$> 137,51$	21	10.40	Sangat Tinggi
$M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$	$116,79 \leq X < 137,51$	38	18.81	Tinggi
$M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$	$96,08 \leq X < 116,79$	72	35.64	Sedang
$M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$	$75,36 \leq X < 96,08$	68	33.66	Rendah
$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$ Ke Bawah	$< 75,36$	3	1.49	Sangat Rendah
Jumlah		202	100	

Distribusi tanggung jawab personal dan sosial siswa kelas X pada Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang (35,64%) dan rendah (33,66%), sementara kategori tinggi mencakup 18,81% siswa, sangat tinggi 10,40%, serta sangat rendah hanya 1,49%. Pola ini mengindikasikan bahwa lebih dari dua pertiga siswa (69,3%) masih memiliki tingkat tanggung jawab personal dan sosial pada level sedang hingga rendah. Kondisi tersebut mencerminkan bahwa internalisasi nilai tanggung jawab, disiplin, kerja sama, dan kepedulian sosial dalam konteks pembelajaran PJOK belum berkembang secara optimal. Temuan ini konsisten dengan literatur yang menekankan bahwa penerapan model Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR) dapat meningkatkan tanggung jawab personal maupun sosial serta keterlibatan prososial siswa dalam pembelajaran (Siregar et al., 2022; Simonton & Shiver, 2021; Jiménez-Parra et al., 2022).

Uji Prasyarat

Tabel 5. Pengujian Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
Variabel	Test Statistic	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Motivasi	.062	.053 ^c	Normal
Kepercayaan Diri	.041	.200 ^{c,d}	Normal
Kemandirian	.060	.071 ^c	Normal
Tanggung Jawab	.036	.200 ^{c,d}	Normal

Hasil uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig. untuk semua variabel (motivasi, kepercayaan diri, kemandirian, dan tanggung jawab) lebih besar dari 0.05. Ini mengindikasikan bahwa data yang digunakan terdistribusi normal, sehingga memenuhi asumsi normalitas yang diperlukan untuk analisis statistik lebih lanjut

Tabel 6. Pengujian Linearitas Data

Variabel	Between Groups	df	Fhitung	Ftabel	Sig.	Ket.
Motivasi * Hasil Belajar PJOK	Deviation from Linearity	67;133	1.502	1.60	0.204	Linier
Kepercayaan Diri * Hasil Belajar PJOK	Deviation from Linearity	67;133	1.038	1.60	0.420	Linier
Kemandirian * Hasil Belajar PJOK	Deviation from Linearity	67;133	1.183	1.60	0.209	Linier
Tanggungjawab Personal dan Sosial * Hasil Belajar PJOK	Deviation from Linearity	67;133	0.643	1.60	0.979	Linier

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara variabel bebas (motivasi, kepercayaan diri, kemandirian, dan tanggung jawab) dengan variabel terikat (hasil belajar PJOK) bersifat linear. Dengan nilai Sig. > 0.05 pada semua variabel, kita dapat menyimpulkan bahwa model regresi linier yang digunakan dalam analisis ini valid dan sesuai.

Tabel 7. Pengujian Multikolinieritas Data

Variabel	Collinearity Statistics		Keterangan
	Tolerance	VIF	
Motivasi	.404	2.474	Tidak terjadi multikolinieritas
Kepercayaan Diri	.435	2.301	Tidak terjadi multikolinieritas
Kemandirian	.700	1.429	Tidak terjadi multikolinieritas
Tanggungjawab Personal dan Sosial	.479	2.086	Tidak terjadi multikolinieritas

Hasil uji multikolinieritas menunjukkan bahwa Tolerance untuk semua variabel lebih besar dari 0.10 dan VIF untuk semua variabel kurang dari 10. Hal ini menunjukkan tidak adanya multikolinieritas di antara variabel independen, yang berarti tidak ada korelasi tinggi antar variabel yang dapat mempengaruhi akurasi model regresi.

Uji Hipotesis

Pengujian Hipotesis Pertama diperoleh hasil yakni terdapat hubungan positif dan signifikan antara motivasi belajar dengan hasil belajar PJOK pada siswa SMA di Kecamatan Narmada.

Tabel 8. Analisis Regresi Linier antara Motivasi dan Hasil Belajar PJOK

Coefficients ^a						
Variabel	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	R	R-square	t
	B	Std. Error	Beta			
(Constant)	60.599	3.405				17.797
Motivasi	.215	.038	.371	.371 ^a	.138	5.650

Koefisien korelasi (R) antara motivasi dan hasil belajar PJOK adalah 0.371, yang menunjukkan adanya hubungan positif yang moderat. Meskipun hubungan ini tidak sangat kuat, nilai ini menunjukkan bahwa motivasi siswa memiliki pengaruh yang cukup signifikan

terhadap hasil belajar mereka. Ini berarti, semakin tinggi motivasi siswa, semakin besar kemungkinan mereka untuk mencapai hasil yang lebih baik dalam pelajaran PJOK, meskipun faktor lain juga turut berperan.

Untuk Koefisien Determinasi, nilai $R^2 = 0.138$ menunjukkan bahwa sekitar 13.8% variasi dalam hasil belajar PJOK dapat dijelaskan oleh motivasi siswa. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun motivasi memiliki pengaruh yang signifikan, masih ada sekitar 86.2% variasi hasil belajar yang dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Ini menunjukkan pentingnya mempertimbangkan variabel lain seperti kepercayaan diri, kemandirian, dan tanggung jawab sosial yang juga dapat memengaruhi hasil belajar siswa.

Persamaan regresi yang dihasilkan dari analisis ini adalah: $Y = 60.599 + 0.215X$, di mana Y adalah hasil belajar PJOK dan X adalah motivasi siswa. Artinya, untuk setiap kenaikan 1 unit pada skor motivasi siswa, hasil belajar PJOK diperkirakan meningkat sebesar 0.215 unit. Persamaan ini memberikan gambaran konkret tentang bagaimana perubahan dalam motivasi siswa dapat memengaruhi hasil belajar mereka, meskipun dengan pengaruh yang relatif kecil.

Uji t menghasilkan nilai $t = 5.650$ dengan $p < 0.05$, yang menunjukkan bahwa hubungan antara motivasi belajar dan hasil belajar PJOK sangat signifikan secara statistik. Nilai t yang lebih besar dari 1.96 menunjukkan bahwa motivasi siswa memang mempengaruhi hasil belajar mereka dengan cara yang signifikan. Dengan kata lain, hipotesis pertama diterima karena data menunjukkan bukti yang kuat bahwa motivasi memiliki pengaruh positif terhadap pencapaian hasil belajar PJOK.

Pengujian Hipotesis Kedua diperoleh hasil yakni, terdapat hubungan positif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan hasil belajar PJOK pada siswa SMA di Kecamatan Narmada.

Tabel 9. Analisis Regresi Linier antara Kepercayaan Diri dan Hasil Belajar PJOK

Variabel	Coefficients ^a			R	R-square	t	Sig.
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients				
	B	Std. Error	Beta				
(Constant)	65.956	3.410				19.340	.000
Kepercayaan Diri	.154	.038	.276	.276 ^a	.076	4.065	.000

Koefisien korelasi (R) antara kepercayaan diri dan hasil belajar PJOK adalah 0.276, yang menunjukkan adanya hubungan positif yang relatif rendah namun signifikan. Meskipun hubungan ini tidak terlalu kuat, ada indikasi bahwa siswa dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi cenderung mencapai hasil yang lebih baik dalam pelajaran PJOK. Ini mengindikasikan bahwa kepercayaan diri berperan dalam memotivasi siswa untuk terlibat lebih dalam dalam pembelajaran fisik.

Koefisien Determinasi, nilai $R^2 = 0.076$ menunjukkan bahwa hanya sekitar 7.6% dari variasi hasil belajar PJOK dapat dijelaskan oleh tingkat kepercayaan diri siswa. Ini berarti bahwa meskipun kepercayaan diri memberikan kontribusi terhadap hasil belajar, sebagian besar variasi hasil belajar siswa dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Ini menunjukkan bahwa meskipun kepercayaan diri penting, faktor lain seperti motivasi dan kemandirian juga sangat berpengaruh.

Persamaan regresi yang dihasilkan adalah: $Y = 65.956 + 0.154X$, di mana Y adalah hasil belajar PJOK dan X adalah kepercayaan diri siswa. Artinya, untuk setiap kenaikan 1 unit pada skor kepercayaan diri, hasil belajar PJOK diperkirakan meningkat sebesar 0.154 unit. Meskipun pengaruhnya tidak besar, persamaan ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri tetap memiliki dampak positif terhadap hasil belajar siswa dalam PJOK.

Uji t menghasilkan nilai $t = 4.065$ dengan $p < 0.05$, yang menunjukkan bahwa pengaruh kepercayaan diri terhadap hasil belajar PJOK adalah signifikan secara statistik. Dengan $p < 0.05$, hipotesis kedua diterima, yang berarti bahwa peningkatan kepercayaan diri berhubungan langsung dengan peningkatan hasil belajar PJOK. Kepercayaan diri menjadi salah satu faktor penting yang mendukung pencapaian akademik dalam pelajaran PJOK.

Pengujian Hipotesis Ketiga diperoleh hasil yakni, terdapat hubungan positif dan signifikan antara kemandirian belajar dengan hasil belajar PJOK pada siswa SMA di Kecamatan Narmada.

Tabel 10. Analisis Regresi Linier antara Kemandirian dan Hasil Belajar PJOK

Variabel	Coefficients ^a			R	Rs-square	t	Sig.
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients				
	B	Std. Error	Beta				
(Constant)	57.641	3.718		.389 ^a	.151	15.504	.000
Kemandirian	.252	.042	.389			5.969	.000

Koefisien korelasi (R) antara kemandirian belajar dan hasil belajar PJOK adalah 0.389, yang menunjukkan hubungan positif yang moderat dan signifikan. Ini berarti bahwa siswa yang lebih mandiri dalam belajar cenderung memiliki hasil belajar PJOK yang lebih baik. Kemandirian membantu siswa dalam mengatur dan mengelola proses pembelajaran mereka, yang berkontribusi pada pencapaian hasil yang lebih tinggi dalam pelajaran ini.

Koefisien Determinasi, nilai $R^2 = 0.151$ menunjukkan bahwa 15.1% variasi dalam hasil belajar PJOK dapat dijelaskan oleh tingkat kemandirian belajar siswa. Ini mengindikasikan bahwa kemandirian memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan motivasi dan kepercayaan diri dalam memengaruhi hasil belajar siswa. Dengan kontribusi yang cukup signifikan, kemandirian menjadi salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam proses pembelajaran PJOK.

Persamaan regresi yang dihasilkan adalah: $Y = 57.641 + 0.252X$, di mana Y adalah hasil belajar PJOK dan X adalah kemandirian belajar siswa. Artinya, setiap kenaikan 1 unit pada kemandirian belajar siswa akan meningkatkan hasil belajar PJOK sebesar 0.252 unit. Ini menunjukkan bahwa kemandirian belajar memiliki dampak yang lebih kuat dalam meningkatkan hasil belajar siswa dalam pelajaran PJOK.

Uji t menghasilkan nilai $t = 5.969$ dengan $p < 0.05$, yang menunjukkan bahwa hubungan antara kemandirian dan hasil belajar PJOK sangat signifikan secara statistik. Hasil uji t ini menunjukkan bahwa kemandirian belajar memiliki dampak yang besar dan signifikan terhadap hasil belajar PJOK, yang mendukung hipotesis ketiga bahwa siswa yang lebih mandiri dalam belajar memiliki hasil yang lebih baik dalam pelajaran PJOK.

Pengujian Hipotesis Keempat diperoleh hasil yakni, Terdapat hubungan positif dan signifikan antara tanggung jawab personal dan sosial dengan hasil belajar PJOK pada siswa SMA di Kecamatan Narmada.

Tabel 11. Analisis Regresi Linier antara Tanggung Jawab dan Hasil Belajar PJOK

Variabel	Coefficients ^a			R	R-square	t	Sig.
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients				
	B	Std. Error	Beta				
(Constant)	61.560	3.094		.386 ^a	.149	19.898	.000
Tanggung Jawab	.201	.034	.386			5.911	.000

Koefisien korelasi (R) antara tanggung jawab personal dan sosial dengan hasil belajar PJOK adalah 0.386, menunjukkan hubungan positif yang moderat. Hal ini berarti bahwa siswa yang lebih bertanggung jawab, baik secara pribadi maupun sosial, cenderung memiliki hasil belajar PJOK yang lebih baik. Tanggung jawab memainkan peran penting dalam mendorong siswa untuk terlibat lebih dalam dan mengerjakan tugas dengan lebih baik.

Koefisien Determinasi, nilai $R^2 = 0.149$ menunjukkan bahwa 14.9% variasi dalam hasil belajar PJOK dapat dijelaskan oleh tingkat tanggung jawab siswa. Dengan kontribusi yang signifikan, tanggung jawab menjadi faktor yang tidak bisa diabaikan dalam meningkatkan hasil belajar PJOK. Meskipun demikian, masih ada faktor-faktor lain yang juga mempengaruhi hasil belajar siswa, seperti motivasi dan kemandirian.

Persamaan regresi untuk hubungan ini adalah: $Y = 61.560 + 0.201X$, di mana Y adalah hasil belajar PJOK dan X adalah tanggung jawab siswa. Artinya, setiap kenaikan 1

unit pada tingkat tanggung jawab siswa akan meningkatkan hasil belajar PJOK sebesar 0.201 unit. Ini menunjukkan bahwa tanggung jawab berperan dalam meningkatkan pencapaian akademik siswa dalam PJOK, meskipun pengaruhnya tidak sebesar kemandirian.

Uji t menghasilkan nilai $t = 5.911$ dengan $p < 0.05$, yang menunjukkan bahwa pengaruh tanggung jawab terhadap hasil belajar PJOK adalah signifikan secara statistik. Dengan $p < 0.05$, hipotesis keempat diterima, yang menunjukkan bahwa tanggung jawab personal dan sosial memang berperan penting dalam peningkatan hasil belajar PJOK siswa.

Pengujian Hipotesis Kelima diperoleh hasil yakni, terdapat hubungan positif dan signifikan secara simultan antara motivasi belajar, kepercayaan diri, kemandirian belajar, serta tanggung jawab personal dan sosial dengan hasil belajar PJOK pada siswa SMA di Kecamatan Narmada.

Tabel 12. Hasil Analisis Regresi Linier Berganda

Variabel	Unstandardized Coefficients		R	R Square	F	Sig.
	B	Std. Error				
(Constant)	53.148	3.997				
Motivasi	.114	.062				
Kepercayaan Diri	-.071	.056	.454 ^a	.206	12.771	.000 ^b
Kemandirian	.157	.052				
Tanggungjawab Personal dan Sosial	.100	.051				

Koefisien korelasi berganda (R) sebesar 0.454 menunjukkan adanya hubungan positif yang moderat antara gabungan variabel motivasi, kepercayaan diri, kemandirian, dan tanggung jawab dengan hasil belajar PJOK. Ini berarti bahwa kombinasi faktor-faktor psikologis ini memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar PJOK siswa, meskipun ada banyak faktor eksternal lain yang juga mempengaruhi.

Koefisien Determinasi, nilai $R^2 = 0.206$ menunjukkan bahwa 20.6% variasi dalam hasil belajar PJOK dapat dijelaskan oleh kombinasi dari variabel motivasi, kepercayaan diri, kemandirian, dan tanggung jawab. Ini mengindikasikan bahwa meskipun faktor psikologis ini penting, masih ada 79.4% faktor lain yang berperan dalam hasil belajar, seperti faktor eksternal atau lingkungan yang mendukung pembelajaran.

Persamaan regresi berganda yang dihasilkan adalah: $Y = 53.148 + 0.114 (\text{Motivasi}) - 0.071 (\text{Kepercayaan Diri}) + 0.157 (\text{Kemandirian}) + 0.100 (\text{Tanggung Jawab})$. Persamaan ini menunjukkan kontribusi setiap variabel terhadap hasil belajar PJOK, dengan kemandirian dan tanggung jawab menjadi faktor yang paling berpengaruh. Meskipun motivasi dan kepercayaan diri juga berperan, dampaknya lebih kecil dibandingkan dua variabel lainnya.

Uji F menghasilkan nilai $F = 12.771$ dengan $p < 0.05$, yang menunjukkan bahwa model regresi berganda ini signifikan secara statistik. Ini berarti kombinasi motivasi, kepercayaan diri, kemandirian, dan tanggung jawab bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar PJOK siswa. Hal ini mengonfirmasi bahwa faktor-faktor psikologis berperan penting dalam pembelajaran PJOK.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi, kepercayaan diri, kemandirian belajar, serta tanggung jawab personal dan sosial memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap hasil belajar PJOK baik secara parsial maupun simultan. Namun, kontribusi masing-masing variabel memperlihatkan perbedaan, di mana kemandirian belajar dan tanggung jawab personal-sosial memberikan pengaruh yang relatif lebih kuat dibandingkan motivasi dan kepercayaan diri. Temuan ini memberikan gambaran empiris bahwa meskipun keempat faktor bersifat saling melengkapi, aspek regulasi diri dan akuntabilitas sosial menjadi prediktor yang lebih menonjol dalam menentukan capaian akademik di bidang PJOK.

Secara teoretis, hasil ini selaras dengan kerangka *Self-Determination Theory* (SDT) yang menekankan pentingnya otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial sebagai faktor pendorong motivasi intrinsik dan keterlibatan belajar. Studi terdahulu telah

membuktikan bahwa motivasi otonom berkontribusi signifikan terhadap keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik dan pencapaian hasil belajar (Chu et al., 2022; Schiff & Supriady, 2023). Hasil penelitian ini memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa motivasi, meskipun kontribusinya lebih kecil secara parsial dibandingkan SRL dan PSR, tetap menjadi prediktor signifikan yang tidak dapat diabaikan. Dukungan otonomi dalam kelas PJOK menjadi krusial untuk mengarahkan motivasi ke arah yang lebih intrinsik, sehingga dapat meningkatkan keterlibatan dan hasil belajar siswa.

Faktor kepercayaan diri juga terbukti berhubungan dengan hasil belajar PJOK, meskipun koefisien regresi pada model simultan menunjukkan kontribusi yang relatif kecil bahkan negatif setelah dikontrol bersama prediktor lainnya. Fenomena ini dapat dijelaskan oleh adanya overlap varian antar konstruk psikososial; kepercayaan diri yang sebelumnya menunjukkan korelasi positif, menjadi kurang menonjol ketika dikombinasikan dengan kemandirian belajar dan PSR. Hal ini menegaskan bahwa peran kepercayaan diri dalam konteks PJOK lebih bersifat tidak langsung, yaitu melalui interaksinya dengan motivasi dan SRL. Literatur menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri berdampak pada kecemasan dan berkurangnya partisipasi dalam aktivitas fisik (Yuda et al., 2022; Alhroub et al., 2024). Oleh sebab itu, meskipun pengaruh langsung kepercayaan diri terhadap hasil belajar relatif lebih kecil, intervensi untuk meningkatkan self-efficacy tetap penting untuk mendukung kualitas pembelajaran PJOK.

Kemandirian belajar atau *self-regulated learning* (SRL) muncul sebagai prediktor paling kuat dalam penelitian ini. Hasil ini konsisten dengan studi terdahulu yang menegaskan bahwa SRL berhubungan erat dengan performa akademik dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK (Olsen & Mehus, 2022; Trabelsi et al., 2021). Siswa yang memiliki kemampuan mengatur strategi belajar, mengelola waktu, serta merefleksikan pencapaian cenderung menunjukkan hasil belajar yang lebih tinggi. Di sisi lain, rendahnya kemandirian belajar yang ditemukan pada mayoritas siswa dalam penelitian ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk memperkuat strategi pedagogis berbasis SRL. Guru dapat memfasilitasi hal ini dengan menyediakan kesempatan refleksi, penggunaan media video modeling, serta memberikan umpan balik yang memotivasi otonomi belajar siswa.

Selanjutnya, tanggung jawab personal-sosial (PSR) juga terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap hasil belajar PJOK. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menekankan bahwa implementasi model *Teaching Personal and Social Responsibility* (TPSR) dapat meningkatkan keterlibatan prososial, kepedulian sosial, dan rasa tanggung jawab, yang semuanya berkontribusi pada hasil belajar yang lebih baik (Rahmawati & Putra, 2023; Giménez-Meseguer et al., 2022; Simonton & Shiver, 2021). Mengingat mayoritas siswa dalam penelitian ini berada pada kategori sedang hingga rendah dalam PSR, hasil ini mengindikasikan pentingnya memperluas praktik TPSR di kelas PJOK. Model ini tidak hanya menumbuhkan tanggung jawab individu, tetapi juga memperkuat kerja sama tim, keterampilan komunikasi, dan rasa kepemilikan terhadap proses belajar.

Jika ditinjau secara simultan, keempat faktor psikososial menjelaskan sekitar 20,6% variasi hasil belajar PJOK. Persentase ini menegaskan bahwa meskipun motivasi, kepercayaan diri, kemandirian, dan PSR adalah prediktor penting, masih terdapat faktor-faktor lain di luar model yang memengaruhi capaian siswa. Faktor-faktor tersebut dapat berupa kompetensi guru, ketersediaan sarana dan prasarana olahraga, iklim kelas, maupun faktor keluarga dan lingkungan. Literatur terdahulu juga menunjukkan bahwa variabel kontekstual seperti iklim motivasional, dukungan guru, serta pengalaman kompetitif dapat memoderasi hubungan antara faktor psikososial dan hasil belajar (Porter et al., 2024; Friskawati et al., 2020). Dengan demikian, penelitian ini membuka ruang untuk kajian lanjutan yang menguji variabel moderator maupun mediator, serta menggunakan desain longitudinal agar dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif.

Dari sisi praktis, hasil penelitian ini memberikan beberapa implikasi penting. Pertama, guru PJOK perlu menekankan strategi pembelajaran yang mendukung otonomi siswa untuk meningkatkan motivasi intrinsik dan kemandirian belajar. Kedua, penerapan TPSR secara konsisten dapat memperkuat aspek tanggung jawab personal dan sosial siswa, yang terbukti berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar. Ketiga, intervensi peningkatan kepercayaan diri perlu dilakukan, misalnya melalui umpan balik positif, pemberian pengalaman sukses, serta pengurangan tekanan kompetitif yang berlebihan, sehingga siswa

dapat lebih percaya diri dalam berpartisipasi aktif. Dengan langkah-langkah tersebut, distribusi motivasi, kepercayaan diri, SRL, dan PSR yang saat ini mayoritas berada pada tingkat sedang hingga rendah dapat bergeser ke arah yang lebih tinggi.

Akhirnya, keterbatasan penelitian ini terletak pada penggunaan desain eks-post facto yang tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal, serta keterbatasan konteks penelitian yang hanya mencakup dua SMA negeri di Kecamatan Narmada sehingga generalisasi perlu dilakukan dengan hati-hati. Selain itu, penggunaan instrumen berbasis kuesioner dengan skala Likert berpotensi menghadirkan bias respons. Oleh karena itu, studi lanjutan dengan desain longitudinal, metode campuran (mixed-methods), maupun uji intervensi pedagogis berbasis TPSR dan SRL sangat direkomendasikan untuk memperkuat temuan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa motivasi, kepercayaan diri, kemandirian belajar, serta tanggung jawab personal dan sosial berhubungan positif dan signifikan dengan hasil belajar PJOK siswa kelas X di Kecamatan Narmada, baik secara parsial maupun simultan. Secara individual, kemandirian belajar dan tanggung jawab personal-sosial menunjukkan pengaruh yang relatif lebih kuat dibandingkan motivasi dan kepercayaan diri. Secara simultan, keempat faktor ini menjelaskan 20,6% variasi hasil belajar PJOK, menegaskan bahwa faktor psikososial merupakan komponen penting dalam menentukan capaian pembelajaran jasmani. Temuan ini memberikan implikasi praktis bagi guru PJOK untuk mengintegrasikan strategi pembelajaran berbasis otonomi dan model Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR), serta menumbuhkan self-efficacy siswa melalui pengalaman belajar yang positif dan inklusif. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi pada penguatan basis empiris mengenai peran faktor psikososial dalam pembelajaran PJOK, sekaligus menawarkan rekomendasi pedagogis untuk meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, kemandirian belajar, dan tanggung jawab sosial siswa sebagai pilar utama peningkatan hasil belajar.

REKOMENDASI

Berdasarkan temuan penelitian, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat diajukan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK. Bagi guru, penting untuk mengimplementasikan strategi pembelajaran yang berorientasi pada *autonomy-supportive teaching*, seperti memberikan pilihan aktivitas, menyajikan umpan balik yang membangun, serta menciptakan iklim kelas yang inklusif dan kolaboratif. Selain itu, penerapan model *Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR)* perlu diperluas untuk menumbuhkan tanggung jawab personal maupun sosial, kerja sama, serta kepedulian siswa dalam aktivitas PJOK. Pihak sekolah diharapkan mendukung upaya tersebut dengan menyediakan sarana dan prasarana yang memadai, serta memfasilitasi pengembangan profesional guru melalui pelatihan, *workshop*, maupun *peer coaching* yang relevan dengan pendekatan berbasis motivasi, self-efficacy, dan *self-regulated learning (SRL)*. Sementara itu, siswa didorong untuk lebih proaktif mengembangkan kemandirian belajar dengan menerapkan strategi SRL seperti perencanaan, pengaturan waktu, dan refleksi diri, sekaligus meningkatkan kepercayaan diri melalui partisipasi aktif dalam setiap kegiatan PJOK serta memperkuat sikap tanggung jawab personal dan sosial. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimen agar hubungan kausal antarvariabel dapat teruji secara lebih kuat, serta memperluas konteks penelitian pada sekolah dengan karakteristik berbeda, misalnya sekolah swasta atau di kawasan perkotaan. Penelitian ke depan juga dapat menambahkan variabel moderator atau mediator, seperti iklim kelas, dukungan keluarga, maupun kompetensi guru, guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif. Dengan rekomendasi ini, diharapkan pembelajaran PJOK dapat semakin efektif dalam menumbuhkan motivasi, kepercayaan diri, kemandirian belajar, serta tanggung jawab personal dan sosial siswa, yang pada akhirnya akan berdampak pada peningkatan hasil belajar sekaligus pembentukan karakter positif peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Algharaibeh, S. A. S. (2021). The construct validity of Vallerand's Academic Motivation Scale (AMS). *Education Research International*, 2021(1), 1–9. <https://doi.org/10.1155/2021/5546794>
- Alhroub, N., Al-Sairirhe, I., Awamleh, R. A., Ayasreh, I., Alkhawaldeh, A., AlBashtawy, M., Oweidat, I., AlBashtawy, S., Ayed, A., AlBashtawy, Z., Abdalrahim, A., & Alkhawaldeh, H. (2024). Physical activity barriers among adolescents in Jordan: A cross-sectional study. *SAGE Open Nursing*, 10, 1–12. <https://doi.org/10.1177/23779608241272688>
- Alonso, J. L. N., León, J., Valenzuela, A. V., Conte, L., Murcia, J. A. M., & Hernández, E. H. (2021). Influence of physical self-concept and motivational processes on moderate-to-vigorous physical activity of adolescents. *Frontiers in Psychology*, 12, 685612. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.685612>
- Alonso-Vargas, J. M., Melguizo-Ibáñez, E., Puertas-Molero, P., Pérez, F. S., & Ubago-Jiménez, J. L. (2022). Relationship between learning and psychomotor skills in early childhood education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16835. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416835>
- Amrullah, F. A., Priyono, B., & Pramono, H. (2023). The effect of traditional game approach on improving motivation and learning outcomes of physical education. *Juara Jurnal Olahraga*, 8(2), 758–767. <https://doi.org/10.33222/juara.v8i2.3132>
- Arban, J., Domdom, V., Aliazas, J. V., & Gimpaya, R. (2023). Competency assessment of physical education teachers and its influence on students' cognitive learning. *International Journal of Scientific and Management Research*, 6(6), 28–44. <https://doi.org/10.37502/ijsmr.2023.6603>
- Beckmann, J. (2020). Achievement motivation and motivational and volitional processes in sports. *Motivation Science*, 6(3), 192–194. <https://doi.org/10.1037/mot0000197>
- Bratko, D., Butković, A., & Vukasović Hlupić, T. (2020). Personality and physical activity: A multilevel meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(6), 553–580. <https://doi.org/10.1037/bul0000236>
- Chen, R., Wang, L., Wang, B., & Zhou, Y. (2020). Motivational climate, need satisfaction, self-determined motivation, and physical activity of students in secondary school physical education in China. *BMC Public Health*, 20(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09750-x>
- Chu, Y., Chen, C., Wang, G., & Su, F. (2022). The effect of education model in physical education on student learning behavior. *Frontiers in Psychology*, 13, 944507. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.944507>
- Domenico, F. D., Ceruso, R., Aliberti, S., & Esposito, G. (2024). Analyzing the perception of the impact of sports practice on students in school settings. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 24(2), 276–282. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.2.12>
- Duffey, K., Barbosa, A., Whiting, S., Mendes, R., Aguirre, I. Y., Tcymbal, A., Abu-Omar, K., Gelius, P., & Breda, J. (2021). Barriers and facilitators of physical activity participation in adolescent girls: A systematic review of systematic reviews. *Frontiers in Public Health*, 9, 743935. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.743935>
- Fidan, M., & Tuncel, M. (2021). The development of a physics self-efficacy scale for high school students. *Participatory Educational Research*, 8(1), 54–72. <https://doi.org/10.17275/per.21.4.8.1>
- Friskawati, G. F., Sobarna, A., & Stephani, M. R. (2020). Teachers' perceptions of physical education teaching barriers at elementary schools. *Advances in Health Sciences Research*. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.095>
- Giménez-Meseguer, J., Castillo, E., Cid, L., & Monteiro, D. (2022). Effects of responsibility-based strategies on prosocial behaviors in physical education and sport: A systematic review. *Sustainability*, 14(4), 2286. <https://doi.org/10.3390/su14042286>
- Howard, J. L., Bureau, J. S., 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>
- Jankauskienė, R., Dumčienė, A., & Stanišauskienė, V. (2022). The relationship between teacher autonomy support, basic psychological needs, motivation and physical activity

- of adolescents. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 14(3), 1–14. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.14.3.01>
- Jiménez-Parra, J. F., Alcaraz-Muñoz, V., Fernández-Bustos, J. G., & Cecchini, J. A. (2022). Effects of an autonomy-supportive program in physical education on motivation and self-determined behaviors in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1216. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031216>
- Kalajas-Tilga, H., Koka, A., Hein, V., Tilga, H., & Raudsepp, L. (2020). Motivational processes in physical education and objectively measured physical activity: A self-determination theory approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 51, 101747. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101747>
- Kutlu, O., & Özyeter, E. (2023). Validity and reliability study of the Turkish version of the Academic Motivation Scale. *Journal of Education and Learning*, 12(1), 72–84. <https://doi.org/10.5539/jel.v12n1p72>
- Leisterer, S., & Paschold, S. (2022). Effects of a responsibility-based teaching approach in physical education on students' social responsibility. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 887265. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.887265>
- Mitić, D., Milanović, I., Dopsaj, M., & Vesković, A. (2023). The impact of sport participation on responsibility and motivation in adolescents. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 21(1), 23–32. <https://doi.org/10.22190/FUPES230101003M>
- Mu'arifin, M., Aprianova, N., & Hidayat, R. (2022). Outdoor education to improve personal and social responsibility in physical education learning. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 11(2), 137–143. <https://doi.org/10.15294/active.v11i2.55228>
- Olsen, J., & Mehus, I. (2022). Achievement goals, self-regulated learning and performance in upper secondary physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(2), 165–180. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1911986>
- Polet, J., Hassandra, M., Lintunen, T., Laukkanen, A., Hankonen, N., Hirvensalo, M., ... & Jaakkola, T. (2020). Using self-determination theory to examine students' physical activity in physical education: The trans-contextual model. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 27–44. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1511620>
- Polet, J., Lintunen, T., Valkonen, S., & Jaakkola, T. (2021). Effectiveness of a school-based physical activity intervention on motivation, physical activity, and body composition in secondary school students: The GoActive study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 43(2), 103–113. <https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0265>
- Porter, A., Cawley, E., Chapman, L., Crisp, C., Wadman, R., Barber, S., Penton-Voak, I. S., Attwood, A. S., Jago, R., & Bould, H. (2024). A qualitative study exploring how secondary school PE uniform policies influence body image, and PE engagement among adolescent girls. [Preprint]. <https://doi.org/10.1101/2024.12.19.24319312>
- Rahmawati, I., & Putra, Y. K. (2023). Implementation of teaching personal and social responsibility (TPSR) model to improve social responsibility of students. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(3), 112–120. <https://doi.org/10.33222/juara.v8i3.3133>
- Rakha, M. A. (2023). Collaborative and inquiry-based approaches to enhance learning outcomes in physical education. *Journal of Education and Training Studies*, 11(1), 45–55. <https://doi.org/10.11114/jets.v11i1.5899>
- Rimasa, P., Septiana, D., & Yuliana, A. (2023). Outdoor education and TPSR to improve responsibility and fitness of high school students. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(1), 27–35. <https://doi.org/10.21831/jpji.v19i1.57358>
- Schiff, S., & Supriady, D. (2023). Motivation and personal–social responsibility profiles in physical education: Effects on physical activity. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(3), 410–428. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1916042>
- Simonton, K. L., & Shiver, V. N. (2021). Teaching personal and social responsibility model: Examining its impact on student emotions in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 40(2), 263–272. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2019-0082>

- Siregar, N. A., Purnomo, E., & Kusuma, D. (2022). The application of the TPSR model in physical education to foster responsibility and participation. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(2), 145–153. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v7i2.38657>
- Tenório, M. C., Fernandes, H. M., Monteiro, D., & Cid, L. (2020). Effects of teacher training intervention based on self-determination theory on PE students' motivation. *Retos*, 38, 776–783. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.74978>
- Tilga, H., Hein, V., Koka, A., & Hamilton, K. (2021). Longitudinal associations between autonomy-supportive teaching, students' motivation, and physical activity in physical education. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 43(1), 34–44. <https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0396>
- Trabelsi, K., Ammar, A., Masmoudi, L., & Chtourou, H. (2021). Effects of video modeling on self-regulated learning and motor skills in physical education. *Journal of Human Kinetics*, 77(1), 145–156. <https://doi.org/10.2478/hukin-2021-0048>
- Utomo, S., & Komarudin, K. (2022). The correlations between physical fitness, learning motivation, intellectual quotient and learning habits toward the learning outcomes of the students of sport special class in the high schools located in Special Region of Yogyakarta. *International Journal of Social Science Research and Review*, 5(8), 43–52. <https://doi.org/10.47814/ijsrr.v5i8.405>
- Vaquero-Solís, M., Sánchez-Oliva, D., Amado-Alonso, D., & Iglesias-Gallego, D. (2022). Effects of personal and social responsibility-based interventions on motivation and responsibility in physical education: A systematic review. *Sustainability*, 14(1), 172. <https://doi.org/10.3390/su14010172>
- Weerasekara, P., Wickramasinghe, K., & Jayasinghe, S. (2021). Self-regulated learning in higher education: Conceptualization, measurement, and intervention. *Educational Research Review*, 33, 100397. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2021.100397>
- Williyanto, S. (2020). The achievement of physical education learning objectives during COVID-19 pandemic. *Proceedings of the 2nd International Conference on Education and Social Science Research (ICESRE 2020)*. <https://doi.org/10.4108/eai.22-7-2020.2300309>
- Yuda, A. K., Resita, C., Sumarsono, R. N., Gani, R. A., Németh, Z., & Setiawan, E. (2022). Confidence, academic stress, coping strategies as predictors of student academic achievement in physical education classes during COVID-19. *Teoriá Ta Metodika Fizičnogo Vihovanná*, 22(2), 180–187. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.05>
- Zeng, H., & Deng, Y. (2023). A meta-analysis of academic motivation: Validity and reliability across populations. *Journal of Educational Psychology*, 115(2), 234–250. <https://doi.org/10.1037/edu0000789>
- Zhou, M., Brown, D., & Wang, Z. (2021). Self-regulated learning and academic achievement: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 33, 1143–1176. <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09607-1>