



Motivasi siswa SMA Negeri di Kota Surakarta pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam perspektif *Self-Determination Theory*

Motivation of public high school students in Surakarta City in physical education and health learning from the perspective of Self-Determination Theory

Batista Nila Marberliantina^{1*}, Rumi Iqbal Doewes², Zulfikar Bagas Miragama³, Novan Arum Nugroho⁴

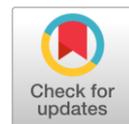
¹ Universitas Sebelas Maret, Indonesia, email: atistanila@student.uns.ac.id

² Universitas Sebelas Maret, Indonesia, email: king.doewes@staff.uns.ac.id

³ Universitas Sebelas Maret, Indonesia, email: zulfikarbagas12345@gmail.com

⁴ Universitas Sebelas Maret, Indonesia, email: novanarumn28@student.uns.ac.id

*Koresponden penulis



Info Artikel

Diajukan: 21 Maret 2024

Diterima: 02 Maret 2025

Diterbitkan: 31 Maret 2025

Keyword:

Motivasi; *self-determination theory*; *PJOK learning*.

Kata Kunci:

Motivasi, *self-determination theory*, pembelajaran *PJOK*.

Abstract

Physical education aims to develop physical fitness, motor skills, critical thinking, social skills, reasoning, and emotional stability. From the researcher's observations during an educational internship, it was found that many students were inactive and unenthusiastic during PJOK lessons. This study aims to determine the types of motivation among high school students in Surakarta in physical education, sports, and health (PJOK) lessons from the perspective of Self-Determination Theory. This is a quantitative study using a survey method. The study population consists of all high school students in Surakarta, totaling 8,587. Sampling was conducted using Proportionate Stratified Random Sampling. The sample size was 821. Data collection techniques used a questionnaire adapted from the Sport Motivation Scale-6 (SMS-6). Data analysis in this study used descriptive statistics. Based on the total motivation scores, the study's results indicate that the motivation of high school students in Surakarta to participate in PJOK learning is autonomous. From the perspective of SDT, the students' motivation falls into the categories of identified regulation, integrated regulation, and intrinsic motivation, because they participate in PJOK learning on average to achieve personal goals and genuinely enjoy the learning provided. Of the 821 students, only 13.5% showed non-autonomous motivation.

Abstrak

Pendidikan jasmani memiliki tujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran dan stabilitas emosi. Dari hasil pengamatan peneliti saat melakukan magang kependidikan pada saat pembelajaran siswa banyak yang kurang aktif dan kurang antusias dalam pembelajaran PJOK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis motivasi siswa SMA Negeri di Surakarta pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) dalam perspektif *Self-Determination Theory*. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian seluruh siswa di SMA Negeri se Kota Surakarta yang berjumlah 8,587. Pengambilan sampel menggunakan *Proportionate Stratified Random*



Sampling. Besar sampel adalah 821. Teknik pengumpulan data menggunakan angket yang diadopsi dari *Sport Motivation Scale-6 (SMS-6)*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Berdasarkan skor total motivasi, hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi siswa SMA di Surakarta dalam mengikuti pembelajaran PJOK bersifat *autonomus*. Dalam perspektif SDT motivasi siswa tersebut masuk dalam kategori *identified regulation, integrated regulation dan intrinsic motivation*, karena mengikuti pembelajaran PJOK rata-rata karena mencapai tujuan pribadi dan benar-benar senang dengan pembelajaran yang diberikan. Dari 821 siswa hanya terdapat 13,5% siswa menunjukkan motivasi yang bersifat *non-autonomus*.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan motorik, kebugaran fisik, dan pemahaman tentang gaya hidup sehat. Lebih dari sekadar aktivitas fisik, pendidikan jasmani juga memiliki dampak yang signifikan terhadap aspek psikologis peserta didik. Melalui berbagai aktivitas fisik, siswa dapat mengembangkan keterampilan sosial, kepercayaan diri, dan kesejahteraan mental yang berkontribusi pada perkembangan holistik mereka (Kang et al., 2024). Psikologi memiliki peran penting dalam pendidikan jasmani, terutama dalam memahami bagaimana motivasi, emosi, dan interaksi sosial memengaruhi partisipasi dan kinerja siswa dalam aktivitas fisik (Lin, 2025). Salah satu teori yang relevan adalah Teori Determinasi Diri (*Self-Determination Theory*), yang menekankan pentingnya otonomi, kompetensi, dan keterhubungan dalam meningkatkan partisipasi dan motivasi intrinsik dalam aktivitas jasmani. Ketika siswa merasa termotivasi secara intrinsik, mereka lebih cenderung menikmati aktivitas fisik dan mengembangkan kebiasaan hidup sehat dalam jangka panjang (de Bruijn et al., 2023). Pendidikan jasmani juga berperan dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi melalui pelepasan endorfin yang dihasilkan selama aktivitas fisik (Smail et al., 2025). Interaksi sosial yang terjadi dalam kegiatan olahraga juga membantu siswa dalam membangun hubungan positif dengan teman sebaya, meningkatkan keterampilan komunikasi, serta menumbuhkan nilai-nilai seperti kerja sama dan sportivitas (Lodovica et al., 2024). Dengan demikian, pendidikan jasmani yang dirancang berdasarkan prinsip Teori Determinasi Diri tidak hanya mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik tetapi juga

menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan emosional mereka (Reeve, 2009).

Selain itu, pendidikan jasmani dan olah raga membantu siswa memahami nilai-nilai moral (Mashuri et al., 2019). Dalam lingkungan sekolah, mata pelajaran yang proses pendidikannya mampu mengasah kemampuan fisik, mental maupun emosional adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) atau lebih dikenal dengan Pendidikan Jasmani (Penjas) (Zhou et al., 2025). Dengan mengedepankan tujuan Pendidikan jasmani maka akan tercapai tujuan dari pendidikan nasional. Guru memiliki peran besar dalam menerapkan teknik motivasional yang mereka pelajari selama pendidikan. Kemampuan guru untuk mengadopsi dan menerapkan pendekatan motivasional secara efektif dapat mempengaruhi motivasi siswa. Ketika guru berinteraksi secara suportif dan memahami kebutuhan siswa, siswa cenderung merasa lebih termotivasi untuk berpartisipasi dan belajar (Renko et al., 2024). Dengan memahami keterkaitan antara pendidikan jasmani dan psikologi, pendidik dapat merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik. Penerapan Teori Determinasi Diri dalam pendidikan jasmani menjadi langkah strategis dalam membangun lingkungan belajar yang memotivasi, mendukung pengembangan keterampilan sosial, dan memperkuat kesejahteraan psikologis siswa (Hsia et al., 2025). Oleh karena itu, pendidikan jasmani yang berbasis pada pendekatan psikologis ini dapat menjadi sarana penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Namun berdasarkan pengamatan ketika melakukan magang kependidikan di salah satu SMA di Kota Surakarta, diketahui masih banyak siswa yang kurang aktif dan antusias terhadap pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam proses pembelajaran siswa cenderung mudah merasa lelah, takut dengan panas matahari, dan keseriusan siswa dalam mengikuti pembelajaran sangat kurang. Kurangnya antusiasme siswa dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani mungkin juga terjadi di sekolah-sekolah lain di kota Surakarta, sehingga menarik untuk dicermati tentang faktor apa yang mendorong para siswa untuk mengikuti kelas PJOK.

Sebuah teori yang mempelajari tentang faktor-faktor yang memfasilitasi dan melemahkan motivasi dalam bidang olahraga, pendidikan dan kesehatan psikologis adalah *Self-Determination Theory* (SDT) (Ryan & Deci, 2020). Teori ini mempelajari tentang orientasi dari jenis motivasi, yaitu berupa sikap dan tujuan yang mendasari mengapa suatu tindakan tersebut dilakukan. Dengan demikian, fenomena motivasi dikalangan siswa sekolah dalam mengikuti pembelajaran Penjas dapat dicermati melalui teori ini, sehingga kedepannya diharapkan mampu untuk memberikan informasi kepada para guru dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang cocok dalam kelasnya. Berdasarkan hasil *review* dan meta analisis, individu yang mempunyai motivasi intrinsik akan mempunyai dampak yang baik dalam pembelajaran Penjas (White et al., 2021).

Self Determination Theory (SDT) adalah teori motivasi yang dikembangkan oleh Edward L. Deci dan Richard M. Ryan pada tahun 1985. Teori ini berfokus pada bagaimana faktor sosial dan lingkungan memengaruhi motivasi serta kesejahteraan psikologis individu. SDT menekankan bahwa individu secara alami memiliki kecenderungan untuk tumbuh dan berkembang, tetapi perkembangan ini dipengaruhi oleh pemenuhan tiga kebutuhan psikologis dasar, diantaranya yaitu; perasaan memiliki kendali atas tindakan dan keputusan sendiri (*autonomy*), keinginan untuk merasa mampu dan efektif dalam melakukan sesuatu (*competence*), kebutuhan untuk merasa terhubung dengan orang lain dan memiliki hubungan yang bermakna (*relatedness*). Dalam penelitian Ryan & Deci (2020) motivasi dikategorikan berdasarkan tingkat autonomi (*autonomous motivation*) dan ketergantungan pada faktor eksternal (*non-autonomous motivation*).

Dengan mencermati permasalahan yang ada dalam pembelajaran Penjas dan melihat pentingnya mengetahui sikap dan tujuan siswa dalam mengikuti kelas Penjas, maka penelitian ini akan menyelidiki motivasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam perspektif *self-determination theory* dengan melibatkan siswa SMA Negeri seluruh Kota Surakarta. Hasil penelitian ini akan menjadikan rujukan bagi para guru untuk mengembangkan

strategi pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang cocok dalam kelasnya.

METODE

Jenis penelitian yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode survei. Penelitian dilakukan secara *online* di semua SMA Negeri yang ada di Kota Surakarta. Penelitian dilakukan pada bulan Mei 2022. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa di SMA Negeri di Kota Surakarta yang berjumlah 8,587. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Proportionate Stratified Random Sampling* karena populasi ada yang berstrata. Sampel setiap SMA di ambil kelas X, XI, XII. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan tabel penentuan jumlah sampel dari populasi yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael (Sugiyono, 2016). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini diambil menggunakan taraf kesalahan 10% yaitu berjumlah 821 siswa dengan rata-rata usia 16,42 tahun, dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan dari kelas X, XI, dan XII.

Teknik pengumpulan data dilakukan secara *online* dengan menggunakan *Google Form*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket yang diadopsi dari *Sport Motivation Scale-6* (Mallett et al., 2007). Dalam instrument ini terdiri dari 24 butir pertanyaan yang terdiri dari 4 item *Amotivation Indicator*, 4 item *External Regulation Indicator*, 4 item *Introjected Regulation Indicator*, dan 4 item *Intrinsic Motivation Indicator*. Indeks Otonomi Relatif (RAI) adalah skor tunggal yang berasal dari subskala yang memberikan indeks sejauh mana responden merasa menentukan nasib sendiri. Indeks diperoleh dengan menerapkan pembobotan di setiap subskala. Kemudian dihitung dengan menimbang subskala dan menjumlahkan skor tertimbang: (*Amotivation* dikalikan dengan -3) + (*External Regulation* dikalikan dengan -2) + (*Introjected Regulation* dikali dengan -1) + (*Integrated Regulation* dikalikan 1) + (*Identified Regulation* dikalikan dengan 2) + (*Intrinsic Regulation* dikalikan dengan 3). Jika skor menunjukkan negatif maka menunjukkan bahwa non otonom dan jika skor positif maka menunjukkan

otonom. Skor positif yang lebih tinggi menunjukkan motivasi yang lebih otonom sedangkan skor negatif yang lebih rendah menunjukkan motivasi yang kurang otonom. Tahapan selanjutnya adalah ahli Bahasa dari Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia dengan bantuan dosen. Setelah itu dilakukan pengujian validasi yang dilakukan dengan cara *Expert Judgement* dari Unit Layanan Psikologi (ULAPSI) Fakultas Kedokteran UNS. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif statistik. Dalam analisis penelitian ini dikerjakan menggunakan software statistik SPSS 26.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil analisis penelitian motivasi siswa SMA Negeri di Surakarta dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam perspektif *Self-Determination Theory* dipaparkan sebagai berikut.

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang motivasi siswa SMA Negeri di Kota Surakarta dalam pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam perspektif *Self-Determination Theory* (SDT) didapat skor terendah (*minimum*) -94, skor tertinggi (*maximum*) 124, rerata (*mean*) 30,61, *standart deviation* 32. Hasil selengkapnya bisa dilihat pada [Tabel 1](#).

[Tabel 2](#) menunjukkan rerata skor masing-masing regulasi motivasi dalam perspektif *Self-Determination Theory* (SDT). Menurut (Ryan & Deci, 2020) untuk jenis motivasi yang bersifat autonomus, yaitu dalam melakukan kegiatan tidak berdasarkan faktor luar yang mempengaruhi tetapi melakukannya atas kehendak sendiri (*identified regulation, integrated regulation, intrinsic motivation*) menunjukkan skor yang positif, dua diantaranya di atas 24 yang berarti sangat tinggi dorongan/ motivasi intrinsik dalam melakukan pembelajaran PJOK. Sedangkan untuk jenis motivasi yang bersifat non-autonomous, yang artinya dalam melakukan kegiatan didorong oleh faktor dari luar menunjukkan skor negatif, artinya siswa dalam melakukan pembelajaran PJOK tidak dipengaruhi oleh faktor-faktor dari luar.

Tabel 1. Deskriptif Statistik Tingkat Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran PJOK

| Statistik | |
|---------------|--------|
| N | 821 |
| Mean | 30,61 |
| Median | 28,00 |
| Modus | 0 |
| Std.Deviation | 32,097 |
| Minimum | -94 |
| Maximum | 124 |

Tabel 2. Skor Rata-rata Berdasarkan Masing-masing Regulasi *Self-Determination Theory*

| Regulasi | Rata-rata |
|-------------------------------|-----------|
| <i>Amotivation</i> | - 30 |
| <i>External Regulation</i> | - 21 |
| <i>Introjected Regulation</i> | -17 |
| <i>Identified Regulation</i> | 34 |
| <i>Integrated Regulation</i> | 13 |
| <i>Intrinsic Motivation</i> | 52 |

Pembahasan

Berdasarkan hasil data penelitian yang diperoleh dan diolah menggunakan SPSS menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri di Kota Surakarta menunjukkan bahwa siswa melakukan pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan dengan kehendaknya sendiri atau *Self-Determination*. Menurut Fauzie & Primana (2012) *Self-Determination Theory* merupakan kerangka yang luas untuk studi motivasi dan kepribadian manusia. *Self-Determination Theory* sebagai pendekatan *organismic dialectical*, dimulai dari asumsi bahwa individu merupakan organisme yang aktif, memiliki kecenderungan untuk tumbuh, menguasai lingkungan yang menantang, dan mengintegrasikan pengalaman baru kedalam kesatuan dirinya (Fauzie & Primana, 2012). SDT merupakan sebuah teori motivasi yang dapat digunakan secara luas untuk memahami faktor-faktor yang memfasilitasi atau melemahkan motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik yang bersifat otonom, dan Kesehatan psikologis, semua permasalahan yang berkaitan langsung dengan dunia Pendidikan (Ryan & Deci, 2020).

Pada total skor motivasi dalam *Self-Determination Theory* (SDT) siswa yang mengikuti pembelajaran PJOK menunjukkan skor tertinggi 124, artinya jenis motivasi siswa bersifat autonomus yang berarti siswa melakukan pembelajaran

PJOK berdasarkan kehendaknya sendiri tanpa ada pengaruh dari luar. Skor minimum motivasi berdasarkan SDT dalam tabel adalah -94, artinya siswa melakukan pembelajaran karena ada dorongan dari orang lain atau hanya sekedar untuk menggugurkan kewajiban dari seorang siswa, jika kondisi ini siswa memiliki motivasi yang rendah atau sama sekali tidak mempunyai motivasi saat pembelajaran. Menurut Rozali (2014) mengutip simpulan Ryan & Deci (2020) bahwa ketika seseorang tidak memiliki motivasi dan tidak mampu mengatur dirinya, maka seseorang itu cenderung lemah dalam menentukan pilihan hidup yang bermakna.

Jika dilihat dari skor rerata skor masing-masing regulasi, motivasi siswa SMA Negeri Surakarta dalam mengikuti pembelajaran PJOK adalah motivasi yang bersifat *autonomous*. Hal ini dapat dilihat dari skor dua regulasi motivasi yang *autonomous* (*Identified Regulation* dan *Intrinsic Motivation*) adalah 24, yang artinya sangat *self-determined* (siswa melakukan kegiatannya berdasarkan keinginan dari dirinya sendiri). Meskipun skor untuk *intergrated Regulation* adalah di bawah 24, motivasi ini masih bersifat *sel-determined*. Jadi, dapat disimpulkan bahwa siswa SMA Negeri di Kota Surakarta dalam melakukan pembelajaran PJOK mempunyai motivasi yang bersifat *autonomous* yaitu jenis motivasi intrinsik yang menunjukkan kehendak melakukan sesuatu berdasarkan dari dalam diri masing-masing tanpa adanya dorongan dari orang lain. Dalam penelitian ini besar sampel adalah 821, hanya 13,5% yang menunjukkan motivasi *non-autonomous* yang artinya siswa melakukan pembelajaran dengan adanya dorongan dari luar, mungkin hanya karena ingin mendapatkan nilai saja, untuk menggugurkan kewajiban seorang siswa dan bisa jadi hanya karena takut dengan guru.

Regulasi yang menunjukkan *autonomy* yaitu *Identified Regulation*, *Integrated Regulation*, *Intrinsic Motivation*. *Identified Regulation*, regulasi ini menunjukkan tipe perilaku individu karena adanya alasan pribadi atau ada tujuan pribadi (contohnya: saya mengikuti kelas penjas karena saya ingin meningkatkan keterampilan olahraga saya). *Integrated Regulation* yaitu jenis motivasi yang paling internal dan *extrinsic motivation*, tetapi tujuan suatu perilaku masih untuk mencapai tujuan yang

dianggap bernilai pada dirinya, (contohnya: saya mengikuti kelas penjas karena hal yang penting untuk saya mempunyai gaya hidup sehat) yang terakhir *Intrinsic Motivation* yaitu motivasi yang ada dalam dirinya sendiri. Regulasi yang menunjukkan *non-autonomous Amotivation, External Regulation, Introjected Regulation*. *Amotivation* menunjukkan ketiadaan motivasi atau dorongan terhadap semua aktivitas. *Introjected Regulation* adalah jenis motivasi sudah mulai dengan alasan pribadi, tetapi belum sepenuhnya ditentukan oleh diri sendiri, karena masih ada unsur ingin mendapatkan pengakuan social atau menghindari tekanan dalam diri dan perasaan bersalah (Biggs et al., 2024). Contohnya saya mengikuti pembelajaran penjaskes karena itu kewajiban saya sebagai siswa, jika tidak saya akan merasa bersalah. *External Regulation* merupakan tipe motivasi yang menggambarkan sebuah perilaku, dilakukan karena dipengaruhi oleh kepentingan dari luar seperti pemberian hadiah atau hukuman (Englert et al., 2015). Contohnya lainnya lagi, jika saya tidak mengikuti pembelajaran PJOK maka saya mendapatkan hukuman, saya mengikuti pembelajaran PJOK karena saya ingin mendapatkan nilai.

Hasil analisis pada Tabel 1 menyatakan bahwa siswa SMA Negeri di Kota Surakarta pada pembelajaran PJOK dalam perspektif *Self-Determination Theory* menunjukkan motivasi yang sangat *self-determined* atau *autonomous* yang artinya siswa mengikuti pembelajaran penjaskes dengan kehendaknya sendiri tanpa ada dorongan dari orang lain. Belum ada penelitian terdahulu yang meneliti tentang motivasi siswa dengan sudut pandang *self-determination theory*. Hasil ini dapat menjadi masukan bagi para pengajar untuk tidak menyampingkan pemberian motivasi kepada siswa sebelum pembelajaran PJOK, sehingga siswa mengerti maksud dan tujuan pemberian materi PJOK yang diajarkan, untuk itu guru sangat diperlukan memberi motivasi pada siswa sehingga siswa dapat mengikuti pembelajaran PJOK dengan baik. Sehingga kasus perundungan dapat diatasi dengan Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya penerapan prinsip-prinsip *Self-Determination Theory* dalam pendidikan jasmani riset dari Ryan & Deci 2020 untuk meningkatkan motivasi siswa secara intrinsik. Sedangkan *Self-*

Determination Theory dari buku Kremer et al. (2012), mengatakan bahwa efikasi diri dan kompetensi yang dipersepsikan, memiliki keterkaitan dengan prinsip-prinsip dalam teori determinasi diri. Meskipun kedua karya tersebut membahas motivasi dalam konteks olahraga dan aktivitas fisik, pendekatan dan fokus teoritis mereka berbeda. Buku "*Key Concepts in Sport Psychology*" lebih menekankan pada berbagai teori motivasi, termasuk Teori Tujuan Pencapaian, sementara Teori Determinasi Diri oleh Deci dan Ryan memberikan kerangka kerja yang lebih luas tentang bagaimana kebutuhan psikologis dasar mempengaruhi motivasi dan kesejahteraan. Melalui pemenuhan kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan, guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif dan mendorong siswa untuk lebih aktif serta menikmati pembelajaran PJOK (Li, 2025). Implikasi dari hasil ini menunjukkan bahwa penguatan motivasi intrinsik dalam pendidikan jasmani dapat berdampak positif tidak hanya pada partisipasi fisik siswa tetapi juga pada kesejahteraan mental dan sosial mereka dalam lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dari data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa motivasi siswa SMA Negeri di Kota Surakarta dalam mengikuti pembelajaran PJOK mempunyai motivasi intrinsik yang sangat tinggi, siswa melakukan pembelajaran dengan kehendaknya sendiri tanpa ada dorongan atau faktor dari luar. Dari regulasi yang autonomous antara lain *Identified Regulation*, *Integrated Regulation*, dan *Intrinsic Motivation* skor menunjukkan positif maka bisa diartikan siswa melakukan pembelajaran penjasokes karena keinginan dirinya sendiri tanpa ada dorongan atau ancaman dari orang lain. Sedangkan dilihat dari nilai maximum skor siswa 124 dan skor minimum siswa -94, dari data 821 siswa 13,5% menunjukkan *non autonomous* sedangkan 86,5% menunjukkan *autonomous* artinya siswa SMA Negeri di Kota Surakarta mengikuti pembelajaran penjasokes dengan kehendaknya sendiri atau motivasi intrinsik.

REFERENSI

Biggs, D. P., Mallinson-Howard, S. H., Jowett, G. E., & Hall, H. K. (2024). Perfectionism and Exercise Dependence: the Role of Basic Psychological

- Needs and Introjected Regulation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 22(3), 1568–1581. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00943-6>
- de Bruijn, A. G. M., de Greeff, J. W., Tendlali, T. Y., Oosterlaan, J., Smith, J., & Hartman, E. (2023). Objectively measured physical activity during primary school physical education predicts intrinsic motivation independently of academic achievement level. *British Journal of Educational Psychology*, 93(S1), 90–112. <https://doi.org/10.1111/bjep.12527>
- Englert, C., Zwemmer, K., Bertrams, A., & Oudejans, R. R. D. (2015). Ego Depletion and Attention Regulation Under Pressure: Is a Temporary Loss of Self-Control Strength Indeed Related to Impaired Attention Regulation? *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(2), 127–137. <https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0219>
- Fauzie, F. M. (2012). Hubungan antara pemenuhan kebutuhan dasar psikologis dan keterlibatan siswa dalam belajar. *Skripsi: Fakultas Psikologi UI*.
- Hsia, L.-H., Lin, Y.-N., Lin, C.-H., & Hwang, G.-J. (2025). Effectiveness of gamified intelligent tutoring in physical education through the lens of self-determination theory. *Computers & Education*, 227, 105212. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2024.105212>
- Kang, X., Meng, Q., & Su, C. H. (2024). School-Based Team Sports as Catalysts for Holistic Student Wellness: A Narrative Review. In *Behavioral Sciences* (Vol. 14, Issue 7). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/bs14070528>
- Kremer, J., Moran, A., Walker, G., & Craig, C. (2012). Self-determination theory. In *Self-determination theory* (pp. 76-79). SAGE Publications Ltd, <https://doi.org/10.4135/9781446288702.n14>
- Li, Y. (2025). The impact of teacher support on OLE in RFL learners: The chain mediating roles of classroom enjoyment and motivation. *Acta Psychologica*, 252, 104677. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104677>
- Lin, Y. (2025). A reflection of learners' motivation to read, self-assessment, critical thinking, and academic well-being in extensive and intensive reading offline instruction: A focus on self-determination theory. *Learning and Motivation*, 89, 102093. <https://doi.org/10.1016/j.lmot.2024.102093>
- Lodovica, L. M. F., Francesca, M., Paolo, P., Gabriele, T., Anselmo, C., Caleb, D., Cristina, D., Irene, M., & Alessandro, P. (2024). The effects of different levels of sports activity on health-related quality of life and lifestyle habits in high school Italian students. *European Journal of Pediatrics*, 183(9), 4041–4048. <https://doi.org/10.1007/s00431-024-05661-w>
- Mallett, C., Kawabata, M., Newcombe, P., Otero-Forero, A., & Jackson, S. (2007). Sport motivation scale-6 (SMS-6): A revised six-factor sport motivation scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5). <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.12.005>
- Mashuri, H., Puspitasari, I. C., & Abadi, S. M. (2019, October). Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Sebuah Pandangan Filosofis. In *Prosiding Seminar*

- Pendidikan dan Pengajaran (SEMDIKJAR) 3* (Vol. 3, pp. 383-390). FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Reeve, J. (2009). Why Teachers Adopt a Controlling Motivating Style Toward Students and How They Can Become More Autonomy Supportive. *Educational Psychologist*, 44(3), 159–175. <https://doi.org/10.1080/00461520903028990>
- Renko, E., Karvinen, C., & Hankonen, N. (2024). Experienced facilitators and challenges of practising motivational interaction: How can pre-service physical education teachers adopt more motivational behaviours?. *British Journal of Health Psychology*, 29(4), 1064-1079. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12751>
- Rozali, Y. A. (2014). Hubungan Self Regulation Dengan Self Determination (Studi Pada Mahasiswa Aktif Semester Genap 2013/2014, $I_{pk} \leq 2.75$, Fakultas Psikologi, Universitas X, Jakarta). *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 12(02), 127230.
- 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>
- Smail, E. J., Kaufmann, C. N., King, A. C., Espeland, M. A., Anton, S., & Manini, T. M. (2025). Effects of a Physical Activity Intervention on Perceived Stress, Fatigue, and Depressive Symptoms in Older Adults: A Secondary Analysis of the LIFE Study. *The Journals of Gerontology, Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 80(2). <https://doi.org/10.1093/gerona/glae290>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- White, M. P., Elliott, L. R., Grellier, J., Economou, T., Bell, S., Bratman, G. N., Cirach, M., Gascon, M., Lima, M. L., Löhmus, M., Nieuwenhuijsen, M., Ojala, A., Roiko, A., Schultz, P. W., van den Bosch, M., & Fleming, L. E. (2021). Associations between green/blue spaces and mental health across 18 countries. *Scientific Reports*, 11(1), 8903. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-87675-0>
- Zhou, Y., Wang, L., Chen, R., & Wang, B. (2025). Associations between class-level factors and student physical activity during physical education lessons in China. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 22(1), 1. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01703-6>