



Pengaruh Self-Efficacy dan Motivasi Intrinsik terhadap Konsistensi Latihan Keterampilan Gerak Dasar Siswa dalam Pembelajaran PJOK

Putri Sarah Syahirah¹, Amat Komari¹

¹Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

*Corresponding author email: putrisarah.2024@student.uny.ac.id

Article Info

Article history:

Received March 25, 2026

Approved August 30, 2026

Keywords:

*Fundamental Movement Skills,
Practice Consistency, Intrinsic
Motivation, Physical Education,
Self-Efficacy*

ABSTRACT

Physical Education, Sports, and Health (PESH) instruction plays a vital role in developing students' fundamental movement skills; however, the consistency of student practice remains a challenge. Low levels of student engagement and persistence in practicing suggest the influence of psychological factors—such as self-efficacy and intrinsic motivation—that warrant deeper investigation. This study aims to analyze the impact of self-efficacy and intrinsic motivation on the consistency of students' fundamental movement skill practice within PJOK lessons. The study employs the Systematic Literature Review (SLR) method, a research approach involving the systematic, transparent, and structured identification, examination, and synthesis of findings from previous research. The results indicate that self-efficacy and intrinsic motivation significantly influence the consistency of students' fundamental movement skill practice in PESH. Self-efficacy plays a crucial role in shaping students' belief in their ability to perform movement activities, fostering greater confidence and resilience, and enabling sustained practice. Consequently, a linear relationship exists: higher levels of self-efficacy and intrinsic motivation among students correlate with greater consistency in practicing fundamental movement skills during PESH instruction.

ABSTRAK

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar siswa, namun konsistensi latihan siswa dalam praktiknya masih menjadi permasalahan. Rendahnya keterlibatan dan ketekunan siswa dalam berlatih menunjukkan adanya pengaruh faktor psikologis, seperti self-efficacy dan motivasi intrinsik, yang perlu dikaji lebih mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh self-efficacy dan motivasi intrinsik terhadap konsistensi latihan keterampilan gerak dasar siswa dalam pembelajaran PJOK. Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR), yaitu suatu pendekatan penelitian yang dilakukan dengan cara mengidentifikasi, menelaah, dan mensintesis hasil-hasil penelitian terdahulu secara sistematis, transparan, dan terstruktur. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa self-efficacy dan motivasi intrinsik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konsistensi latihan keterampilan gerak dasar siswa dalam pembelajaran PJOK. Self-efficacy berperan krusial dalam membentuk keyakinan siswa terhadap kemampuannya dalam melakukan aktivitas gerak, sehingga mereka menjadi lebih percaya diri, tidak mudah menyerah, dan mampu mempertahankan latihan secara berkelanjutan. Dengan demikian, terdapat hubungan linear di mana semakin tinggi tingkat self-efficacy dan motivasi intrinsik yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula konsistensi mereka dalam melakukan latihan keterampilan gerak dasar dalam pembelajaran PJOK.

Copyright © 2026, The Author(s).
This is an open access article under the CC-BY-SA license



How to cite: Syahirah, P. S., & Komari, A. (2026). Pengaruh Self-Efficacy dan Motivasi Intrinsik terhadap Konsistensi Latihan Keterampilan Gerak Dasar Siswa dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 7(3), 3165–3173. <https://doi.org/10.55681/jige.v7i3.6041>

PENDAHULUAN

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) tidak hanya berorientasi pada aktivitas fisik semata, tetapi juga merupakan sarana penting dalam membentuk perkembangan holistik siswa, baik dari aspek fisik, kognitif, maupun afektif (Sari et al., 2024). Dalam prosesnya, PJOK menjadi ruang bagi siswa untuk mengenal, mengembangkan, dan mengoptimalkan kemampuan geraknya melalui berbagai aktivitas yang terstruktur (Afriyundi et al., 2025). Salah satu komponen dasar yang menjadi fondasi dalam pembelajaran ini adalah keterampilan gerak dasar, seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, dan menangkap. Keterampilan tersebut menjadi prasyarat penting bagi penguasaan keterampilan olahraga yang lebih kompleks di tahap berikutnya (Wijaya et al., 2026a).

Namun demikian, dalam praktik pembelajaran di lapangan, tidak semua siswa menunjukkan tingkat keterlibatan dan konsistensi yang sama dalam berlatih keterampilan gerak dasar. Terdapat siswa yang antusias dan aktif mengikuti setiap kegiatan, tetapi ada pula yang cenderung pasif, mudah merasa bosan, atau bahkan menghindari aktivitas fisik tertentu. Ketidakkonsistenan ini dapat berdampak pada lambatnya perkembangan kemampuan gerak siswa serta kurang optimalnya pencapaian tujuan pembelajaran PJOK secara keseluruhan (Rima, 2025).

Fenomena tersebut mengindikasikan bahwa faktor internal siswa memegang peranan penting dalam menentukan kualitas partisipasi mereka. Salah satu faktor yang diyakini berpengaruh adalah self-efficacy, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan tertentu (Oktariani, 2018). Siswa yang memiliki self-efficacy tinggi umumnya lebih percaya diri dalam mencoba, tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, dan cenderung mempertahankan usaha dalam jangka waktu yang lebih lama. Sebaliknya, siswa dengan self-efficacy rendah seringkali merasa ragu terhadap kemampuannya sehingga kurang termotivasi untuk berlatih secara konsisten (Purwasih et al., 2025).

Selain self-efficacy, motivasi intrinsik juga menjadi faktor psikologis yang tidak kalah penting dalam pembelajaran PJOK (Zamhariroh & Muhid, 2025). Motivasi intrinsik merupakan dorongan yang muncul dari dalam diri individu, seperti rasa senang, minat, atau kepuasan dalam melakukan suatu aktivitas. Siswa yang memiliki motivasi intrinsik tinggi cenderung mengikuti pembelajaran bukan karena paksaan atau tuntutan, melainkan karena mereka menikmati prosesnya. Kondisi ini memungkinkan siswa untuk lebih terlibat secara aktif dan berlatih secara berkelanjutan tanpa harus selalu didorong oleh faktor eksternal (Fitriya et al., 2025).

Keterkaitan antara self-efficacy dan motivasi intrinsik dalam memengaruhi konsistensi latihan menjadi hal yang menarik untuk dikaji lebih mendalam. Dalam konteks pembelajaran PJOK, kedua faktor ini diduga saling melengkapi dalam membentuk perilaku belajar siswa. Keyakinan terhadap kemampuan diri dapat memperkuat dorongan internal untuk berlatih, sementara motivasi intrinsik dapat mempertahankan konsistensi usaha siswa dalam jangka panjang. Dengan demikian, pemahaman mengenai hubungan kedua variabel tersebut menjadi penting dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran (Hidayat et al., 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, muncul sejumlah pertanyaan yang mendasari penelitian ini, yaitu bagaimana pengaruh self-efficacy terhadap konsistensi latihan keterampilan gerak dasar siswa, bagaimana pengaruh motivasi intrinsik terhadap konsistensi tersebut, serta bagaimana

pengaruh kedua variabel tersebut secara simultan dalam pembelajaran PJOK. Selain itu, penting juga untuk mengetahui sejauh mana masing-masing variabel memberikan kontribusi terhadap konsistensi latihan siswa.

Sejalan dengan rumusan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh self-efficacy terhadap konsistensi latihan keterampilan gerak dasar siswa, mengkaji pengaruh motivasi intrinsik terhadap konsistensi latihan, serta mengetahui pengaruh keduanya secara bersama-sama dalam pembelajaran PJOK. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis, khususnya dalam merancang strategi pembelajaran yang mampu meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi internal siswa sehingga konsistensi latihan keterampilan gerak dasar dapat berkembang secara optimal.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR), yaitu suatu pendekatan penelitian yang dilakukan dengan cara mengidentifikasi, menelaah, dan mensintesis hasil-hasil penelitian terdahulu secara sistematis, transparan, dan terstruktur (Asriadi, 2025). Metode ini digunakan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pengaruh self-efficacy dan motivasi intrinsik terhadap konsistensi latihan keterampilan gerak dasar siswa dalam pembelajaran PJOK berdasarkan temuan-temuan empiris yang telah dipublikasikan.

Tahapan penelitian ini mengacu pada prosedur SLR yang meliputi perencanaan, pelaksanaan, dan pelaporan (Ramayanti et al., 2025). Pada tahap perencanaan, peneliti merumuskan pertanyaan penelitian yang berfokus pada bagaimana pengaruh self-efficacy dan motivasi intrinsik terhadap konsistensi latihan keterampilan gerak dasar siswa. Selain itu, ditetapkan pula kriteria inklusi dan eksklusi untuk menentukan literatur yang relevan. Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel ilmiah yang membahas self-efficacy, motivasi intrinsik, dan/atau pembelajaran PJOK; (2) penelitian yang berkaitan dengan aktivitas fisik, keterampilan gerak, atau pendidikan jasmani; (3) artikel yang dipublikasikan dalam jurnal nasional maupun internasional; serta (4) artikel yang diterbitkan dalam rentang tahun tertentu (Tahun 2015–2025). Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak memiliki relevansi langsung dengan topik penelitian atau tidak tersedia dalam teks lengkap.

Pada tahap pelaksanaan, peneliti melakukan pencarian literatur melalui beberapa basis data elektronik, seperti Google Scholar, Scopus, dan jurnal nasional terakreditasi (Sinta). Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi “self-efficacy”, “motivasi intrinsik”, “keterampilan gerak dasar”, “physical education”, dan “exercise consistency” yang dikombinasikan menggunakan operator boolean (AND, OR). Proses seleksi literatur dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu identifikasi, penyaringan (screening), kelayakan (eligibility), dan inklusi (inclusion). Artikel yang diperoleh kemudian diseleksi berdasarkan judul, abstrak, dan isi penuh untuk memastikan kesesuaiannya dengan tujuan penelitian.

Selanjutnya, pada tahap ekstraksi data, peneliti mengumpulkan informasi penting dari setiap artikel terpilih, seperti nama penulis, tahun publikasi, tujuan penelitian, metode yang digunakan, sampel penelitian, serta temuan utama yang berkaitan dengan self-efficacy, motivasi intrinsik, dan konsistensi latihan. Data yang telah diekstraksi kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis kualitatif dengan pendekatan deskriptif-komparatif untuk mengidentifikasi pola, hubungan, serta kesenjangan penelitian yang ada.

Pada tahap sintesis data, hasil-hasil penelitian yang relevan dikategorikan dan dibandingkan untuk menemukan kesamaan dan perbedaan temuan. Sintesis dilakukan secara naratif untuk menjelaskan bagaimana self-efficacy dan motivasi intrinsik berpengaruh terhadap konsistensi latihan keterampilan gerak dasar siswa. Selain itu, peneliti juga mengidentifikasi faktor-faktor pendukung dan penghambat yang memengaruhi hubungan antarvariabel tersebut (Bancong, 2025).

Untuk menjaga validitas dan reliabilitas penelitian, proses penelusuran dan seleksi literatur dilakukan secara sistematis dan terdokumentasi (Reza et al., 2026). Peneliti juga memastikan bahwa sumber yang digunakan berasal dari publikasi yang kredibel dan memiliki kualitas ilmiah yang baik. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif dan dapat dipercaya mengenai topik yang dikaji.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 1. Tinjauan Literature Penelitian Terdahulu

No	Judul Penelitian	Penulis	Tahun	Temuan Utama
1	Integrasi Profil Pelajar Pancasila dalam Pembelajaran PJOK terhadap Self-Efficacy Remaja	Alek Oktadinata dkk.	2025	Pembelajaran PJOK yang terintegrasi nilai karakter meningkatkan self-efficacy siswa sehingga lebih percaya diri dalam aktivitas fisik (Oktadinata et al., 2025).
2	Pengaruh Pembelajaran Motorik Dasar terhadap Koordinasi Gerak Siswa	Ramdani Setiawan	2025	Latihan motorik dasar meningkatkan koordinasi gerak dan keterlibatan siswa dalam aktivitas PJOK (Setiawan, 2025).
3	Strategi Guru PJOK dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa	Asep Zaini Ansharullah dkk.	2026	Strategi pembelajaran yang variatif mampu meningkatkan motivasi belajar dan partisipasi siswa (Ansharullah et al., 2026).
4	Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Motivasi dan Keterampilan Gerak	Nur Huda dkk.	2025	Permainan tradisional meningkatkan motivasi intrinsik dan keterampilan gerak dasar siswa secara signifikan (Huda et al., 2025).
5	Gaya Mengajar PJOK terhadap Motivasi Intrinsik Siswa	Indriya Rahmawati & M. Ridwan	2025	Gaya mengajar aktif meningkatkan motivasi intrinsik dan keterlibatan latihan siswa (Rahmawati & Ridwan, 2025).
6	Model Pembelajaran Kooperatif terhadap Kepercayaan Diri dan Gerak Dasar	M. Nauval Khamdani dkk.	2025	Pembelajaran kooperatif meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan gerak dasar siswa (Khamdani, 2025).
7	Survei Motivasi Pembelajaran PJOK Siswa SMA Se-Kota Malang	Hilda Nur Fadila dkk.	2022	Motivasi intrinsik siswa lebih dominan dibanding amotivasi, menunjukkan siswa cenderung aktif tanpa paksaan dalam mengikuti PJOK (Fadila et al., 2022).
8	Memupuk Kepercayaan Diri melalui Latihan Pencak Silat	M. Rizqi Amin Trisnanto & D. Yudhistira	2024	Latihan yang konsisten dan terarah meningkatkan kepercayaan diri dan performa latihan siswa/atlet (Trisnanto & Yudhistira, 2024).
9	Strategi Optimalisasi Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri	Ari Gana Yulianto dkk.	2025	Strategi pembelajaran PJOK dan aktivitas fisik meningkatkan kepercayaan diri yang berhubungan dengan prestasi belajar (Yulianto et al., 2025).
10	Analisis Tingkat Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik pada Siswa Usia 14-16 Tahun Mengikuti Sekolah Sepak Bola Amanda Kabupaten Lumajang	Muhammad Novian Iqbal Fanani dkk.	2024	Motivasi intrinsik lebih dominan (48%) dibanding ekstrinsik (43%) dan berperan dalam membentuk kedisiplinan, keterlibatan, serta keberlanjutan (konsistensi) siswa dalam mengikuti latihan olahraga (Fanani, 2024).

Berdasarkan hasil studi literatur yang telah dianalisis, dapat diketahui bahwa self-efficacy dan motivasi intrinsik memiliki peran yang signifikan dalam membentuk konsistensi latihan keterampilan gerak dasar siswa dalam pembelajaran PJOK. Kedua variabel tersebut tidak hanya berdiri sendiri, tetapi saling berkaitan dalam memengaruhi keterlibatan dan keberlanjutan aktivitas fisik siswa.

Self-efficacy sebagai keyakinan terhadap kemampuan diri terbukti menjadi faktor penting dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam melakukan aktivitas gerak. Penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK yang terintegrasi dengan nilai karakter mampu meningkatkan self-efficacy siswa sehingga mereka lebih percaya diri dalam mengikuti aktivitas fisik (Oktadinata et al., 2025). Hal ini sejalan dengan temuan bahwa model pembelajaran kooperatif juga dapat meningkatkan kepercayaan diri sekaligus keterampilan gerak dasar siswa (Khamdani, 2025). Selain itu, aktivitas fisik yang dirancang secara optimal juga berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri yang berdampak pada prestasi belajar siswa (Yulianto et al., 2025).

Lebih lanjut, peningkatan self-efficacy juga berkaitan erat dengan proses latihan yang dilakukan secara konsisten. Latihan yang terstruktur dan berkelanjutan terbukti mampu meningkatkan kepercayaan diri serta performa siswa atau atlet (Trisnanto & Yudhistira, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa self-efficacy tidak hanya memengaruhi aspek psikologis, tetapi juga berdampak langsung pada perilaku latihan, khususnya dalam hal ketekunan dan konsistensi.

Di sisi lain, motivasi intrinsik menjadi faktor pendorong utama yang berasal dari dalam diri siswa untuk terlibat dalam aktivitas pembelajaran. Motivasi intrinsik yang tinggi ditandai dengan rasa senang, minat, dan keinginan untuk berpartisipasi tanpa adanya paksaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang variatif dapat meningkatkan motivasi belajar dan partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK (Ansharullah et al., 2026). Selain itu, penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran juga terbukti mampu meningkatkan motivasi intrinsik sekaligus keterampilan gerak dasar siswa secara signifikan (Huda et al., 2025).

Motivasi intrinsik juga sangat berkaitan dengan keterlibatan aktif siswa dalam latihan. Gaya mengajar yang memberikan kesempatan bagi siswa untuk berlatih secara mandiri dan aktif terbukti mampu meningkatkan motivasi intrinsik serta keterlibatan siswa dalam aktivitas latihan (Rahmawati & Ridwan, 2025). Temuan lain menunjukkan bahwa siswa yang memiliki motivasi intrinsik tinggi cenderung lebih aktif dan mengikuti pembelajaran tanpa adanya tekanan eksternal (Fadila et al., 2022). Dengan demikian, motivasi intrinsik menjadi faktor utama yang mendorong keberlanjutan latihan siswa.

Selain itu, dalam konteks latihan olahraga, motivasi intrinsik terbukti memiliki peran dominan dalam membentuk kedisiplinan dan keterlibatan siswa dalam latihan. Penelitian menunjukkan bahwa motivasi intrinsik lebih tinggi dibandingkan motivasi ekstrinsik dan berkontribusi terhadap keberlanjutan (konsistensi) siswa dalam mengikuti latihan olahraga (Fanani, 2024). Hal ini memperkuat bahwa dorongan dari dalam diri memiliki pengaruh yang lebih kuat dibandingkan faktor eksternal dalam mempertahankan aktivitas latihan.

Sementara itu, keterampilan gerak dasar sebagai variabel hasil (output) juga sangat dipengaruhi oleh konsistensi latihan. Latihan motorik dasar yang dilakukan secara terstruktur terbukti mampu meningkatkan koordinasi gerak dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK (Setiawan, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan gerak tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan awal siswa, tetapi juga oleh seberapa konsisten mereka dalam berlatih.

Secara keseluruhan, hasil studi literatur ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara self-efficacy, motivasi intrinsik, dan konsistensi latihan keterampilan gerak dasar. Self-efficacy memberikan keyakinan kepada siswa bahwa mereka mampu melakukan aktivitas, sedangkan motivasi intrinsik memberikan dorongan internal untuk terus berlatih. Kombinasi kedua faktor tersebut akan menghasilkan perilaku latihan yang konsisten, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan keterampilan gerak dasar siswa dalam pembelajaran PJOK.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* dan motivasi intrinsik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konsistensi latihan keterampilan gerak dasar siswa dalam pembelajaran PJOK. *Self-efficacy* berperan krusial dalam membentuk keyakinan siswa terhadap kemampuannya dalam melakukan aktivitas gerak, sehingga mereka menjadi lebih percaya diri, tidak mudah menyerah, dan mampu mempertahankan latihan secara berkelanjutan. Di sisi lain, motivasi intrinsik menjadi faktor pendorong utama yang berasal dari dalam diri siswa untuk terlibat secara aktif. Siswa dengan motivasi intrinsik yang tinggi cenderung menunjukkan antusiasme, keterlibatan, serta kedisiplinan dalam mengikuti latihan tanpa adanya paksaan dari luar, yang menjadikannya faktor kunci dalam menjaga konsistensi latihan.

Dengan demikian, terdapat hubungan linear di mana semakin tinggi tingkat *self-efficacy* dan motivasi intrinsik yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula konsistensi mereka dalam melakukan latihan keterampilan gerak dasar dalam pembelajaran PJOK. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan penguasaan gerak tidak hanya bergantung pada fisik, tetapi juga pada kondisi psikologis siswa. Oleh karena itu, sangat penting bagi guru PJOK untuk merancang strategi pembelajaran yang kreatif dan suportif guna meningkatkan kepercayaan diri serta motivasi internal siswa. Langkah ini diharapkan dapat mendukung tercapainya keberhasilan pembelajaran secara optimal dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyundi, A. R., Pratama, A. K., Sungkawa, M. G. G., Hakim, M. J. A., Aulia, P. D., Karunia, S. I., Ummah, M. R., Daelami, M. I., Oktapianta, R., Janah, Hakim, H. F. A., Anwar, F. H., Rahayu, A. Y., Putra, M., Gibran, G. A., Juliana, R. W., H. M. T., Fadilah, R. A., Atmaja, E. K., ... Firdaus, A. A. (2025). *Strategi Belajar dan Pembelajaran Penjas Masa Kini*. CV Eureka Media Aksara.
- Ansharullah, A. Z., Hidayat, C., Juhrocin, J., Kamarudin, K., & Suardika, I. K. (2026). STRATEGI GURU PENDIDIKAN JASMANI OLARAGA DAN KESEHATAN DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR. *Jambura Health and Sport Journal*, 8(1), 69–79. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v8i1.35648>
- Asriadi, M. (2025). *SYNTHESIS RESEARCH: Pendekatan, Metode, dan Aplikasi*. CV. Ruang Tentor.
- Bancong, H. (2025). *Strategi Reviu Riset dan Konstruksi Teori: Metode, Analisis, dan Studi Kasus*. Indonesia Emas Group. <https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=TIxVEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR4&q=Validitas+konseptual+diperkuat+dengan+membandingkan+dan+mengontraskan+temuan+antarpelitian+yang+direview,+sehingga+kesimpulan+yang+dihasilkan+tidak+ber>

- gantung+pada+satu+sumber+tunggal,+melainkan+pada+pola+temuan+yang+berulang+
dan+konsisten.&ots=iAWil1sNOZ&sig=f8dzGt9FW2FGnDiDp0XF8zsPXbA
- Chasanah, U. (2023). *Maksimalkan Prestasi Akademik dengan School Wellbeing dan Self Efficacy*. Penerbit Adab.
- Darmanto, F., Annas, M., Ciptaning, I. S., Hakim, L., Kholifah, S., Kamal, R. R., & Aprilia, E. P. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial dan Self Efficacy dalam Meningkatkan Aktifitas Fisik Siswa di Kota Semarang. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 9(2), 295–306. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i2.4542>
- Dayu, J. A. T., & Mulyana, O. P. (2025). Eksplorasi Efikasi Diri pada Atlet Taekwondo Poomsae Surabaya: Perseverance, Confidence, and Adaptability. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(02), 928–937. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n02.p928-937>
- Fadila, H. N., Heynoek, F. P., Kurniawan, R., & Amiq, F. (2022). Survei Motivasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri Se-Kota Malang. *Sport Science and Health*, 4(11), 1040–1048.
- Fanani, M. N. I. (2024). *ANALISIS TINGKAT MOTIVASI INTRINSIK DAN EKSTRINSIK PADA SISWA USIA 14- 16 TAHUN MENGIKUTI SEKOLAH SEPAK BOLA AMANDA KABUPATEN LUMAJANG*. 12(02).
- Fathoni, M., Mulya, G., Juhrocin, & Padillah, A. (2025). Survei Minat dan Motivasi Siswa Madrasah Aliyah terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: A Survey on Madrasah Aliyah Students' Interest and Motivation in Physical, Sports, and Health Education. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 8(02 November), 128–138.
- Fitriya, E., Nurhayati, F., Rosulina, D., Santora, P., & Taupik, O. (2025). *Peran Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik dalam Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam*. 14(1).
- Hasyim, hasyim, & Saharullah, S. (2020). *Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan*. <https://eprints.unm.ac.id/18281/>
- Hidayat, W., Tuasikal, A. R. S., & Siantoro, G. (2025). STUDI LITERATUR: HUBUNGAN ANTARA EMOSI DAN MOTIVASI TERHADAP PEMBELAJARAN PJOK DI SEKOLAH. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 308–315. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v8i2.19808>
- Huda, N., Fudin, M. S., & Sulendro, S. (2025). PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP MOTIVASI BELAJAR DAN KETERAMPILAN GERAK DALAM PEMBELAJARAN PJOK: Permainan Tradisional; Motivasi Belajar; Gerak Dasar; Pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan DEWANTARA: Media Komunikasi, Kreasi Dan Inovasi Ilmiah Pendidikan*, 11(2), 135–142. <https://doi.org/10.55933/jpd.v11i2.1037>
- Khamdani, M. N. (2025). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Melalui Permainan Sepakbola Terhadap Kepercayaan Diri Dan Keterampilan Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal MensSana*, 10(2), 128–136.
- Mulyana, F. R., Suherman, A., Juliantine, T., & Komarudin. (2025). *Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Karakter Generasi Masa Kini*. Langgam Pustaka.
- Muslim, Lestari, A., Oktavia, A., Saputro, E. W. A., Herlin, R., Azlan, N., Afriani, R., Nurliana, Sukma, A., Safrini, Roliah, Nurwin, E., Sudirman, Rajab, M., Darmawan, Asni, Yufriзал, Tumilah, Salmiah, ... Cahyani. (2024). *PSIKOLOGI PENDIDIKAN*. Penerbit Widina.

- Mustafa, P. S. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *Jurnal Pendidikan: Riset dan Konseptual*, 4(3), 437–452. https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v4i3.248
- Oktadinata, A., Pasaribu, C. U., Hasibuan, M. U. Z., Yuliawan, E., Yusradinafi, Y., & Suardika, I. K. (2025). INTEGRASI PROFIL PELAJAR PANCASILA DALAM PEMBELAJARAN PJOK TERHADAP SELF EFFICACY REMAJA. *Jambura Health and Sport Journal*, 7(2), 144–151. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v7i2.31150>
- Oktariani, O. (2018). PERANAN SELF EFFICACY DALAM MENINGKATKAN PRESTASI BELAJAR SISWA. *KOGNISI*, 2(2), 136–145.
- Purwasih, E., Hayani, E., Nurlatifah, E., Hidayanti, S., & Maesaroh, T. (2025). PERAN SELF-EFFICACY DALAM MENINGKATKAN KETEKUNAN BELAJAR SISWA DI SEKOLAH DASAR. *Jurnal Pendidikan Dan Penelitian Serumpun Mengajar*, 2(02), 147–149.
- Rahmawati, I., & Ridwan, M. (2025). GAYA MENGAJAR GURU PJOK DALAM MATERI BOLA BASKET SEBAGAI FAKTOR PENENTU MOTIVASI INTRINSIK DI SEKOLAH. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 279–284. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v8i2.21155>
- Ramayanti, R., Rachmawati, N. A., Azhar, Z., & Azman, H. N. (2025). *Langkah Demi Langkah Systematic Literature Review Dan Meta-Analysis*. PT. RajaGrafindo Persada.
- Reza, I. A., Alfi, M. A., & Anam, S. (2026). VALIDITAS DAN RELIABILITAS DALAM PENELITIAN KUANTITATIF. *Jurnal Psikososial Dan Pendidikan*, 2(1), 827–837.
- Rima, I. (2025). *PENGEMBANGAN BAHAN AJAR PERMAINAN BOLA FOKUS UNTUK MELATIH GERAK DASAR LOKOMOTOR, NON-LOKOMOTOR DAN MANIPULATIF PESERTA DIDIK DALAM MATA PELAJARAN PJOK DI KELAS IV SD/MI* [Diploma, UIN RADEN INTAN LAMPUNG]. <https://repository.radenintan.ac.id/40459/>
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., Ramos, M., & Padli. (2024). PENTINGNYA PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA TERHADAP ANAK USIA SEKOLAH DASAR. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>
- Sengkey, A. R. J. (2023). *Perkembangan Motorik*. Penerbit Adab.
- Setiawan, R. (2025). Pengaruh Pembelajaran Motorik Dasar terhadap Koordinasi Gerak Siswa SDN 4 Lando. *Journal of Elementary Education Research*, 1(2), 65–74.
- Trisnanto, M. R. A., & Yudhistira, D. (2024). Memupuk Kepercayaan Diri Melalui Olahraga Beladiri Pencak Silat: Kajian Narrative. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 506–514.
- Wijaya, P. B., Judijanto, L., & Sepriano, S. (2026a). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Wijaya, P. B., Judijanto, L., & Sepriano, S. (2026b). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Yulianto, A. G., Triansyah, A., & Azizah, A. N. (2025). Strategi Optimalisasi Aktivitas Fisik dalam Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, 5(1), 32–40. <https://doi.org/10.36709/jolympic.v5i1.131>
- Yulita, R., & Defrinal, D. (2025). Peranan Self Efficacy Dalam Meningkatkan Minat Belajar. *Journal of Learning and Teaching*, 9–15. <https://doi.org/10.70692/p1a0zq35>

Zamhariroh, N. M., & Muhid, A. (2025). Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Integrasi Self-Efficacy Bandura dan Tawakal Ibnu Qayyim. *An-Nuha*, 5(2), 175–193. <https://doi.org/10.24036/annuha.v5i2.615>