



Analisis Motivasi Mahasiswa Dalam Upaya Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Dengan Berolahraga Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani

*Ferdy Wahyu Mubaraq, Jance J Sapulete, M. Sukron Fauzi, Gyta Krisdiana
Cahyaningrum*

*Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Mulawarman
ferdywhyu09@gmail.com*

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh bagaimana motivasi mahasiswa dalam upaya meningkatkan daya tahan tubuh. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Prodi Pendidikan Jasmani angkatan 2019 Universitas Mulawarman. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2022 yang terdiri dari kelas A dan B dengan jumlah mahasiswa 53 orang, yang beralamat dijalan kampus Gunung Kelua, Muara Pahu.teknik Probability sampling. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Teknik non tes dengan menggunakan kuesioner(angket). Untuk Mengetahui seberapa besar motivasi mahasiswa dalam upaya meningkatkan daya tahan tubuh. Skala pengukuran menggunakan Skala *likert* Mahmud (2011:181) Hasil penelitian menunjukan bahwa rata-rata Motivasi Mahasiswa Dalam Upaya Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Dengan Berolahraga Di Rumah Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2019 dalam kategori sedang. dengan hasil data dengan kategori sangat tinggi sebanyak 4 mahasiswa atau 7,50%, kategori tinggi sebanyak 12 mahasiswa atau 22,60%, kategori sedang sebanyak 18 mahasiswa atau 34,00%, kategori kurang sebanyak 16 mahasiswa atau 30,20%, dan sangat kurang sebanyak 3 atau 5,70%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Motivasi Mahasiswa Dalam Upaya Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Dengan Berolahraga Di Rumah Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2019 dalam kategori sedang. walaupun sarana dan prasarana belum mendukung.

Kata kunci: *Motivasi, Daya Tahan Tubuh*

Pendahuluan

Menurut Suroto (2004:2) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melakukan aktivitas atau kegiatan dengan daya kerja tinggi dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Adapun kebugaran jasmani menurut Ismawan dan Rifai (2022) yaitu suatu kesatuan yang tersusun dari beberapa komponen yang tidak dapat dipisahkan dengan mudah dalam hal

peningkatan dan pemeliharaan. Kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik merupakan pusat perhatian dalam rangka meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan, baik secara fisik, psikologis, mental, moral, maupun sosial agar menjadi manusia seutuhnya (Sukron Fauzi, Cahyono D., & Sapulete J., 2022).

Dapat di simpulkan kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berlebihan tanpa merasa kelelahan yang berlebih sehingga bisa menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dan masih dapat menikmati kegiatan pada waktu luang.

Hastria Effendi (2016:25) motivasi merupakan proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu. Motivasi olahraga diartikan keseluruhan daya penggerak (motif-motif) di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki (Cahyono D., Hamdiana & Raihan, M., 2022). Motivasi merupakan penggerak di balik setiap kebutuhan yang harus dipenuhi, menentukan arah tujuan yang ingin dicapai, dan menentukan tindakan yang akan dilakukan (Samsul Huda & Sukron Fauzi, 2021).

Terdapat dua jenis motivasi dalam olahraga yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik merupakan dorongan yang kuat dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi. Dan melalui motivasi ekstrinsik yang dipengaruhi oleh faktor dari luar (Cahyono, D. 2021). Adapun kondisi kesehatan fisik individu juga dapat mempengaruhi motivasi dan minat, karena dalam aktivitas olahraga juga memerlukan kondisi kesehatan yang prima. Apabila terjadi gangguan pada kondisi kesehatan fisik, maka dapat menyebabkan kurangnya minat (Delianus, Sapulete & Paryadi, 2021).

Dari pernyataan diatas motivasi merupakan suatu proses yang menjelaskan tentang arah, ketekunan seseorang individu untuk mencapai tujuan dan pencapaian dalam dirinya. Kuat lemahnya motivasi seseorang mempengaruhi keberhasilannya. Karena itu motivasi perlu diusahakan terutama yang berasal dari dalam diri seseorang dengan senantiasa memikirkan masa depan yang harus dihadapi untuk mencapai cita-cita.

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi merupakan Program studi yang ada di salah Perguruan Tinggi di Universitas Mulawarman. Selama ini perkuliahan di lakukan secara daring di karenakan Pandemi covid 19. Diharapkan pelaksanaan perkuliahaan tetap

beralan dengan optimal dan tentunya tujuan suatu perkuliahan dapat tercapai, yaitu motivasi mahasiswa penjas angkatan 2019 dalam meningkatkan daya tahan tubuh dengan berolahraga di rumah. Untuk itu diperlukan penelitian untuk mengungkap tingkat motivasi mahasiswa penjas angkatan 2019 dalam meningkatkan daya tahan tubuh dengan berolahraga di rumah. Penelitian ini penting di lakukan untuk mengetahui proses terkaitnya efektivitas dalam pencapaian motivasi mahasiswa dalam meningkatkan daya tahan tubuh dengan berolahraga di rumah. Untuk mengetahui pemahaman dalam meningkatkan motivasi olahraga diharapkan mahasiswa lebih terpacu untuk melakukan aktivitas fisik guna meningkatkan daya tahan tubuh.

Kajian Pustaka

Kamal Firdaus (2012:81) menjeaskan Pada bukunya yang Berjudul Psikologi Olahraga, yaitu motivasi dapat didefinisikan sebagai penggerak atau pendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motivasi memiliki arah dan intensitas. Arah merujuk pada apakah seseorang mencari, mendekati atau tertarik pada situasi tertentu. Adapun motivasi menurut Ruslan & Paryadi (2019) merupakan suatu upaya yang berfungsi sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif. Motif menjadi aktif pada saat saat tertentu, terutama bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat mendesak.

Kamal Firdaus (2012:90) menjelaskan bahwa Motivasi Dilihat dari sumbernya, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang berasal dari dalam diri individu yang bersangkutan. Seseorang yang memiliki motivasi intrinsik akan relative tetap melakukan tindakannya karena ia menikmati tingkah lakunya. Sekalipun tidak ada dorongan atau hadiah dari luar. Individu yang memiliki motivasi intrinsik biasanya ulet dalam melaksanakan tugas. Sebaliknya, motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang berasal dari luar diri individu. Tindakan yang dilakukan cenderung didasari oleh keinginan untuk memperoleh hadiah dari lingkungan seperti uang, piala, atau penghargaan lain.

Meningkatkan motivasi pada setiap individu memiliki beberapa faktor yaitu:

1. Pahami faktor pribadi seseorang dan situasi yang ada Jangan mengambil langkah apapun sebelum memahami apa yang menyebabkan individu kurang termotivasi.

- a. Faktor individu. Jika faktornya dari individu perlu adanya pendekatan pribadi.
 - b. Faktornya lingkungan. Maka perlu dilakukan modifikasi lingkungan yang lebih menarik.
2. Seseorang memiliki lebih dari satu motif
- a. Pahami mengapa seseorang berpartisipasi dalam aktivitas fisik.
 - b. Orang memiliki lebih dari satu alasan untuk berpartisipasi.
 - c. Motif dapat berubah setiap waktu.
3. Merekayasa lingkungan
- a. Kompetisi atau rekreasi
 - b. Memberikan berbagai kesempatan
 - c. Sesuaikan karakteristik individu dalam kelompok
4. Pemimpin mempengaruhi motivasi

Apa yang dilakukan oleh seseorang pemimpin, apakah itu pelatih, orang tua, atau pembina dapat mempengaruhi motivasi individu yang dipimpin. Misalnya sikap-sikap yang diskriminatif, kesempatan yang tidak optimal, kurang dapat mendengar dan memahami dapat menjadi penyebab individu kehilangan motivasi.

Lia Amalia (2020:72) menjelaskan bahwa daya tahan tubuh dapat ditingkatkan dengan cara melakukan pola hidup sehat seperti lebih banyak mengonsumsi sayur dan buah, karena seseorang tidak mudah sakit jika lebih banyak mengonsumsi 2 jenis makanan tersebut. Cukup waktu istirahat bisa memelihara daya tahan tubuh, karena apabila kurang waktu istirahat dapat menurunkan sistem imunitas tubuh seseorang.

Hari Yulianto (2008:62-63) menjelaskan bahwa dengan meningkatkan ketahanan tubuh dan mempertahankannya maka badanpun akan terhindar dari penyakit yang menyerang. Apabila kondisi kekebalan tubuh sedang menurun, maka penyakitpun akan mudah menyerang tanpa banyak perlawanan dari sistem kekebalan tubuh. Perlawanan terhadap penyakit tergantung pada kualitas kekebalan tubuh seseorang, jika memiliki kekebalan tubuh yang baik akan terhindar dari penyakit, sementara yang kekebalan tubuhnya lemah akan mudah terserang penyakit. Cara yang paling sederhana untuk meningkatkan kekebalan tubuh adalah dengan melakukan latihan fisik / hanya setelah berolahraga, namun olahraga serta istirahat dan tidur yang cukup. Olahraga merupakan

suatu aktivitas gerak tubuh, bagian atas dan bagian bawah. Merupakan aktivitas karena memiliki tujuan pada akhirnya, yakni untuk membentuk kualitas hidup yang meningkat, sehingga menjadikan tubuh menjadi sehat dan bugar (Kenniadi, Paryadi & Ismawan, H., 2021).

Metode Penelitian

Definisi konseptual dalam penelitian ini yang terdiri dari satu variabel bebas yaitu motivasi dan satu variabel terikat yaitu meningkatkan daya tahan tubuh. Definisi operasional suatu atribut atau sifat atau nilai dari obyek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan pada permasalahan dan tujuan penelitian yang akan dicapai jenis penelitian yang digunakan adalah *Deskriptif kuantitatif*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari pada tanggal 9 Agustus Tahun 2022. Semester genap Angkatan 2019 di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mulawarman. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa penjas angkatan 2019 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mulawarman dengan jumlah 76 mahasiswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 53 mahasiswa. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner (angket). Dalam penelitian ini, skala pengukuran yang digunakan adalah skala likert. Adapun penelitian ini menggunakan 5 skala pengukuran yang menggunakan 5 alternatif jawaban sebagai berikut:

Alternative Jawaban	Skor Untuk Pernyataan
Sangat Setuju (SS)	5
Setuju (S)	4
Netral (N)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1

Hasil dan Pembahasan

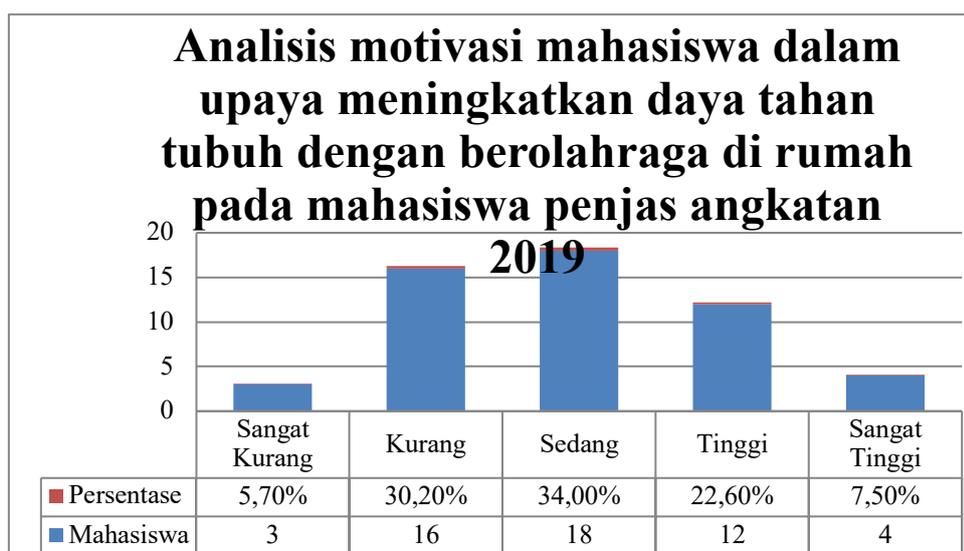
Tabel 4.1 Descriptive Statistics

Descriptive Statistics

	N	Minim um	Maxim um	Sum	Mean	Std. Deviation
Analisis motivasi mahasiswa	53	60	100	4118	77.70	10.732
Valid N (listwise)	53					

Berdasarkan table diatas yang diperoleh melalui perhitungan dengan SPSS skor maksimum 100, skor minimum 60, nilai Mean sebesar 77.70; Standar Deviasi sebesar 10.732

Tabel 4.2 Hasil Penelitian Keseluruhan Variabel Motivasi Mahasiswa Dalam Upaya Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Dengan Berolahraga Di Rumah Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2019



Gambar 4.1

Berdasarkan tabel 4.2 tentang distribusi frekuensi Motivasi Mahasiswa Dalam Upaya Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Dengan Berolahraga dengan kategori sangat tinggi sebanyak 4 mahasiswa atau 7,50%, kategori tinggi sebanyak 12 mahasiswa atau 22,60%, kategori sedang sebanyak 18 mahasiswa atau 34,00%, kategori kurang sebanyak 16 mahasiswa atau 30,20%, dan sangat kurang sebanyak 3 atau 5,70%.

Faktor Instrinsik			
Kategori	Interval	Mahasiswa	Persentase
Sangat Kurang	$X < 30$	3	5,70%
Kurang	$30 < X \leq 34$	10	18,90%
Sedang	$34 < X \leq 39$	22	41,50%
Tinggi	$39 < X \leq 43$	13	24,50%

Sangat Tinggi	$X > 43$	5	9,4,8%
	Total	53	100%

**Tabel
4.3**

Hasil Deskripsi Penelitian Indikator Motivasi Instrinsik

Analisis motivasi mahasiswa dalam upaya meningkatkan daya tahan tubuh dengan berolahraga di rumah			
Kategori	Interval	Mahasiswa	Persentase
Sangat Kurang	$X < 62$	3	5.7%
Kurang	$62 < X \leq 72$	16	30.2%
Sedang	$72 < X \leq 83$	18	34.0%

Tinggi	$83 < X \leq 94$	12	22.6%
Sangat Tinggi	$X > 94$	4	7.5%
	Total	53	100%

Tabel 4.3 menunjukkan indikator motivasi Instrinsik dengan kategori Sangat tinggi sebanyak 5 mahasiswa atau 9,4%, kategori Tinggi sebanyak 13 mahasiswa atau 24,50%, kategori sedang sebanyak 22 mahasiswa atau 41,50%, kategori kurang sebanyak 10 mahasiswa atau 18,90% dan kategori sangat kurang sebanyak 3 mahasiswa atau 5,70%.

Tabel 4.4 Hasil Deskripsi Penelitian Indikator Motivasi Ektrinsik

Faktor Ektrinsik			
Kategori	Interval	Mahasiswa	Persentase
Sangat Kurang	$X < 31$	5	9,4%
Kurang	$31 < X \leq 38$	8	15,1%
Sedang	$38 < X \leq 45$	21	39,6%
Tinggi	$45 < X \leq 52$	16	30.2%
Sangat Tinggi	$X > 52$	3	5,7%
	Total	53	100%

Tabel 4.4 menunjukkan indikator motivasi Ektrinsik dengan kategori Sangat tinggi sebanyak 3 mahasiswa atau 5,7%, kategori Tinggi sebanyak 16 mahasiswa atau 30,20%, kategori sedang sebanyak 21 mahasiswa atau 39,6%, kategori kurang sebanyak 8 mahasiswa atau 15,1% dan kategori sangat kurang sebanyak 5 mahasiswa atau 9,4%.

Pembahasan hasil penelitian ini merupakan suatu kajian dalam mengikuti hasil temuan yang ada hubungannya dengan jawaban pernyataan penelitian. Pembahasan hasil penelitian dimaksudkan agar dapat memberikan gambaran, mencari kejelasan dan pemahaman atas hasil yang diperoleh dalam penelitian ini. Setelah melakukan perhitungan data maka dapat diketahui bagaimana motivasi mahasiswa dalam upaya meningkatkan daya tahan tubuh dengan berolahraga di rumah pada mahasiswa penjas angkatan 2019. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar motivasi mahasiswa dalam upaya meningkatkan daya tahan tubuh dengan berolahraga di rumah pada mahasiswa penjas angkatan 2019. Berdasarkan hasil perhitungan dapat disimpulkan bahwa motivasi mahasiswa dalam upaya meningkatkan daya tahan tubuh dengan berolahraga di rumah pada mahasiswa penjas angkatan 2019 secara keseluruhan masuk kedalam kategori sedang. Motivasi dalam upaya meningkatkan daya tahan tubuh dengan berolahraga di rumah juga dibahas berdasarkan indikator-indikator yang mempengaruhi motivasi mahasiswa yang terdiri dari: motivasi instrinsik dan motivasi

ekstrinsik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tiap indikator dari motivasi tergolong kedalam kategori sedang, sehingga peneliti dapat menyimpulkan jika indikator ini perlu dikaji lebih mendalam lagi untuk mengembangkan motivasi mahasiswa dalam upaya meningkatkan daya tahan tubuh dengan berolahraga di rumah. Secara umum capaian analisis motivasi dalam upaya meningkatkan daya tahan tubuh dengan berolahraga di rumah yang telah mengikuti perkuliahan penjas daring dan luring tidak begitu buruk. Mayoritas mahasiswa yang berada pada kategori sedang (34%) sebenarnya dapat meningkatkan motivasi dalam upaya meningkatkan daya tahan tubuh dengan berolahraga di rumah pada kategori tinggi dengan meningkatkan frekuensi olahraga dirumah. Pada penelitian ini kenyataannya adalah mahasiswa melakukan kegiatan mandiri selama perkuliahan daring dan luring penjas dengan total pertemuan 16 kali dengan dua diantaranya untuk UTS dan UAS. Jika mengharap adanya peningkatan motivasi dalam upaya meningkatkan daya tahan tubuh dengan berolahraga di rumah, maka mahasiswa perlu melakukan olahraga terstruktur dengan pemenuhan durasi dan secara rutin. Kesadaran akan pentingnya olahraga dirumah akan mempengaruhi mahasiswa dalam menjaga daya tahan tubuhnya.

Kesimpulan

Kesimpulan analisis motivasi motivasi mahasiswa dalam upaya meningkatkan daya tahan tubuh dengan berolahraga di rumah pada mahasiswa penjas angkatan 2019 dengan kategori Sedang. Untuk setiap indikator terbagi menjadi 2 yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. motivasi mahasiswa dalam upaya meningkatkan daya tahan tubuh dengan berolahraga di rumah pada mahasiswa penjas angkatan 2019 dalam indikator motivasi instrinsik masuk dalam kategori Sedang. Sedangkan untuk motivasi ekstrinsik motivasi mahasiswa dalam upaya meningkatkan daya tahan tubuh dengan berolahraga di rumah pada mahasiswa penjas angkatan 2019 dalam indikator motivasi ekstrinsik masuk dalam kategori Sedang.

1. Bagi Mahasiswa

- a. Mahasiswa sebaiknya jangan hanya mengharapkan mata kuliah praktek untuk dijadikan sarana untuk berolahraga dalam upaya meningkatkan daya tahan tubuh.
- b. Mahasiswa sebaiknya memiliki motivasi dalam meningkatkan daya tahan tubuh dengan berolahraga dirumah.
- c. Memiliki alternatif untuk melakukan melakukan olahraga dirumah dengan sarana dan prasarana yang seadanya untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

2. Bagi Dosen

- a. Dosen hendaknya memberikan motivasi kepada mahasiswa cara meningkatkan daya tahan tubuh dengan berolahraga dirumah, agar mahasiswa lebih termotivasi melakukan olahraga dirumah.
- b. Dosen hendaknya menyampaikan bagaimana caranya meningkatkan daya tahan tubuh selain melakukan olahraga secara dirumah.

Referensi

- [1] Abdulaziz, M. F., Dharmawan, D. B., & Putri, D. T. (2016). Motivasi mahasiswa terhadap aktivitas olahraga pada sore hari di sekitar area Taman Sutera Universitas Negeri Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(2).
- [2] Cahyono D., Hamdiana & Raihan, M. (2022). Analysis Motivation of Fighting Athletes Tarung Derajat Kaltim to PON XX Papua. *International Journal of Humanities Education And Social Sciences*, 1(6).
- [3] Cooper, K. H. "Meningkatkan daya tahan tubuh untuk orang yang mudah sakit." *Bandung: Kuadran* (2007).
- [4] Darmawan, I. 2017. "Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas." *JIP [Internet]* 7(2):143–54.
- [5] Delianus, Sapulete J., & Paryadi. (2021). Minat Belajar Peserta Didik Terhadap Pembelajaran Sepakbola SMK Negeri Sendawar Kutai Barat. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1).
- [6] Dewi, Ni Komang Alit Tri Candra, I. Ketut Budaya Astra, and I. Gede Suwiwa. "Motivasi Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha* 8.1 (2020): 1-9.
- [7] Didik Cahyono. (2021). Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pada Masa Pandemi Di SMA Negeri Kota Samarinda. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(2).
- [8] Effendi, Hastria. "Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet." *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial* 1.1 (2016).
- [9] Hari Yulianto. 2018. "Latihan Fisik Dan Kekebalan Tubuh". *MEDIKORA*. Vol. IV No. 1 April 2008: 60 – 62.
- [10] Ismawan, H., & Rifai, M. (2022). Survei Kondisi Fisik Atlet Putra Rugby Kalimantan Timur Pada Masa Pandemi Covid-19. *Borneo Physical Education Journal*, 3(1).

- [11] Kamelta, Edno. "Pemanfaatan internet oleh mahasiswa jurusan teknik sipil fakultas teknik universitas negeri padang." *Jurnal Cived* 1.1 (2013): 142-146.
- [12] Kamal Firdaus. 2012. *Psikologi Olahraga Teori Dan Aplikasi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang Press 2012.
- [13] Kenniadi, Paryadi & Ismawan, H. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Malinau. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1).
- [14] Paramitasari, Fanny. "Pengaruh Motivasi Berwirausaha dan Pengetahuan Kewirausahaan terhadap Minat Berwirausaha Siswa Kelas XI Kompetensi Keahlian Administrasi Perkantoran SMK N 1 Bantul." *Skripsi. Yogyakarta: UNY* (2016).
- [15] Rismayanthi, C. (2018). Olahraga Kesehatan. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- [16] Ruslan & Paryadi. (2019). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Takraw di Samarinda. *Journal Pegguruang: Conference Series*, 1(2).
- [17] Samsul Huda & Sukron Fauzi. (2021). Survei Minat Dan Motivasi Siswa-Siswi Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Negeri Kota Samarinda. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1).
- [18] Subarjah, H. (2016). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *SOSIOHUMANIKA*, 9(1).
- [19] Sukron Fauzi, Didik Cahyono & Jance Sapulete. (2022). Learning Innovation Training (PAIKEM) Physical Education based on the 2013 Curriculum for PJOK Teachers. *Asian Journal of Community Services*, 1(2).
- [20] Zuraida, M., Ifwandi, I., & Abdurrahman, A. (2016). Motivasi Instrinsik Masyarakat Dalam Mengikuti Senam Aerobik Di Stadion Harapan Bangsa Banda Aceh Tahun 2015. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 2(2).