

**ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MINAT PESERTA DIDIK DALAM
MELAKUKAN AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI DI SMP MUHAMMADIYAH 4
SAMBI BOYOLALI**

Taufik Setia Budi¹, Nur Subekti², Nurhidayat Nurhidayat³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas
Muhammadiyah Surakarta

Email: a810221135@student.ums.ac.id¹, ns584@ums.ac.id², nur574@ums.ac.id³

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine student's interest in participating in physical fitness activities at SMP Muhammadiyah 4 Sambu Boyolali. This study is a quantitative descriptive study using a survey method, with data collection techniques employing a questionnaire as the instrument and measuring using a Likert scale. Based on the data results and the conclusions of this study. It was found that among students interests in participating in physical fitness activities at SMP Muhammadiyah 4 Sambu Boyolali, the extrinsic factor of facilities and infrastructure received the highest score, with 50% strongly agreeing; followed by the intrinsic factor of maintaining health, with 47% strongly agreeing; and the intrinsic factor of personal motivation, with 40% strongly agreeing.

Keywords: Interest, Intrinsic, Extrinsic

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui minat peserta didik dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani di SMP Muhammadiyah 4 Sambu Boyolali. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei, dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan instrumen berupa kuesioner dan diukur dengan skala likert. Dengan berdasarkan hasil data dan kesimpulan dalam penelitian ini. Minat peserta didik dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani di SMP Muhammadiyah 4 Sambu Boyolali diketahui bahwa faktor ekstrinsik sarana prasarana mendapatkan hasil tertinggi dengan presentase sangat setuju sebesar 50% kemudian faktor instrinsik menjaga kesehatan dengan presentase sangat setuju sebesar 47% dan faktor instrinsik karena diri sendiri dengan presentase sangat setuju sebesar 40%.

Kata Kunci: Minat, Intrinsik, Ekstrinsik

Pendahuluan

Minat sering diistilahkan sebagai dorongan atau kekuatan yang ada di dalam dirinya sendiri. Dorongan atau

tenaga tersebut merupakan gerak jiwa dan jasmani untuk berbuat. Minat adalah salah satu hal yang sangat penting diperhatikan dalam berolahraga, karena hal ini sangat

mempengaruhi kinerja seseorang yang melakukan olahraga tersebut, Imron, et. al, (2026). Minat penting karena dengan motivasi ini diharapkan setiap orang yang melakukan aktivitas olahraga mau bekerja keras dan antusias untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Minat juga sangatlah menentukan kualitas dan potensi dalam melakukan aktivitas olahraga. Tanpa adanya minat yang tinggi, maka aktivitas olahraga yang dilakukan hasilnya kurang maksimal, Imron, et. al, (2026).

Minat seperti halnya motivasi, yang merupakan unsur penting penunjang prestasi yang tinggi, jika motivasi mahasiswa atau atlet kurang baik maka prestasi yang diperoleh menjadi tidak baik. Motivasi (*motivation*) adalah keseluruhan dorongan, keinginan, kebutuhan, dan daya yang sejenis yang mengerjakan perilaku seseorang (Rohmalina Wahab, 2015:127). Selanjutnya menurut Carol Wade dan Carol Travis (2007:144) "istilah motivasi, seperti halnya kata emosi, berasal dari bahasa latin, yang berarti bergerak". Dalam psikologi, istilah motif pun erat

hubungannya dengan gerak, yaitu gerakan yang dilakukan manusia atau disebut juga perbuatan atau perilaku (Sarlito W. Sarwono, 2012: 137).

Motivasi yang dibutuhkan seseorang merupakan suatu dorongan yang mengarahkan seseorang untuk berbuat lebih pada dirinya sendiri. Menurut Hamzah B. Uno (2012: 1) menyatakan bahwa motivasi adalah kekuatan, baik dari dalam maupun dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Menurut Sugiharto dkk, (2007:78) menyatakan bahwa motivasi merupakan suatu kondisi yang menyebabkan atau menimbulkan perilaku tertentu dan memberi arah dan ketahanan pada tingkah laku. Djaali (2007:101) menyatakan motivasi merupakan proses membangkitkan, mengarahkan, dan memantapkan perilaku arah satu tujuan. 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.

Kebugaran jasmani adalah suatu kebutuhan yang harus kita penuhi agar tubuh kita dapat melakukan banyak aktivitas dengan baik, Imron, et. al, (2026). Kebugaran jasmani dapat dikatakan sebagai bentuk kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan dan tentunya masih memiliki cadangan energi. Kebugaran jasmani merupakan kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik atau jasmani berdasarkan syarat-syarat fisik yang bersifat anatomis, fisiologis, kesesuaian anatomik dan kesesuaian fisiologik. Kebugaran jasmani lebih bertitik berat pada physiological fitness, sehingga dapat didefinisikan tingkat kesesuaian derajat sehat dinamis yang dimiliki oleh pelaksana terhadap beratnya tugas fisik yang harus dilaksanakan, Imron, et. al, (2026). Kebugaran jasmani yang baik akan

menjamin seseorang dalam melaksanakan tugasnya menjadi lebih siap dan selalu menampilkan penampilan yang optimal, serta mempunyai semangat hidup yang tinggi. 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. Ada dua definisi yang bisa digunakan, dari sudut pandang fisiologis kebugaran jasmani adalah kapasitas untuk dapat menyesuaikan diri terhadap latihan yang melelahkan dan pulih dari latihan tersebut.

Definisi kebugaran jasmani yang lebih umum adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang, dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang. Jadi dapat disimpulkan kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien

tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dan masih dapat menikmati waktu luang. Tujuan utama dari latihan kebugaran jasmani adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani, Imron, et. al, (2026).

Dari penjabaran diatas menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian tentang motivasi berolahraga dalam menjaga kebugaran bagi peserta didik, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul *“Faktor Yang Mempengaruhi Minat Peserta Didik Dalam Melakukan Aktivitas Kebugaran di SMP Muhammadiyah 4 Sambu Boyolali”*

Metode

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2016: 8), penelitian deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang berdasarkan filsafat positivisme yang digunakan untuk melakukan penelitian dalam sampel atau populasi tertentu. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan survey sebagai metode

pengambilan data dengan menggunakan kuesioner angket. Menurut Sugiyono (2017: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Pengambilan sampel untuk penelitian menurut Suharsimi Arikunto (2010: 112), jika subjeknya kurang dari 100 orang sebaiknya diambil semuanya, jika subjeknya besar atau lebih dari 100 orang dapat diambil 10- 15% atau 20-25% atau lebih. Menurut Arikunto (2010:109) sampel adalah sebagian atau wakil yang diselidiki. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*, yaitu sampling yang dipilih berdasarkan pertimbangan tertentu dengan tujuan untuk memperoleh satuan sampling yang memiliki karakteristik yang dikehendaki. Dari total sekitar 110 anak kelas 8, maka peneliti mengambil sampel 30 peserta diambil satu kelas semua orang dengan persentase 30%.

Cara pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan metode survei, yaitu memberikan angket kepada siswa yang dimana setiap item dalam angket sudah dilengkapi dengan pilihan jawaban dan skor dihitung menggunakan *skala likert* yang telah dimodifikasi, kemudian semua jawaban dianalisis untuk memperoleh jawaban yang lebih jelas. Ada 3 tahapan yang dilakukan untuk mengumpulkan data yaitu (1) observasi (pengamatan), (2) kuesioner/angket, (3) dokumentasi. Tapi sebelum angket disebarakan harus dilakukan uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu untuk melihat apakah angket/kuisisioner layak untuk digunakan dan memiliki kualitas yang cukup untuk memberikan data yang dapat dipercaya. Analisis data merupakan aspek paling penting, setelah semua

data dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data untuk mencapai kesimpulan, untuk melakukan ini statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase digunakan. Untuk analisis data, metode perhitungan digunakan untuk menghitung besarnya frekuensi relatif persentase, Imron, et. al, (2026).

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan sebelumnya maka bab ini akan dilakukan analisa terkait pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Temuan-temuan penelitian akan dijelaskan berdasarkan tujuan dan teori yang telah dikemukakan sebelumnya.

Tabel 1. Faktor Instrinsik Menjaga Kesehatan

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
5	Sangat Setuju	28	46,66%
4	Setuju	23	38,33%
3	Netral	8	13,33%
2	Tidak Setuju	0	0%
1	Sangat Tidak Setuju	1	1,66%
	Jumlah	60	100%

Tabel 2. Faktor Intrinsik Menagajak Teman

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
5	Sangat Setuju	10	16,67%
4	Setuju	23	38,33%
3	Netral	20	33,33%
2	Tidak Setuju	6	10%
1	Sangat Tidak Setuju	1	1,67%
	Jumlah	60	100%

Tabel 3. Faktor Intrinsik Sebagai Atlet

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
5	Sangat Setuju	7	23,33%
4	Setuju	5	16,67%
3	Netral	16	53,33%
2	Tidak Setuju	2	6,67%
1	Sangat Tidak Setuju	0	0%
	Jumlah	30	100%

Tabel 4. Faktor Intrinsik Karena Diri Sendiri

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
5	Sangat Setuju	12	40%
4	Setuju	11	36,67%
3	Netral	5	16,67%
2	Tidak Setuju	1	3,33%
1	Sangat Tidak Setuju	1	3,33%
	Jumlah	30	100%

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
5	Sangat Setuju	30	50%
4	Setuju	17	28,34%
3	Netral	11	18,33%
2	Tidak Setuju	2	3,33%

Tabel 5. Faktor Prasarana

1	Sangat Tidak Setuju	0	0%
	Jumlah	60	100%

Ekstrinsik Sarana

Tabel 6. Faktor Ekstrinsik Dorongan Guru dan Orangtua

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
5	Sangat Setuju	6	10%
4	Setuju	13	21,67%
3	Netral	39	65%
2	Tidak Setuju	2	3,33%
1	Sangat Tidak Setuju	0	0%
	Jumlah	60	100%

Tabel 7. Faktor Ekstrinsik Ajakan Teman

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
5	Sangat Setuju	6	20%
4	Setuju	10	33,33%
3	Netral	10	33,33%
2	Tidak Setuju	4	13,34%
1	Sangat Tidak Setuju	0	0%
	Jumlah	30	100%

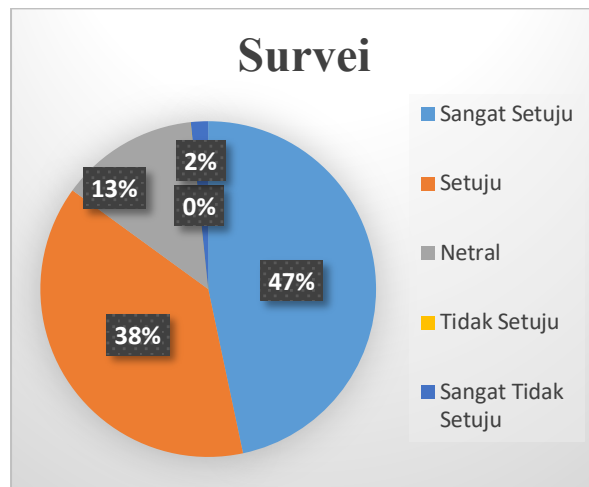
Tabel 8. Faktor Ekstrinsik Makanan Bergizi

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
5	Sangat Setuju	8	26,67%
4	Setuju	14	46,66%
3	Netral	8	26,67%
2	Tidak Setuju	0	0%
1	Sangat Tidak Setuju	0	0%
	Jumlah	30	100%

Pembahasan

Berdasarkan hasil yang telah dijelaskan diatas dapat digambarkan *pie chart* dan pembahasan seperti berikut:

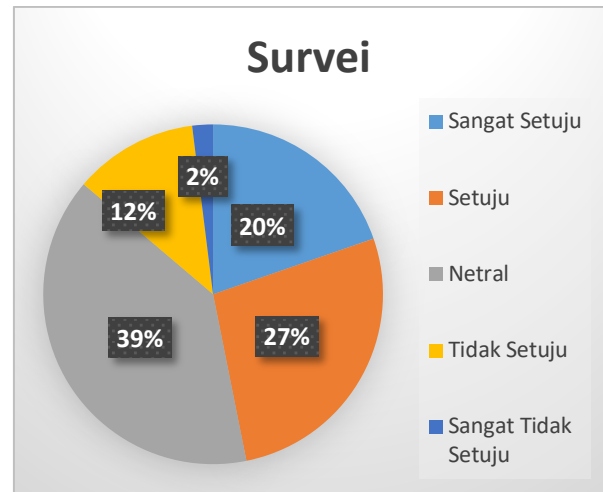
Tabel 1. Faktor Intrinsik Menjaga Kesehatan



Dari tabel diatas, persentase responden diketahui sangat setuju 46,66% dengan jumlah peserta didik 28 orang, setuju 38,33% dengan jumlah peserta didik 23 orang, netral 13,33% dengan jumlah peserta didik 8 orang, dan sangat tidak setuju 1,66% dengan jumlah peserta didik 1 orang. Yang berarti analisis faktor yang mempengaruhi minat peserta didik dalam melakukan aktivitas kebugaran di kelas 8 SMP Muhammadiyah 4

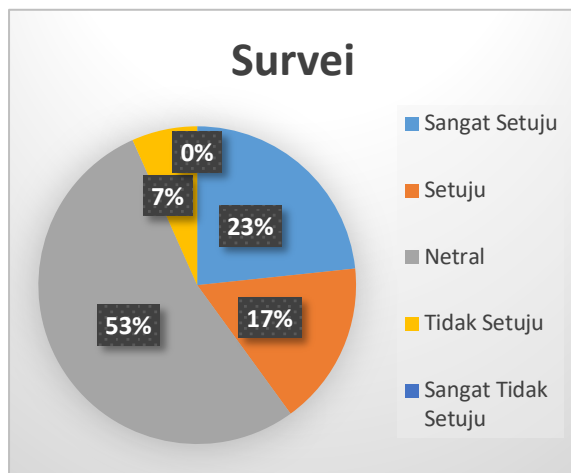
Sambi dipengaruhi oleh faktor Intrinsik Menjaga Kesehatan sejumlah 46,66%

Tabel 2. Faktor Intrinsik Mengajak Teman



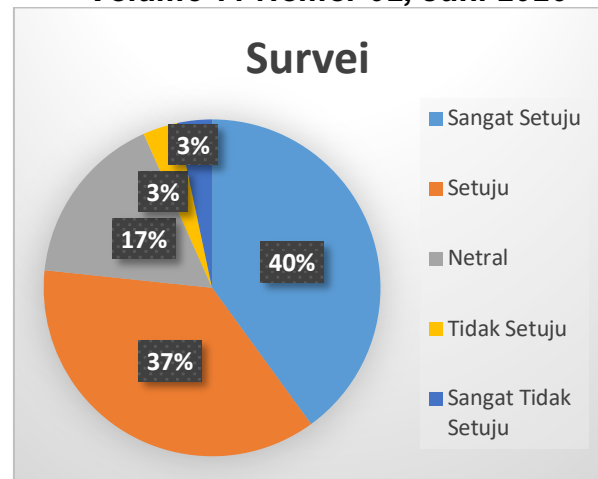
Dari tabel diatas, persentase responden diketahui sangat setuju 16,67% dengan jumlah peserta didik 10 orang, setuju 38,33% dengan jumlah peserta didik 23 orang, netral 33,33% dengan jumlah peserta didik 20 orang, tidak setuju 10% dengan jumlah peserta didik 6 orang, dan sangat tidak setuju 1,67% dengan jumlah peserta didik 1 orang. Yang berarti analisis faktor yang mempengaruhi minat peserta didik dalam melakukan aktivitas kebugaran di kelas 8 SMP Muhammadiyah 4 Sambi dipengaruhi oleh faktor Intrinsik Mengajak Teman sejumlah 38,33%.

Tabel 3. Faktor Intrinsik Sebagai Atlet



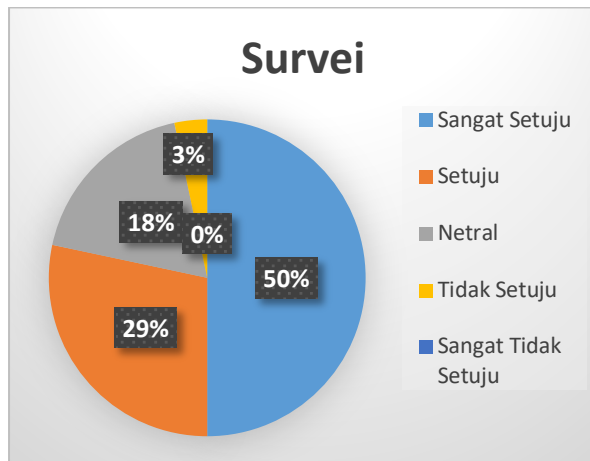
Dari tabel diatas, persentase responden diketahui sangat setuju 23,33% dengan jumlah peserta didik 7 orang, setuju 16,67% dengan jumlah peserta didik 5 orang, netral 53,33% dengan jumlah peserta didik 16 orang, dan tidak setuju 6,67% dengan jumlah peserta didik 2 orang. Yang berarti analisis faktor yang mempengaruhi minat peserta didik dalam melakukan aktivitas kebugaran di kelas 8 SMP Muhammadiyah 4 Sambi dipengaruhi oleh faktor Intrinsik Mengajak Teman sejumlah 23,33%.

Tabel 4. Faktor Intrinsik Karena Diri Sendiri



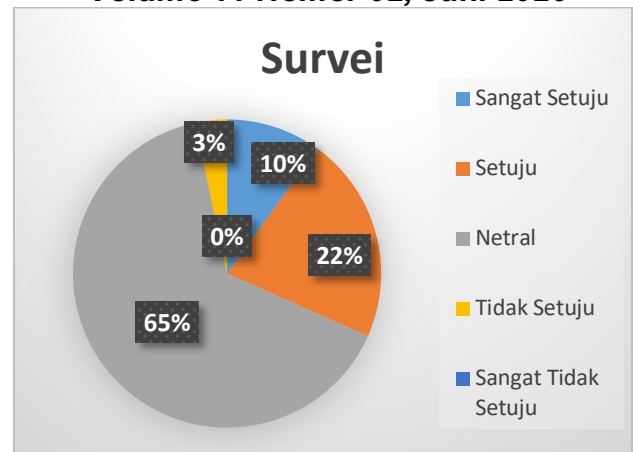
Dari tabel diatas, persentase responden diketahui sangat setuju 40% dengan jumlah peserta didik 12 orang, setuju 36,67% dengan jumlah peserta didik 11 orang, netral 16,67% dengan jumlah peserta didik 5 orang, tidak setuju 3,33% dengan jumlah peserta didik 1 orang, dan sangat tidak setuju 3,33% dengan jumlah peserta didik 1 orang. Yang berarti analisis faktor yang mempengaruhi minat peserta didik dalam melakukan aktivitas kebugaran di kelas 8 SMP Muhammadiyah 4 Sambi dipengaruhi oleh faktor Intrinsik Karena Diri Sendiri sejumlah 40%.

Tabel 5. Faktor Ekstrinsik Sarana Prasarana



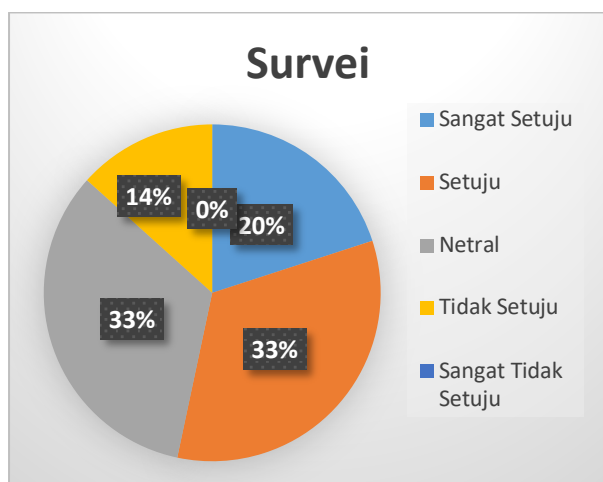
Dari tabel diatas, persentase responden diketahui sangat setuju 50% dengan jumlah peserta didik 30 orang, setuju 28,34% dengan jumlah peserta didik 17 orang, netral 18,33% dengan jumlah peserta didik 11 orang, dan tidak setuju 3,33% dengan jumlah peserta didik 2 orang. Yang berarti analisis faktor yang mempengaruhi minat peserta didik dalam melakukan aktivitas kebugaran di kelas 8 SMP Muhammadiyah 4 Sambi dipengaruhi oleh faktor Ekstrinsik Sarana Prasarana sejumlah 50%.

Tabel 6. Faktor Ekstrinsik Dorongan Guru dan Orang Tua



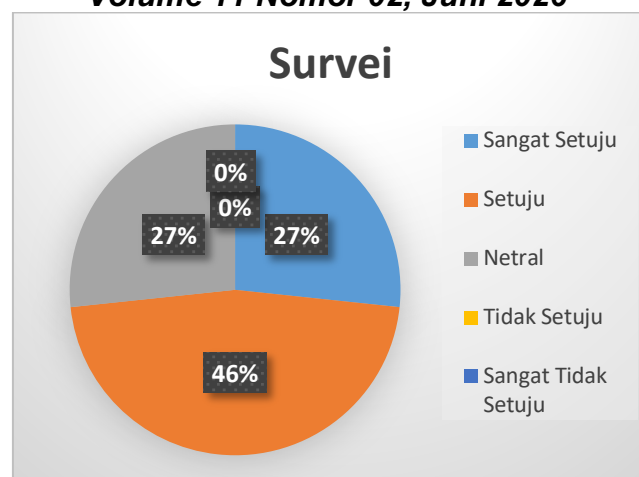
Dari tabel diatas, persentase responden diketahui sangat setuju 10% dengan jumlah peserta didik 6 orang, setuju 21,67% dengan jumlah peserta didik 13 orang, netral 65% dengan jumlah peserta didik 39 orang, dan tidak setuju 3,33% dengan jumlah peserta didik 2 orang. Yang berarti analisis faktor yang mempengaruhi minat peserta didik dalam melakukan aktivitas kebugaran di kelas 8 SMP Muhammadiyah 4 Sambi dipengaruhi oleh faktor Ekstrinsik Dorongan Guru dan Orangtua sejumlah 21,67%.

Tabel 7. Faktor Ekstrinsik Ajakan Teman



Dari tabel diatas, persentase responden diketahui sangat setuju 20% dengan jumlah peserta didik 6 orang, setuju 33,33% dengan jumlah peserta didik 10 orang, netral 33,33% dengan jumlah peserta didik 10 orang, dan tidak setuju 13,34% dengan jumlah peserta didik 4 orang. Yang berarti analisis faktor yang mempengaruhi minat peserta didik dalam melakukan aktivitas kebugaran di kelas 8 SMP Muhammadiyah 4 Sambi dipengaruhi oleh faktor Ekstrinsik Ajakan Teman sejumlah 33,33%.

Tabel 8. Faktor Ekstrinsik Makanan Bergizi



Dari tabel diatas, persentase responden diketahui sangat setuju 26,67% dengan jumlah peserta didik 8 orang, setuju 46,66% dengan jumlah peserta didik 14 orang, dan netral 26,67% dengan jumlah peserta didik 8 orang. Yang berarti analisis faktor yang mempengaruhi minat peserta didik dalam melakukan aktivitas kebugaran di kelas 8 SMP Muhammadiyah 4 Sambi dipengaruhi oleh faktor Ekstrinsik Makanan Bergizi sejumlah 46,66%.

Kesimpulan

Berdasarkan tabel hasil survei dan pembahasan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwasanya faktor yang sangat berpengaruh adalah faktor ekstrinsik sarana prasarana dengan presentase sangat setuju sebesar 50%

kemudian berikutnya ada faktor intrinsik menjaga Kesehatan dengan presentase sangat setuju sebesar 47% dan terakhir ada faktor instrinsik karena diri sendiri dengan presentase sangat setuju sebesar 40%.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariawan, Maulana. (2019). Minat dan Motivasi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dalam Pembelajaran Bola Basket. *Journal of Equatorial Education and Learning.*, Vol.8 No.10. 1-11.
- Arikunto, Suharsimi dkk. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- B. Uno, Hamzah. (2012). *Teori Motivasi dan Pengukurannnya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Dewantoro, R. A., Dahliana, Y., Saputro, I. N., & Rismawati, A. E. (2026). PENGARUH PEMAHAMAN LARANGAN KONSUMSI MAKANAN HARAM TERHADAP KESEHATAN JASMANI SISWA SMK GANESHA TAMA BOYOLALI. *Jurnal Cahaya Edukasi*, 3(1), 67–77.
- Djaali. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ni Komang Alit. (2020). Motivasi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*. Vol.8 No.1. 1-9.
- Saputro, I. N., Khoirurrozikin, A. A., Angga, P. D., Akbar, M. T. H., & Rismawati, A. E. (2026). KOMPETENSI MOTORIK KASAR BERBASIS GERAK FUNDAMENTAL SEBAGAI FONDASI PHYSICAL LITERACY ANAK USIA DINI. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(1), 445–464.
- Saputro, I. N., Rahayu, T., Subekti, N., & Rismawati, A. E. (2025). Sports in the shadow of the coup : a historical qualitative. *Retos*, 70, 1114–1120. <https://doi.org/10.47197/retos.v70.116698>
- Saputro, I. N., Sudarmanto, E., Pambudi, T., Fatoni, M., Adidtya, R., & Rismawati, A. E. (2026). PERAN LINGKUNGAN SEKOLAH DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER ANAK USIA DINI. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 12(1), 77–90.
- Saputro, N. Subekti, S. Hariansyah, M. Wajib, and A. Rismawati, “Integrating Strength and Technical Training in Women’s Rugby The Association Between Arm Muscle Strength and Passing Accuracy”, *jm*, vol. 11, no. 1, pp. 112-119, Apr. 2026.
- Saputro, I. N., Indarto, P., Kurniawan, A. T., Azlan, A., & Rozikin, K. (2025). Effectiveness of Direction Instruction Model in Physical Education Learning : Systematic Literature Review. *Journal of Holistic Sports and Physical Education*, 1(1), 52–68.

Saputro, I. N., Thoriq, M., Akbar, H., Rismawati, A. E., & Sapitri, A. (2025). Efektivitas Pembelajaran melalui Direction Instruction Model : Systematic Literature Review. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(3), 148–161.

Sugiharto, dkk. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Suroto. (2004). *Buku Pegangan Kuliah Pengertian Senam, Manfaat Senam dan Urutan Gerakan*. Semarang: Unit Pelaksana Teknis Mata Kuliah umum Olahraga Undip.

Wade, Carole, & Carol, Tavis. (2007). *Psikologi*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Wahab, Rohmalina. (2015). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rajawali Pers.

W. Sarwono, Sarlito. (2012). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.