



## Hubungan antara Self-Talk dengan Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani berdasarkan Jenis Kelamin

Lutfi Pasha Yanuari<sup>1</sup>, Yusuf Hidayat<sup>2</sup>, Teten Hidayat<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

E-mail: lutfi.pasha07@upi.edu

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara self-talk dengan motivasi belajar Pendidikan Jasmani serta mengkaji perbedaan motivasi belajar berdasarkan jenis kelamin pada siswa di SMA Negeri 7 Bandung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 235 siswa, yang meliputi 116 siswa laki-laki dan 119 siswa perempuan yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah Self-Talk Scale (STS) untuk mengukur self-talk dan Perceived Locus of Causality Questionnaire (PLOCQ) untuk mengukur motivasi belajar Pendidikan Jasmani. Analisis data dilakukan menggunakan uji Pearson Correlations dan Independent Sample T-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara self-talk dan motivasi belajar Pendidikan Jasmani ( $r = 0,174$ ;  $p = 0,008$ ), dengan kontribusi yang relatif kecil ( $R^2 = 0,03$  atau sekitar 3%). Selain itu, terdapat perbedaan signifikan motivasi belajar berdasarkan jenis kelamin ( $p = 0,008$ ), di mana siswa laki-laki memiliki tingkat motivasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan. Temuan ini menunjukkan bahwa self-talk merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan dalam mendukung motivasi belajar Pendidikan Jasmani.

**Kata Kunci: Motivasi Belajar, Pendidikan Jasmani, Self-Talk**

### **ABSTRACT**

This study aims to analyze the relationship between self-talk and Physical Education learning motivation and examine the differences in learning motivation based on gender in students at Senior High School 7 Bandung. This study uses a quantitative approach with a correlational design. The research sample consisted of 235 students, which included 116 male students and 119 female students who were selected through purposive sampling techniques. The instruments used were the Self-Talk Scale (STS) to measure self-talk and the Perceived Locus of Causality Questionnaire (PLOCQ) to measure the motivation to learn Physical Education. Data analysis was carried out using the Pearson Correlations test and the Independent Sample T-test. The results showed a positive and significant relationship between self-talk and Physical Education learning motivation ( $r = 0.174$ ;  $p = 0.008$ ), with a relatively small contribution ( $R^2 = 0.03$  or about 3%). In addition, there was a significant difference in learning motivation by gender ( $p = 0.008$ ), where male students had a higher level of learning motivation than female students. These findings show that self-talk is one of the psychological factors that play a role in supporting the motivation to learn Physical Education.

**Keywords: Learning Motivation; Physical Education; Self-Talk**



This is an open-access article distributed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. ©2021 by the author

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani adalah mata pelajaran penting yang diberikan di sekolah untuk mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial siswa. Pendidikan Jasmani tidak hanya berfokus pada keterampilan motorik, tetapi juga mengajarkan nilai-nilai sosial seperti disiplin, kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab, yang semua penting untuk membangun karakter siswa (Sadzali et al., 2024). Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan perkembangan fisik, intelektual, keterampilan gerak, dan sikap peserta didik sehingga membuat mereka menjadi orang yang sehat, cerdas, terampil dalam bergerak, dan berbudi pekerti luhur. Ini akan berdampak positif pada kualitas hidup mereka di masa depan (Mustafa, 2022). Tujuan ini sesuai dengan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 tahun 2003, yang menekankan pendidikan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Dalam proses pembelajaran tertentu, motivasi belajar adalah hal yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu aktivitas. Motivasi ini bisa berasal dari dalam diri seseorang (internal) atau dari sumber luar (eksternal), yang dapat meningkatkan semangat belajar individu itu sendiri (Monika & Adman, 2017). Motivasi belajar merupakan salah satu aspek kunci yang memengaruhi keberhasilan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran Pendidikan Jasmani. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa siswa dengan tingkat motivasi belajar yang tinggi cenderung mencapai prestasi akademik yang lebih optimal. Motivasi belajar siswa dapat dijadikan tolok ukur dalam upaya meningkatkan hasil belajar mereka. Dengan kata lain, semakin tinggi motivasi belajar, semakin besar kemungkinan siswa mencapai hasil belajar yang lebih baik dalam proses pembelajaran (Andriani & Rasto, 2019).

Oleh karena itu, memahami berbagai faktor yang dapat memengaruhi motivasi belajar siswa dalam Pendidikan Jasmani menjadi hal yang penting, salah satunya adalah *self-talk*. *Self-talk* merupakan pernyataan yang ditujukan kepada diri sendiri yang bersifat multidimensional, baik disampaikan secara terbuka maupun

secara internal, serta dapat berbentuk positif atau negatif. *Self-talk* berperan sebagai bentuk instruksi maupun motivasi bagi diri sendiri, di mana individu melakukan dialog internal, baik secara diam-diam maupun secara terbuka, untuk membantu memusatkan perhatian, meningkatkan kinerja, memperkuat rasa percaya diri, serta mengelola emosi selama melakukan aktivitas atau latihan (Hidayat & Budiman, 2014). *Self-talk* ini dapat merepresentasikan interaksi yang dinamis antara proses kognitif yang bersifat spontan, alami, dan berorientasi pada tujuan, atau berfungsi sebagai penyampaian pesan yang bertujuan memicu respons tertentu melalui penggunaan isyarat atau kata kunci yang telah dirancang secara strategis sebelumnya guna mencapai hasil yang berkaitan dengan kinerja (Latinjak et al., 2023). *Self-talk* efektif digunakan untuk meningkatkan performa motorik dalam aktivitas olahraga, memperkuat kepercayaan diri dan *self-efficacy*, meningkatkan motivasi berolahraga, serta membantu mengurangi kecemasan dan mengarahkan fokus perhatian individu selama melakukan aktivitas fisik (Hidayat et al., 2023).

Meskipun Pendidikan Jasmani memiliki peran penting dalam perkembangan peserta didik, berbagai penelitian mengungkapkan bahwa motivasi belajar siswa terhadap mata pelajaran ini mengalami penurunan yang signifikan. Penurunan motivasi siswa dalam mengikuti mata pelajaran Pendidikan Jasmani menjadi isu yang cukup menonjol dalam beberapa tahun terakhir. Wisnu et al. (2022) secara tegas menyatakan bahwa rendahnya motivasi siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani merupakan permasalahan krusial yang memerlukan solusi melalui pendekatan alternatif. Selaras dengan hal tersebut, hasil survei motivasi belajar Pendidikan Jasmani mengungkap bahwa 31% siswa menunjukkan kurangnya kesungguhan dalam mengikuti pembelajaran, sementara 13% siswa tergolong dalam kategori amotivasi atau sama sekali tidak memiliki motivasi (Fadila et al., 2022). Data terbaru tahun 2024 juga mendukung temuan ini, dengan rata-rata tingkat motivasi siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani hanya mencapai 43,9% sebelum dilakukan intervensi (Jamaluddin Imamy et al., 2024).

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-talk* memiliki peran penting dalam mendukung aspek psikologis siswa dalam aktivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani. Penelitian yang dilakukan oleh Kartika et al. (2022) menunjukkan bahwa penggunaan *self-talk* motivasional dapat berkontribusi

secara positif terhadap peningkatan kepercayaan diri dan motivasi belajar siswa dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani. Temuan tersebut menunjukkan bahwa strategi kognitif seperti *self-talk* dapat membantu siswa mengelola kondisi psikologisnya selama proses pembelajaran berlangsung. Selain itu, kajian *systematic literature review* yang dilakukan oleh Satrio et al. (2025) juga menegaskan bahwa *self-talk* merupakan strategi psikologis yang efektif dalam meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, membantu pengelolaan kecemasan, memperkuat kepercayaan diri, serta mendorong peningkatan motivasi dan partisipasi belajar.

Meskipun demikian, sebagian besar kajian yang ada masih menempatkan *self-talk* sebagai strategi psikologis secara konseptual atau melalui sintesis penelitian sebelumnya. Penelitian Kartika et al. (2022) lebih menekankan pada analisis konseptual mengenai penggunaan *self-talk* motivasional dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, sehingga belum memberikan gambaran empiris mengenai hubungan antara *self-talk* dengan motivasi belajar siswa. Sementara itu, kajian Satrio et al. (2025) yang menggunakan pendekatan *systematic literature review* berfokus pada integrasi hasil penelitian sebelumnya, sehingga belum secara langsung menguji hubungan antara variabel *self-talk* dan motivasi belajar dalam konteks peserta didik tertentu. Selain itu, penelitian yang secara empiris mengkaji hubungan antara *self-talk* dengan motivasi belajar dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani pada siswa sekolah menengah masih relatif terbatas, khususnya yang mempertimbangkan faktor karakteristik siswa seperti jenis kelamin. Sedangkan beberapa penelitian menunjukkan bahwa perbedaan jenis kelamin dapat memengaruhi tingkat motivasi, partisipasi, serta pengalaman belajar siswa dalam aktivitas Pendidikan Jasmani.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, masih terdapat celah penelitian terkait kajian empiris mengenai hubungan antara *self-talk* dengan motivasi belajar Pendidikan Jasmani pada siswa sekolah menengah dengan mempertimbangkan perbedaan berdasarkan jenis kelamin. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan antara *self-talk* dengan motivasi belajar Pendidikan Jasmani ditinjau dari jenis kelamin pada siswa SMA, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam memperkaya kajian mengenai faktor

psikologis yang memengaruhi motivasi belajar dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Selain itu, penelitian ini juga menguji apakah terdapat perbedaan motivasi belajar Pendidikan Jasmani ditinjau dari jenis kelamin siswa.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional untuk mengetahui hubungan antara *self-talk* dengan motivasi belajar Pendidikan Jasmani berdasarkan jenis kelamin. Korelasional merupakan salah satu teknik analisis dalam penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Dua variabel dikatakan memiliki korelasi apabila perubahan pada satu variabel diikuti oleh perubahan pada variabel lainnya secara konsisten, baik dalam arah yang positif maupun dalam arah yang negatif (Hasbi et al., 2023).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di SMA Negeri 7 Bandung. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik sampling non-probabilitas yang digunakan untuk memilih partisipan berdasarkan kriteria atau karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Dudovskiy, 2016). Teknik ini digunakan karena penelitian berfokus pada siswa yang secara aktif mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani sehingga diharapkan mampu memberikan informasi yang sesuai dengan variabel yang diteliti. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi siswa yang terdaftar sebagai peserta didik aktif di SMA Negeri 7 Bandung, mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani pada saat penelitian berlangsung, dan berada pada rentang usia 15–18 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut, jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 235 siswa yang terdiri dari 116 siswa laki-laki dan 119 siswa perempuan.

Penelitian ini menggunakan dua instrumen penelitian, yaitu *Self-Talk Scale* (STS) yang dikembangkan oleh Brinthaupt et, al. (2009) untuk mengukur variabel *self-talk* dan *Perceived Locus of Causality Questionnaire* (PLOCQ) yang dikembangkan oleh Lonsdale et, al. (2011) untuk mengukur motivasi belajar Pendidikan Jasmani. Instrumen STS terdiri dari 16 butir pertanyaan dengan empat subskala, yaitu kritik diri, penguatan diri, pengelolaan diri, dan penilaian sosial.

Berdasarkan penelitian pengembangannya, instrumen ini memiliki tingkat reliabilitas yang baik dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,83 pada subskala kritik diri, 0,83 pada subskala penguatan diri, 0,79 pada subskala pengelolaan diri,

dan 0,83 pada subskala penilaian sosial. Sementara itu, instrumen PLOCQ terdiri dari 20 butir pertanyaan dengan lima subskala, yaitu amotivasi, regulasi eksternal, regulasi terintrojeksi, regulasi teridentifikasi, dan motivasi intrinsik. Hasil uji reliabilitas pada penelitian sebelumnya menunjukkan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,87 untuk subskala amotivasi, 0,83 untuk subskala regulasi eksternal, 0,82 untuk subskala regulasi terintrojeksi, 0,89 untuk subskala regulasi teridentifikasi, dan 0,92 untuk subskala motivasi intrinsik.

Karena kedua instrumen asli disusun dalam bahasa Inggris, proses adaptasi bahasa dilakukan sebelum digunakan dalam penelitian ini. Instrumen diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia melalui proses penerjemahan oleh Balai Bahasa Universitas Pendidikan Indonesia untuk memastikan kesesuaian makna dan kejelasan bahasa pada setiap butir pernyataan. Proses ini bertujuan untuk menjaga kesetaraan makna antara versi asli dan versi bahasa Indonesia sehingga instrumen tetap mengukur konstruk yang sama ketika digunakan pada konteks responden penelitian.

Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistik 22. Analisis data yang digunakan adalah *Pearson Correlations* untuk mengetahui hubungan antara *self-talk* dengan motivasi belajar yang diperkuat dengan Uji Regresi Linier Sederhana untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *self-talk* terhadap motivasi belajar Pendidikan Jasmani dan *Independent Sample T-test* untuk membandingkan tingkat motivasi belajar Pendidikan Jasmani antara laki-laki dan perempuan.

## **HASIL dan PEMBAHASAN**

### ***HASIL***

Hasil penelitian ini disajikan melalui analisis statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik data penelitian, seperti nilai rata-rata dan standar deviasi pada variabel *self-talk* dan motivasi belajar. Sementara itu, statistik inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian, yang meliputi uji korelasi untuk mengetahui hubungan antara *self-talk* dan motivasi belajar, uji regresi linier sederhana untuk melihat besarnya kontribusi atau pengaruh *self-talk* terhadap motivasi belajar, uji perbedaan berdasarkan jenis kelamin untuk mengetahui adanya perbedaan motivasi belajar

antara siswa laki-laki dan perempuan, serta uji komparasi untuk membandingkan perbedaan antar dimensi *self-talk*.

**Tabel 1.** Statistik Deskriptif

| Variabel         | N   | Mean  | Std. Deviation |
|------------------|-----|-------|----------------|
| <i>Self-Talk</i> | 235 | 59.53 | 6.165          |
| Motivasi Belajar | 235 | 66.07 | 8.058          |

Berdasarkan **Tabel 1**, dapat dilihat bahwa variabel *self-talk* memiliki nilai rata-rata 59.53 dengan standar deviasi 6.165 yang menunjukkan bahwa tingkat *self-talk* siswa berada pada kategori sedang dengan variasi skor yang relatif rendah. Lalu pada variabel motivasi belajar memiliki nilai rata-rata 66.07 dengan standar deviasi 8.058 yang mengindikasikan bahwa motivasi belajar siswa cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi.

**Tabel 2.** Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

| N   | Sig. (2 tails) | Deskripsi                                |
|-----|----------------|--|
| 235 | .200           | Data berdistribusi normal ( $p < 0.05$ ) |

Berdasarkan **Tabel 2** hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa data residual berdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas dalam penelitian ini telah terpenuhi.

**Tabel 3.** Hasil Uji Linearitas

| Variabel                               |                       | df                              | F    | Sig.  |      |
|--|-----------------------|---------------------------------|------|-------|------|
| Motivasi Belajar *<br><i>Self-Talk</i> | <i>(Combined)</i>     | 33                              | .901 | .627  |      |
|  | <i>Between Groups</i> | <i>Linearity</i>                | 1    | 6.985 | .009 |
|  |                       | <i>Deviation from Linearity</i> | 32   | .711  | .875 |
|  |                       | <i>Within Groups</i>            | 201  |       |      |
|  | Total                 | 234                             |      |       |      |

Berdasarkan **Tabel 3** hasil uji linearitas diperoleh nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0.875 ( $p > 0.05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara *self-talk* dan motivasi belajar Pendidikan Jasmani bersifat linear.

**Tabel 4.** Hasil Uji Korelasi Pearson

|                  |                             | <i>Self-Talk</i> | Motivasi Belajar |
|------------------|-----------------------------|------------------|------------------|
| <i>Self-Talk</i> | <i>Pearson Correlations</i> | 1                | .174             |
|                  | Sig. (2-tailed)             |                  | .008             |
| Motivasi Belajar | <i>Pearson Correlations</i> | .174             | 1                |
|                  | Sig. (2-tailed)             | .008             |                  |

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson pada **Tabel 4**, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0.174$  dengan signifikansi  $p = 0.008$  ( $p < 0.05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-talk* dan motivasi belajar siswa. Meskipun kekuatan hubungan berada pada kategori lemah, arah hubungan menunjukkan bahwa semakin positif *self-talk* siswa, maka motivasi belajarnya cenderung meningkat.

**Tabel 5.** Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

| <b>M</b>                                | <b>R</b> | <b>R Square</b>   | <b>Adj R Square</b> | <b>Std. Error</b> |
|---|----------|-------------------|---------------------|-------------------|
| 1                                       | .174     | .030              | .026                | 7.952             |
| <b><i>Non-Standard Coefficients</i></b> |          |                   |                     |                   |
|   | <b>B</b> | <b>Std. Error</b> | <b>T</b>            | <b>Signs</b>      |
| (Cons)                                  | 52.258   | 5.047             | 10.408              | .000              |
| <i>Self-Talk</i>                        | .227     | .084              | 2.697               | .008              |

Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana pada **Tabel 5**, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,174 yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-talk* dan motivasi belajar Pendidikan Jasmani. Namun demikian, berdasarkan interpretasi ukuran efek, nilai korelasi tersebut termasuk dalam kategori sangat lemah. Nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,030 menunjukkan bahwa *self-talk* memberikan kontribusi sebesar 3% terhadap variasi motivasi belajar siswa, yang dapat dikategorikan sebagai kontribusi yang sangat

kecil, sehingga sebagian besar variasi motivasi belajar siswa (97%) dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti. Selanjutnya, hasil pengujian koefisien regresi menunjukkan bahwa *self-talk* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi belajar Pendidikan Jasmani dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,227 dan signifikansi  $p = 0,008$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit skor *self-talk* diikuti oleh peningkatan skor motivasi belajar sebesar 0,227 poin, meskipun besarnya pengaruh yang diberikan relatif kecil.

**Tabel 6.** Hasil Uji *Independent Sample t-Test*

| Jenis Kelamin | N   | Mean  | Standar deviasi | Lavene's Sig | t     | df  | Sig. (2-tailed) | Cohen's d |
|---------------|-----|-------|-----------------|--------------|-------|-----|-----------------|-----------|
| Laki-laki     | 116 | 67,48 | 8,40            | .199         | 2.692 | 233 | .008            | 0.35      |
| Perempuan     | 119 | 64,69 | 7,49            |              |       |     |                 |           |

Berdasarkan hasil uji *independent sample t-test* pada **Tabel 6**, diperoleh nilai signifikansi sebesar  $p = 0,008$  ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan motivasi belajar Pendidikan Jasmani yang signifikan antara siswa laki-laki dan siswa perempuan. Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata motivasi belajar siswa laki-laki ( $M = 67,48$ ;  $SD = 8,40$ ) lebih tinggi dibandingkan dengan siswa perempuan ( $M = 64,69$ ;  $SD = 7,49$ ). Perhitungan ukuran efek menunjukkan nilai Cohen's  $d = 0,35$ , yang mengindikasikan bahwa perbedaan motivasi belajar antara kedua kelompok termasuk dalam kategori ukuran efek kecil hingga sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa jenis kelamin memiliki pengaruh terhadap perbedaan tingkat motivasi belajar Pendidikan Jasmani, meskipun besarnya perbedaan yang terjadi relatif moderat.

**Tabel 7.** Hasil Uji ANOVA Satu Arah untuk 4 dimensi *Self-Talk*

|                | Sum of Squares | F      | Sig. |
|----------------|----------------|--------|------|
| Between Groups | 3293.502       |        |      |
| Within Groups  | 6039.626       | 70.138 | .000 |
| Total          | 9333.128       |        |      |

Berdasarkan hasil uji ANOVA Satu Arah pada **Tabel 7**, diperoleh nilai  $F = 70,138$  dengan tingkat signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara keempat dimensi *self-talk* yang diteliti.

**Table 8.** Hasil Uji Tukey HSD antara 4 dimensi *Self-Talk*

| (I) Dimensi             | (J) Dimensi      | Mean Difference | Sig. |
|-------------------------|------------------|-----------------|------|
| <b>Kritik Diri</b>      | Penguatan Diri   | -3.766*         | .000 |
|                         | Pengelolaan Diri | -4.915*         | .000 |
|                         | Penilaian Sosial | -3.923*         | .000 |
| <b>Penguatan Diri</b>   | Kritik Diri      | 3.766*          | .000 |
|                         | Pengelolaan Diri | -1.149*         | .000 |
|                         | Penilaian Sosial | -.157           | .908 |
| <b>Pengelolaan Diri</b> | Kritik Diri      | 4.915*          | .000 |
|                         | Penguatan Diri   | 1.149*          | .000 |
|                         | Penilaian Sosial | .991*           | .000 |
| <b>Penilaian Sosial</b> | Kritik Diri      | 3.923*          | .000 |
|                         | Penguatan Diri   | .157            | .908 |
|                         | Pengelolaan Diri | -.991*          | .000 |

Berdasarkan **Tabel 8**, dimensi kritik diri menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan penguatan diri, pengelolaan diri, dan penilaian sosial ( $p = 0,000$ ), yang menandakan bahwa kritik diri digunakan secara signifikan lebih rendah dibandingkan dimensi lainnya. Dimensi penguatan diri berbeda secara signifikan dengan kritik diri dan pengelolaan diri ( $p = 0,000$ ), namun tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan penilaian sosial ( $p = 0,908$ ). Selanjutnya, dimensi pengelolaan diri menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan seluruh dimensi lainnya ( $p = 0,000$ ) dan merupakan dimensi *self-talk* yang paling dominan. Sementara itu, penilaian sosial berbeda secara signifikan dengan kritik diri dan pengelolaan diri ( $p = 0,000$ ), tetapi tidak berbeda signifikan dengan penguatan diri ( $p = 0,908$ ).

## **PEMBAHASAN**

Dalam perspektif teoretis, temuan penelitian ini dapat dijelaskan melalui *Self-Determination Theory (SDT)* yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (2012). Teori ini menyatakan bahwa motivasi belajar dipengaruhi oleh terpenuhinya tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial. *Self-talk* berperan sebagai mekanisme regulasi diri yang memungkinkan siswa mengelola pikiran, emosi, serta persepsi terhadap kemampuan dirinya selama mengikuti pembelajaran. Melalui penggunaan *self-talk* yang adaptif dan positif, siswa dapat memperkuat perasaan kompeten serta meningkatkan rasa otonomi dalam belajar, yang pada akhirnya mendorong munculnya motivasi intrinsik. Dalam konteks pembelajaran Pendidikan Jasmani, siswa yang mampu menggunakan *self-talk* secara efektif cenderung lebih percaya diri, lebih fokus, dan memiliki dorongan internal yang lebih kuat untuk terlibat aktif dalam berbagai aktivitas pembelajaran.

Hubungan positif antara *self-talk* dan motivasi belajar Pendidikan Jasmani yang ditunjukkan pada **Tabel 4** memiliki nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0,174$ . Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kedua variabel, namun berdasarkan interpretasi kekuatan korelasi, hubungan yang ditemukan tergolong sangat lemah. Dengan kata lain, meskipun hasil analisis menunjukkan signifikansi secara statistik, besaran hubungan antara *self-talk* dan motivasi belajar relatif rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-talk* tetap berperan sebagai salah satu strategi regulasi diri yang dapat mendukung ketekunan dan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, tetapi pengaruhnya tidak berdiri sendiri. Hal ini mengindikasikan bahwa motivasi belajar siswa juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti lingkungan pembelajaran, metode mengajar guru, serta dukungan sosial yang diperoleh siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Park et al. (2020) yang menunjukkan bahwa penerapan *self-talk* memiliki hubungan yang kuat dengan motivasi intrinsik. Melalui penelitian eksperimental pada atlet menembak, Park et al. menemukan bahwa *self-talk* berkorelasi signifikan dengan aspek motivasi intrinsik, seperti nilai usaha dan rasa kesenangan dalam berlatih, dengan koefisien korelasi lebih dari 0,5. Hasil tersebut memperkuat pandangan bahwa *self-talk* berperan penting dalam

meningkatkan dorongan internal individu untuk terlibat secara aktif dan berkelanjutan dalam suatu aktivitas. Satrio et al. (2025) menegaskan bahwa strategi psikologis, khususnya *self-talk*, perlu diintegrasikan secara sistematis ke dalam program pembelajaran Pendidikan Jasmani guna meningkatkan keterlibatan siswa secara fisik, kognitif, dan emosional. *Self-talk* terbukti memiliki peran penting dalam membantu siswa menetapkan tujuan, melakukan evaluasi keterampilan, mengelola kecemasan, serta mengembangkan kepercayaan diri. Oleh karena itu, guru Pendidikan Jasmani disarankan untuk mengajarkan teknik *self-talk* secara eksplisit, memberikan afirmasi positif, serta mendorong kegiatan refleksi agar siswa mampu membangun kebiasaan dialog internal yang positif dan adaptif dalam proses pembelajaran.

Namun demikian, rendahnya kekuatan hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi belajar Pendidikan Jasmani tidak hanya dipengaruhi oleh *self-talk*, melainkan juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang diduga memiliki kontribusi yang lebih dominan terhadap motivasi belajar siswa. Kamaludin et al. (2025) menyatakan bahwa motivasi belajar siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dipengaruhi oleh keterkaitan tiga faktor utama, yaitu faktor pedagogis, faktor psikologis internal, dan faktor sosial. Faktor pedagogis, seperti dukungan otonomi dari guru, variasi dalam kegiatan pembelajaran, serta terciptanya iklim pembelajaran yang berorientasi pada penguasaan, memiliki peran paling besar dalam membentuk motivasi belajar siswa karena mampu memenuhi kebutuhan psikologis dasar, terutama otonomi dan kompetensi.

Faktor psikologis internal, yang mencakup persepsi kompetensi, nilai terhadap tugas, dan minat intrinsik, berfungsi sebagai penghubung antara kualitas pembelajaran dengan tingkat keterlibatan dan ketekunan siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani. Sementara itu, faktor sosial, seperti dukungan dari teman sebaya dan keluarga, memberikan pengaruh tidak langsung dengan memperkuat rasa nyaman, kepercayaan diri, serta keterhubungan sosial siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Temuan ini menunjukkan bahwa motivasi belajar dalam Pendidikan Jasmani bersifat dinamis dan bergantung pada

konteks, serta sangat dipengaruhi oleh kualitas strategi pembelajaran yang diterapkan oleh guru.

Temuan penelitian ini juga memiliki implikasi praktis bagi guru Pendidikan Jasmani dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Meskipun hubungan antara *self-talk* dan motivasi belajar yang ditemukan tergolong sangat lemah, hasil ini menunjukkan bahwa *self-talk* tetap dapat dimanfaatkan sebagai salah satu strategi regulasi diri yang mendukung keterlibatan siswa dalam aktivitas pembelajaran. Guru dapat mengintegrasikan penggunaan *self-talk* positif dalam proses pembelajaran dengan memberikan contoh kalimat-kalimat motivasional yang dapat digunakan siswa saat melakukan aktivitas gerak, seperti “saya bisa melakukannya”, “tetap fokus”, atau “coba lagi dengan lebih baik”.

Selain itu, guru juga dapat membimbing siswa menggunakan *self-talk* yang bersifat instruksional ketika mempraktikkan keterampilan tertentu, misalnya dengan mengarahkan siswa untuk mengatakan secara internal “angkat lutut lebih tinggi” atau “jaga keseimbangan tubuh” saat melakukan gerakan. Strategi lain yang dapat diterapkan adalah memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan refleksi singkat setelah kegiatan pembelajaran, misalnya dengan menanyakan kepada siswa bagaimana mereka memotivasi diri sendiri ketika menghadapi kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik. Melalui pendekatan tersebut, siswa diharapkan dapat mengembangkan kebiasaan menggunakan *self-talk* secara positif sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri, ketekunan, serta keterlibatan mereka dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Berdasarkan **Tabel 6** temuan penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar Pendidikan Jasmani berbeda secara signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa karakteristik berdasarkan jenis kelamin dapat memengaruhi minat, keterlibatan, dan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani. Perbedaan motivasi tersebut dapat dipahami melalui perspektif *physical literacy* yang menempatkan motivasi sebagai komponen esensial yang terbentuk dari interaksi antara kompetensi gerak, pengalaman afektif, serta faktor sosial dan lingkungan. Cairney et al. (2019) mengemukakan bahwa jenis kelamin merupakan faktor individual yang berperan

sebagai moderator dalam hubungan antara kompetensi gerak, motivasi, dan partisipasi aktivitas fisik. Oleh karena itu, siswa laki-laki dan perempuan berpotensi memiliki pengalaman belajar serta dorongan motivasional yang berbeda dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Perbedaan tersebut tidak selalu tercermin secara langsung pada kemampuan fisik, melainkan lebih tampak pada aspek psikologis seperti kepercayaan diri, tingkat kesenangan dalam mengikuti aktivitas, serta kecenderungan siswa untuk terlibat secara aktif dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Temuan penelitian ini sejalan dengan kajian Corr et al. (2019) yang mengungkapkan bahwa remaja perempuan cenderung menghadapi sejumlah kendala psikososial dalam berpartisipasi pada aktivitas fisik. Kendala tersebut meliputi rendahnya persepsi terhadap kompetensi diri, kekhawatiran terhadap penampilan tubuh, serta pengaruh norma sosial dan stereotip gender. Faktor-faktor ini dapat memengaruhi rasa nyaman dan tingkat keterlibatan siswa perempuan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya motivasi belajar yang ditampilkan.

Hasil penelitian Telford et al. (2016) menunjukkan bahwa siswa perempuan cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik serta persepsi kompetensi dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani yang lebih rendah dibandingkan siswa laki-laki. Selain itu, dukungan dari keluarga dan lingkungan sekolah terhadap aktivitas fisik dilaporkan memiliki pengaruh yang lebih kecil pada siswa perempuan. Kondisi tersebut, yang ditandai oleh rendahnya persepsi kompetensi dan kurang optimalnya dukungan lingkungan belajar, berpotensi mengurangi minat serta keterlibatan siswa perempuan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Oleh karena itu, perbedaan motivasi belajar Pendidikan Jasmani berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian ini tidak semata-mata disebabkan oleh faktor fisik, melainkan juga dipengaruhi oleh aspek psikologis dan lingkungan belajar yang membentuk pengalaman siswa di sekolah.

Martins et al. (2015) menekankan pentingnya penerapan pendekatan pedagogis yang peka terhadap perbedaan gender dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani guna mengurangi kesenjangan motivasi belajar. Martin et al. merekomendasikan penerapan strategi pembelajaran yang bervariasi, pemberian

kesempatan kepada siswa untuk memilih aktivitas sesuai minat dan kemampuan, serta penciptaan lingkungan belajar yang aman, mendukung, dan inklusif. Pendekatan ini dinilai mampu meningkatkan motivasi belajar siswa perempuan tanpa berdampak negatif terhadap motivasi siswa laki-laki.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, sampel penelitian hanya berasal dari satu sekolah, yaitu SMA Negeri 7 Bandung, sehingga generalisasi temuan penelitian ini ke populasi yang lebih luas perlu dilakukan dengan hati-hati. Kedua, data penelitian diperoleh melalui instrumen laporan diri (*self-report*), yang berpotensi menimbulkan bias subjektivitas responden karena jawaban yang diberikan sangat bergantung pada persepsi dan kejujuran masing-masing siswa. Ketiga, penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, sehingga hubungan yang ditemukan antara *self-talk* dan motivasi belajar Pendidikan Jasmani tidak dapat diinterpretasikan sebagai hubungan kausal secara langsung, melainkan hanya menunjukkan adanya keterkaitan antarvariabel pada satu waktu pengukuran. Selain itu, besaran efek yang dihasilkan dalam penelitian ini relatif kecil, sehingga menunjukkan bahwa *self-talk* bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi motivasi belajar Pendidikan Jasmani, melainkan terdapat berbagai faktor lain yang juga berperan dalam membentuk motivasi belajar siswa.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-talk* dan motivasi belajar Pendidikan Jasmani pada siswa. Namun demikian, kekuatan hubungan yang ditemukan tergolong lemah, sehingga menunjukkan bahwa *self-talk* hanya merupakan salah satu faktor psikologis yang berkontribusi terhadap motivasi belajar siswa. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan adanya perbedaan motivasi belajar Pendidikan Jasmani yang signifikan antara siswa laki-laki dan siswa perempuan. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor individual, termasuk jenis kelamin, dapat memengaruhi tingkat motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya sampel yang hanya berasal dari satu sekolah serta penggunaan instrumen *self-report* yang berpotensi menimbulkan bias subjektivitas responden. Oleh karena itu, penelitian

selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen guna menguji efektivitas intervensi *self-talk* dalam meningkatkan motivasi belajar Pendidikan Jasmani. Selain itu, penelitian mendatang juga dapat mengembangkan model analisis multivariat dengan melibatkan berbagai faktor psikologis, pedagogis, dan sosial guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi motivasi belajar siswa. Secara praktis, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pengembangan strategi psikologis seperti *self-talk* dapat menjadi salah satu pendekatan yang dapat dipertimbangkan oleh guru Pendidikan Jasmani dalam upaya mendukung dan meningkatkan motivasi belajar siswa dalam proses pembelajaran.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, R., & Rasto, R. (2019). Motivasi belajar sebagai determinan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 4(1), 80. <https://doi.org/10.17509/jpm.v4i1.14958>
- Brinthaupt, T. M., Hein, M. B., & Kramer, T. E. (2009). The self-talk scale: Development, factor analysis, and validation. *Journal of Personality Assessment*, 91(1), 82–92. <https://doi.org/10.1080/00223890802484498>
- Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2019). Physical Literacy, Physical Activity and Health: Toward an Evidence-Informed Conceptual Model. In *Sports Medicine* (Vol. 49, Number 3, pp. 371–383). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01063-3>
- Corr, M., McSharry, J., & Murtagh, E. M. (2019). Adolescent Girls' Perceptions of Physical Activity: A Systematic Review of Qualitative Studies. In *American Journal of Health Promotion* (Vol. 33, Number 5, pp. 806–819). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/0890117118818747>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. *Handbook of Theories of Social Psychology*, 1(20), 416–436.
- Dudovskiy, J. (2016). The ultimate guide to writing a dissertation in business studies: A step-by-step assistance. *Pittsburgh, USA*, 51.
- 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. <https://doi.org/10.17977/um062v4i112022p1040-1048>

- Hasbi, A. Z. El, Damayanti, R., Hermina, D., & Mizani, H. (2023). PENELITIAN KORELASIONAL (Metodologi Penelitian Pendidikan). *Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(6). <https://publisherqu.com/index.php/Al-Furqan>
- Hidayat, Y., & Budiman, D. (2014). The influence of self-talk on learning achievement and self confidence. *Asian Social Science*, 10(5), 186–193. <https://doi.org/10.5539/ass.v10n5p186>
- Hidayat, Y., Yudiana, Y., Hambali, B., Sultoni, K., Ustun, U. D., & Singnoy, C. (2023). The effect of the combined self-talk and mental imagery program on the badminton motor skills and self-confidence of youth beginner student-athletes. *BMC Psychology*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01073-x>
- Jamaluddin Imamy, Nanik Indahwati, & Demy Ilmiawan. (2024). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik dalam Pembelajaran PJOK Melalui Permainan Hijau Hitam. *Journal of Creative Student Research*, 2(5), 155–163. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v2i5.4338>
- Kamaludin, Y. A., Marwan, I., & Juniar, D. T. (2025). Factors Influencing Middle School Students' Learning Motivation in Physical Education: Literature Review. *Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen*, 6(1), 16–26. <https://doi.org/10.53863/mor.v6i1.1948>
- Kartika, T. A. B., Kurniawan, F., & Syafei, M. (2022). Analisis Konseptual Penggunaan Self-talk Motivasional Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMAN1 Cilamaya. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 2022(12), 397–408. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6945727>
- Latinjak, A. T., Morin, A., Brinthaup, T. M., Hardy, J., Hatzigeorgiadis, A., Kendall, P. C., Neck, C., Oliver, E. J., Puchalska-Wasył, M. M., Tovaes, A. V., & Winsler, A. (2023). Self-Talk: An Interdisciplinary Review and Transdisciplinary Model. *Review of General Psychology*, 27(4), 355–386. <https://doi.org/10.1177/10892680231170263>
- Lonsdale, C., Sabiston, C. M., Taylor, I. M., & Ntoumanis, N. (2011). Measuring student motivation for physical education: Examining the psychometric properties of the Perceived Locus of Causality Questionnaire and the Situational Motivation Scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(3), 284–292. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.11.003>
- Martins, J., Marques, A., Sarmiento, H., & Carreiro Da Costa, F. (2015). Adolescents' perspectives on the barriers and facilitators of physical activity: A systematic review of qualitative studies. *Health Education Research*, 30(5), 742–755. <https://doi.org/10.1093/her/cyv042>
- Monika, M., & Adman, A. (2017). Peran Efikasi Diri dan Motivasi Belajar dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal*

- Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 2(2), 109.  
<https://doi.org/10.17509/jpm.v2i2.8111>
- Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- Park, S.-H., Lim, B.-S., & Lim, S.-T. (2020). Effects of Self-Talk on Shooting Athletes' Motivation. In *Journal of Sports Science and Medicine* (Vol. 19).  
<http://www.jssm.org>
- Sadzali, M., Makassar, U. N., Pettarani, J. A. P., Rappocini, K., Makassar, K., & Selatan, S. (2024). Analisis Motivasi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 3 Polewali Analysis of Motivation to Physical Education Learning Outcomes in Class IX Students of SMP Negeri 3 Polewali. In *Journal Physical Health Recreation (JPHR)* (Vol. 5).  
<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JP>
- Satrio, S., Hidayat, Y., Ilmi, T., Asri, C., Nuraeni, H., Meilana, A., & Septiani, E. (2025). Self-Talk as A Psychological Strategy for Enhancing Student Engagement in Physical Education: A Systematic Literature Review. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v10i1.79965>
- Telford, R. M., Telford, R. D., Olive, L. S., Cochrane, T., & Davey, R. (2016). Why are girls less physically active than boys? Findings from the LOOK longitudinal study. *PLoS ONE*, 11(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0150041>
- Wisnu, H., Hidayat, T., Nur Muhammad, H., Wibowo, S., Ridwan, M., & Setiawan, E. (2022). Meningkatkan Motivasi Siswa dalam Belajar Pendidikan Jasmani: Pembelajaran Hybrid Solusinya? *Jurnal MensSana*.  
<https://doi.org/10.24036/MensSana.07022022.13>