

## **BAB II**

### **MOTIVASI BELAJAR SISWA DALAM MENGIKUTI MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) PADA MASA PANDEMI *COVID 19***

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Motivasi Belajar**

###### **a. Pengertian Motivasi**

Motivasi berasal dari bahasa latin yaitu “*movere*” yang artinya dorongan atau daya penggerak. Menurut Sumadi Suryabrata dalam (Djaali 2011:101) “motivasi merupakan keadaan yang terdapat dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk melakukan aktivitas tertentu guna pencapaian suatu tujuan tertentu”. Dan Menurut Mc. Donald (2011:73) motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya “*feeling*” dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Dari pengertian yang dikemukakan Mc. Donald ini mengandung elemen penting salah satunya: “bahwa motivasi itu mengawali terjadinya perubahan energi pada diri setiap individu manusia. Perkembangan motivasi akan membawa beberapa perubahan senergi didalam sistem “*neurophysiological*” yang ada pada organisme manusia. Karena menyangkut perubahan energi manusia (walaupun motivasi itu muncul dari dalam diri manusia), penampakannya akan menyangkut kegiatan fisik manusia. Menurut Mc Donald adalah suatu perubahan energi yang terjadi pada individu yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi atau Tindakan untuk mencapai tujuan tertentu.

Menurut Fillmore H. Standford dalam buku Mangkunegara (2017:93) mengatakan bahwa “*motivation as an energizing condition of the organism that services to direct that organism toward the goal of a certain class*” (motivasi sebagai suatu kondisi yang menjalankan atau menggerakkan manusia ke suatu arah tujuan tertentu).

Menurut Sardiman (2018:73), motif dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam suatu subjek untuk melakukan aktivitas-aktivitas demi mencapai suatu tujuan tertentu.

Dari pendapat diatas maka dapat ditarik kesimpulannya bahwa motivasi merupakan kondisi psikologis dalam diri seseorang yang berupaya untuk mendorongnya melakukan suatu aktivitas tertentu untuk mencapai tujuan, termasuk didalamnya adalah kegiatan belajar.

#### b. Pengertian Belajar

Menurut slameto dalam buku psikologi belajar (2019:1) belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungan. Belajar adalah suatu proses perubahan didalam kepribadian manusia, dan perubahannya dilihat dalam bentuk peningkatan kualitas dan kuantitas tingkah laku seperti peningkatan cara bicara, ilmu pengetahuan, sikap dan prilaku, pemahaman materi dan lain-lain.

#### c. Motivasi Belajar

Motivasi belajar adalah variabel yang terdiri dari dua kata yaitu motivasi dan belajar, yang keduanya memiliki arti yang berbeda. Jika membahas mengenai motivasi, sering kali disandingkan dengan kata motif. Menurut beberpa ahli motif dapat diartikan sebagai gerak atau sesuatu yang mendorong individu untuk bergerak. Sedangkan motivasi menurut Mc. Donald adalah suatu perubahan energi yang terjadi pada individu yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi atau Tindakan untuk mencapai tujuan tertentu. Sedangkan belajar menurut Slameto adalah suatu proses usaha untuk mendapatkan perubahan pada tingkah laku. Dengan demikian yang dimaksud dengan motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak yang terletak didalam diri peserta didik yang memunculkan niat untuk melakukan kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat tercapai.

d. Aspek – Aspek Motivasi Belajar

Menurut Marilyn K. Gowing ada empat poin aspek-aspek motivasi belajar, Adapun penjelasannya sebagai berikut:

a. Dorongan Mecipai Sesuatu

Peserta didik merasa terdorong untuk berjuang demi mewujudkan keinginan dan harapan-harapannya.

b. Komitmen

Komitmen adalah salah satu aspek yang cukup penting dalam proses belajar. Dengan demikian komitmen yang tinggi, peserta didik memiliki kesadaran untuk belajar, mampu mengerjakan tugas dan mampu menyeimbangkan tugas.

c. Inisiatif

Peserta didik dituntut untuk memunculkan inisiatif-inisiatif atau ide-ide baru yang akan menunjang keberhasilan dan kesuksesannya dalam menyelesaikan proses Pendidikannya, karena ia telah mengerti dan bahkan memahami dirinya sendiri, sehingga ia dapat menuntun dirinya sendiri untuk melakukan hal-hal yang bermanfaat bagi dirinya dan juga orang di sekitarnya.

d. Optimis

Sikap gigih, tidak menyerah dalam mengejar tujuan dan selalu percaya bahwa tantangan selalu ada, tetapi setiap dari kita memiliki potensi untuk berkembang dan bertumbuh lebih baik lagi.

e. Ciri – Ciri Motivasi Belajar

Ciri – ciri motivasi belajar Menurut Prayitno (dalam Riduwan, 2015:31) yaitu sebagai berikut:

- 1) Ketekunan dalam belajar
- 2) Ulet dalam menghadapi kesulitan
- 3) Minat dan ketajaman perhatian dalam belajar
- 4) Berprestasi dalam belajar
- 5) Mandiri dalam belajar

Jadi apabila seseorang memiliki ciri-ciri seperti diatas berarti orang itu selalu memiliki motivasi yang cukup kuat dan dalam kegiatan belajar mengajar akan berhasil dengan baik, kalua peserta didik memiliki ciri-ciri diatas.

f. Fungsi motivasi dalam belajar

Menurut Sardiman (2011:85) fungsi motivasi sebagai pendorong usaha dan pencapaian prestasi. Adanya motivasi yang baik dalam belajar akan menunjukkan hasil yang baik. Demikian pula apabila seorang anak mengetahui rangkaian dari niat yang baik dilakukan dengan baik pula maka ia akan mencapai prestasi yang gemilang. Sehubungan dengan hal tersebut ada tiga fungsi motivasi:

- (1) Mendorong manusia untuk berbuat, jadi sebagai penggerak atau seperti motor yang melepaskan energi. Motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan.
- (2) Menentukan arah perbuatan, yakni kearah tujuan yang hendak dicapai. Dengan demikian motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuannya.
- (3) Menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut. Seorang siswa yang akan menghadapi ujian dengan harapan dapat lulus, tentu akan melakukan kegiatan belajar dan tidak akan menghabiskan waktu untuk bermain kartu atau membaca komik, sebab tidak serasi dengan tujuan. Disamping itu ada juga fungsi-fungsi lain. Motivasi dapat berfungsi sebagai pendorong usaha dan pencapaian prestasi. Seseorang melakukan suatu usaha karena adanya motivasi. Adanya motivasi yang baik dalam belajar akan menunjukkan hasil yang baik. Dengan kata lain dengan adanya usaha yang tekun dan terutama disadari adanya motivasi, maka seseorang yang belajar itu akan dapat melahirkan prestasi yang baik.

g. Macam – macam Motivasi

Motivasi belajar dibagi menjadi dua yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik (Sardiman, 2011:89) penjelasannya sebagai berikut:

(1) Motivasi intrinsik

Motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dari dalam setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu (Sardiman 2011:89). Misalnya seseorang yang senang membaca, jangan ada yang menyuruh atau mendorongnya, karena ia sudah rajin mencari buku-buku untuk dibacanya. Kemudian kalau dilihat dari segi tujuan kegiatan yang dilakukannya misalnya kegiatan belajar. Maka yang dimaksud dengan motivasi intrinsik adalah ingin mencapai tujuan yang terkandung didalam perbuatan belajar itu sendiri.

Siswa yang memiliki motivasi intrinsik akan memiliki tujuan menjadi orang yang terdidik, yang berpengetahuan, yang ahli dalam bidang studi tertentu. Satu-satunya jalan yang menuju ke tujuan yang ingin dicapai ialah belajar, tanpa belajar tidak mungkin mendapatkan pengetahuan, dan tidak mungkin menjadi ahli. Jadi motivasi itu muncul dari kesadaran diri sendiri dengan tujuan secara esensial bukan hanya sekedar simbol. Dalam proses belajar motivasi intrinsik mempunyai pengaruh yang efektif karena cenderung relatife lebih lama dari pada motivasi ekstrinsik.

(2) Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah motivasi motif-motif yang aktif dan berfungsinya karena adanya perangsang dari luar (Sardiman, 90-91). Motivasi ekstrinsik didorong adanya dorongan dari keluarga, teman dan kelompok lainnya. Sebagai contoh seorang pelajar, karena ia tau besok pagi akan ujian dengan harapan mendapatkan nilai yang baik, sehingga akan dipuji oleh teman atau pacarnya. Jadi yang penting bukan karena belajar ingin mengetahui sesuatu, tetapi ingin

mendapatkan nilai yang baik, atau agar mendapatkan hadiah. Oleh karena itu motivasi ekstrinsik dapat juga dikatakan sebagai bentuk motivasi yang didalamnya aktivitas belajar dimulai dan diteruskan berdasarkan dorongan dari luar yang tidak secara mutlak berkaitan dengan aktivitas belajar.

Perlu ditegaskan, bukan berarti bahwa motivasi ekstrinsik ini tidak baik dan tidak penting. Dalam kegiatan belajar-mengajar tetap penting. Sebab kemungkinan besar keadaan siswa itu dinamis, berubah-ubah dan juga mungkin komponen-komponen lain dalam proses belajar- mengajar ada yang kurang menarik bagi siswa, sehingga diperlukan motivasi ekstrinsik.

Menurut Kompri (2015:232) terdapat dua aspek motivasi belajar yaitu:

- 1) Motivasi intrinsik yaitu melakukan sesuatu untuk mendapatkan sesuatu yang lain (cara untuk mencapai tujuan). Motivasi ekstrinsik sering dipengaruhi oleh intensif eksternal seperti imbalan dan hukuman.
- 2) Motivasi ekstrinsik yaitu motivasi internal untuk melakukan sesuatu demi sesuatu itu sendiri (tujuan itu sendiri). Misalnya murid belajar giat dalam menghadapi ujian karena ada senang pada mata pelajaran yang disukainya.

#### h. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar

Ada beberapa hal yang mempengaruhi motivasi belajar seseorang. Menurut Slameto (2015:54-67), faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar adalah:

##### 1. Faktor intrinsik

Faktor intrinsik adalah faktor yang timbul dari dalam individu itu sendiri faktor intrinsik dibagi menjadi 3 faktor, yaitu : faktor jasmaniah, faktor psikologis dan faktor kelelahan.

a) Faktor jasmaniah

1) Kesehatan

Sehat berarti dalam keadaan baik segenap badan dan bagian-bagiannya atau bebas dari penyakit. Kesehatan adalah sehat. Kesehatan seseorang berpengaruh terhadap belajar. Proses belajar seseorang akan terganggu jika Kesehatan seseorang terganggu, selain itu ia juga akan cepat Lelah, kurangsemangat, mudah pusing, ngantuk jika badannya lemah kurang darah atau ada gangguan-gangguan lainnya. Agar seseorang dapat belajar dengan baik haruslah mengusahakan Kesehatan badannya tetap terjamin dengan cara selalu mengingat ketentuan-ketentuan tentang bekerja, belajar, istirahat, tidur, makan, olahraga, rekreasi dan ibadah.

2) Cacat tubuh

Cacat tubuh merupakan suatu yang menyebabkan kurang baik atau kurang sempurna mengenai tubuh atau badan. Cacat itu berupa buta, setengah buta, tuli, setengah tuli, patah kaki, dan patah tangan, lumpuh dan lain-lainnya. Keadaan cacat tubuh juga dapat mempengaruhi belajar. Siswa yang cacat maka belajarnya juga akan terganggu. Jika hal ini terjadi hendaknya ia belajar pada lembaga pendidikan khusus atau diusahakan alat bantu agar dapat menghindari atau mengurangi pengaruh kecacatannya itu.

b) Faktor Psikologis

Sekurang-kurangnya ada tujuh faktor yang tergolong dalam faktor psikologis yang mempengaruhi belajar. Faktor-faktor itu ialah: intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif kematangan dan kelelahan. Uraian berikut ini akan membahas faktor-faktor tersebut:

### 1) Intelegensi

Intelegensi besar pengaruhnya terhadap kemajuan belajar. Dalam situasi yang sama, siswa yang mempunyai tingkat intelegensi tinggi akan lebih berhasil daripada yang mempunyai tingkat intelegensi yang rendah. Walaupun begitu siswa yang memiliki tingkat intelegensi yang tinggi belum tentu berhasil dalam belajar. Hal ini disebabkan karena belajar adalah suatu proses kompleks dengan banyak faktor yang mempengaruhinya, sedangkan intelegensi adalah salah satu yang termasuk didalamnya, artinya belajar dengan menerapkan metode belajar yang efisien dan faktor-faktor yang mempengaruhi belajarnya (faktor jasmaniah, psikologi, keluarga, sekolah dan masyarakat) memberikan pengaruh positif, jika siswa memiliki intelegensi yang rendah, maka ia perlu mendapatkan Pendidikan yang khusus.

### 2) Perhatian

Perhatian adalah keaktifan jiwa yang dipertinggi, jiwa itu pun semata-mata tertuju kepada suatu objek (benda/hal) atau sekumpulan objek. Untuk dapat menjamin hasil yang baik maka siswa harus mempunyai perhatian terhadap bahan yang dipelajarinya, jika bahan pelajaran tidak menjadi perhatian siswa maka timbul lah kebosanan, sehingga siswa tidak suka lagi untuk belajar. Agar siswa dapat belajar dengan baik, usahakan lah bahan pelajaran itu sesuai dengan hobi atau bakatnya.

### 3) Minat

Minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan beberapa kegiatan. Kegiatan yang diminati seseorang, diperhatikan terus-menerus yang disertai dengan rasa senang. Jadi berbeda dengan perhatian karena perhatian bersifat sementara (tidak dalam waktu yang lama) dan belum tentu



diikuti dengan perasaan senang, sedangkan minat selalu diikuti dengan perasaan senang dan dari situ diperoleh kepuasan. Jika terdapat siswa yang kurang berminat terhadap belajar, dapat diusahakan agar mempunyai minat yang lebih tinggi dengan cara menjelaskan hal-hal yang berhubungan dengan cita-cita.

4) Bakat

Bakat atau aptitude menurut Hilgard adalah “the capacity to learn” dengan perkataan lain bakat adalah kemampuan untuk belajar kemampuan itu akan teralisasi menjadi kecakapan yang nyata sesudah belajar atau berlatih. Orang yang berbakat mengetik, misalnya akan lebih cepat dapat mengetik dengan lancar dibandingkan dengan orang lain yang kurang tidak berbakat dibidang itu.

5) Motif

Motif erat sekali hhubungannya dengan tujuan yang akan dicapai. didalam menentukan tujuan itu dapat disadari atau tidak, akan tetapi untuk mencapai tujuan itu perlu berbuat, sedangkan yang menjadi penyebab berbuat adalah motif itu sendiri sebagai daya penggerak atau pendorong.

6) Kematangan

Kematangan adalah suatu tingkat atau fase dalam pertumbuhan seseorang, dimana alat-alat tubuhnya sudah siap untuk melaksanakan kecakapan baru. Misalnya anak dengan kakinya sudah siap untuk berjalan, tangan dan jari-jarinya sudah siap untuk menulis, dengan otaknya sudah siap untuk berpikir abstrak dan lain-lain.

7) Kesiapan

Kesiapan adalah kesedian untuk memberi response atau beraksi. Kesedian itu timbul dari dalam diri seseorang dan juga berhubungan dengan kematangan, karena kematangan berarti kesiapan untuk melaksanakan kecakapan. Kesiapan ini perlu

diperhatikan dalam proses belajar karena jika siswa belajar dan padanya sudah ada kesiapan maka hasil belajarnya akan lebih baik.

c) Faktor kelelahan

Kelelahan pada seseorang dapat dibedakan menjadi 2 yaitu kelelahan jasmani dan rohani. Kelelahan jasmani terlihat dengan lemah lunglainya tubuh dan timbul kecendrungan untuk membaringkan tubuh sedangkan kelelahan rohani dapat dilihat dari dengan adanya kelesuan atau kebosanan, sehingga minat dan dorongan untuk menghasilkan sesuatu hilang.

2. Faktor Ekstrinsik

Faktor ekstrinsik yang berpengaruh terhadap belajar, dapat dikelompokkan menjadi tiga faktor yaitu: faktor keluarga, faktor sekolah dan faktor masyarakat.

a) Faktor keluarga

Siswa yang belajar akan menerima pengaruh dari keluarga berupa dengan cara orangtua mendidik, relasi antara anggota keluarga susunan rumah tangga dan keadaan ekonomi keluarga.

1. Cara orang tua mendidik

Keluarga adalah Lembaga Pendidikan yang pertama dan utama. Keluarga yang sehat besar artinya untuk Pendidikan dalam ukuran kecil, tetapi menentukan untuk Pendidikan dalam ukuran besar yaitu Pendidikan bangsa, negara dan dunia.

2. Relasi antar anggota keluarga

Yang terpenting adalah relasi antara orang tua dan anaknya. Selain itu relasi antara anak dengan saudaranya atau dengan anggota keluarga yang lainpun turut mempengaruhi belajar anak.

3. Suasana rumah

Suasanan rumah yang dimaksudkan sebagai situasi atau kejadian-kejadian yang sering terjadi dalam keluarga dimana

anak berada dan belajar. Suasana rumah merupakan faktor yang tidak sengaja. Suasana rumah yang gaduh tidak akan memberikan ketenangan.

4. Keadaan ekonomi keluarga

Keadaan ekonomi keluarga erat hubungannya dengan belajar anak. Anak yang sedang belajar selain terpenuhi kebutuhan pokoknya, misalnya makan, pakaian, perlindungan Kesehatan dan lain-lainnya.

5. Pengertian orang tua

Anak belajar perlu dorongan orang tua pengertian orang tua. Bila anak sedang belajar jangan diganggu dengan tugas-tugas rumah. Kadang anak-anak mengalami lemah semangat, orang tua wajib memberikan pengertian dan mendorongnya, membantu kesulitan anak yang dialami disekolah.

6. Latar belakang kebudayaan

Tingkat Pendidikan atau kebiasaan didalam keluarga mempengaruhi sikap anak dalam belajar. Perlu ditanamkan kepada anak kebiasaan-kebiasaan yang baik agar mendorong semangat anak dalam belajar.

b) Faktor sekolah

7. Metode mengajar

Metode mengajar adalah suatu cara/jalan yang harus dilalui dalam mengajar. Metode mengajar guru yang kurang baik akan mempengaruhi belajar siswa yang tidak baik. Metode mengajar yang tidak baik itu dapat terjadi misalnya karena guru kurang persiapan dan kurang menguasai bahan pelajaran sehingga guru menyajikannya tidak jelas dan sikap guru terhadap siswa atau mata pelajaran itu sendiri tidak baik, sehingga siswa kurang senang terhadap pelajaran bahkan gurunya. Akibatnya siswa malas untuk belajar. Guru biasanya mengajarkan dengan metode ceramah saja sehingga siswa menjadi bosan,

mengantuk, pasif dan hanya mencatat apa yang dijelaskan. Guru yang progresif berani mencoba metode yang baru, yang dapat membantu meningkatkan kegiatan belajar mengajar dan meningkatkan motivasi siswa untuk belajar.

#### 8. Kurikulum

Kurikulum diartikan sebagai sejumlah kegiatan yang diberikan kepada siswa. Kegiatan itu Sebagian besar adalah menyajikan bahan pelajaran agar siswa menerima, menguasai dan mengembangkan bahan pelajaran itu. Jelaslah bahan pelajaran mempengaruhi belajar siswa.

#### 9. Disiplin sekolah

Kedisiplinan sekolah erat hubungannya dengan kerajinan siswa dalam sekolah dan juga belajar. Kedisiplinan sekolah juga mencakup kedisiplinan guru dalam mengajar dengan melaksanakan tata tertib.

#### 10. Waktu sekolah

Waktu sekolah adalah waktu terjadinya proses belajar mengajar disekolah. Waktu itu dapat dipagi hari, siang hari, sore atau malam waktu sekolah juga mempengaruhi belajar siswa. Jika terjadi siswa terpaksa masuk sekolah sore hari dimana kurang dipertanggung jawabkan dimana siswa harus beristirahat tetapi dipaksa sekolah.

#### 11. Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan merupakan unsur-unsur yang datang dari luar sekolah. Lingkungan siswa, sebagaimana juga lingkungan individu tau umummnya, ada tiga yaitu: lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan masyarakat.

## 2. Covid-19

### a. Sejarah *coronavirus*

Sejarah Coronavirus virus ini diketahui berada di tubuh manusia pada penelitian yang dilakukan oleh David Tyrrell dan Byone pada

1960-an. Saat itu, mereka mengajak beberapa ahli virologi di Inggris untuk meneliti virus yang ditemukan pada manusia dan sejumlah binatang. Bahkan, beberapa virus ternyata dapat menular dari hewan ke manusia. Jenis virus ini kemudian disebut sebagai virus zoonotik. Nama corona berasal dari Bahasa Latin “corona” dan Yunani “korone” yang bermakna mahkota atau lingkaran cahaya. Hal ini karena bentuk virus seperti mahkota ketikadilihat di mikroskop.

Selanjutnya Covid-19 yang pertama kali ditemukan dikota Wuhan, China. Setelah dilakukan investigasi, awal kemunculannya diduga kuat berasal berasal dari kelelawar. Oleh karena penyebarannya sangat cepat, kota wuhan kemudian ditutup total selama tiga bulan. Namun, rupanya hal itu belum bisa mengatasi penyebaran virus karena saat ini virus sudah menyebar keseluruh dunia.

b. Pengertian *Covid-19*

*Covid-19* merupakan akronim dari corona virus disease. Angka 19 menunjukkan menunjukkan tahun ditemukannya, yaitu 2019. Sebelum nama Covid resmi diberlakukan, nama sementara yang digunakan adalah 2019-nCov. Angka 2019 merujuk tahun, huruf n merujuk pada novel yang berarti new, dan Cov merujuk pada coronavirus. Nama ini di berikan oleh Centers for Disease Control and Prevention, Amerika Serikat.

Untuk memudahkan penyebutan diseluruh dunia, WHO kemudian mengumumkan nama COVID-19 untuk menyebut penyakit ini. Alasan penggunaan nama ini adalah untuk menghindari referensi ke lokasi geografis tertentu, spesies hewan, dan/atau sekelompok orang.

c. Gejala Covid-19

Berdasarkan catatan para dokter terhadap gejala yang ditunjukkan oleh pasien Covid-19, WHO kemudian memerincinya sebagai berikut:

1. Napas pendek
2. Demam

3. Batuk Kering
4. Menggigil atau rasa sakit disekujur tubuh
5. Kedinginan, mirip flu.
6. Rasa kebingungan secara tiba-tiba
7. Masalah pencernaan
8. Mata berwarna muda
9. Kelelahan
10. Sakit kepala, sakit tenggorokan dan hidung tersumbat
11. Kehilangan sensasi rasa dan bau

### **3. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

#### **a. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Menurut Samsudin (2008:2-5) Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara sak sama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. PJOK merupakan bagian penting dari keseluruhan proses Pendidikan dengan tujuan peningkatan kinerja manusia melalui media kegiatan fisik untuk mengembangkan dan memelihara tubuh manusia. PJOK menjadi sangat penting dalam hal perkembangan dan aktivitas fisik sejak masa anak-anak sampai dewasa.

Pendidikan Jasmani merupakan bagian penting dari proses Pendidikan, artinya bukan hanya mata pelajaranpelengkap yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi Pendidikan jasmani adalah bagian penting dari Pendidikan, apabila anak diarahkan dan dibina dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk

mengembangkan hidup sehat, dan berkembang secara sosial, dan berkembang pada Kesehatan fisik dan mentalnya.

Dapat disimpulkan bahwa Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan adalah suatu pendidikan untuk mendidik anak baik secara jasmani maupun rohani agar bisa tumbuh dan berkembang secara baik sehingga mempunyai kepribadian yang baik pula. Dengan demikian dapatlah dikatakan bahwa penjasorkes pada dasarnya merupakan Pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan.

b. Tujuan Pendidikan jasmani

- 1) Meletakkan landasaan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam Pendidikan jasmani
- 2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama.
- 3) Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran Pendidikan jasmani.
- 4) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, Kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
- 5) Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan Pendidikan luar kelas (*outdoor education*).
- 6) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri sendiri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
- 7) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.

- 8) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai Kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
  - 9) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.
- c. Fungsi Pendidikan Jasmani
- 1) Aspek Organik
    - a. Menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan.
    - b. Meningkatkan kekuatan, yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot.
    - c. Meningkatkan daya tahan yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama.
    - d. Meningkatkan fleksibilitas yaitu rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera.
  - 2) Aspek Neuromuskuler
    - a. Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot
    - b. Mengembangkan keterampilan lokomotor, seperti berjalan, berlari, melompat, moloncat, meluncur, melangkah, mendorong, berguling dan menarik.
    - c. Mengembangkan keterampilan non-lokomotor, seperti mengayun, melenggok, meliuk bergoyang, menekuk, menggantung dan membongkok.
    - d. Mengembangkan dasar manipulatif, seperti memukul, menendang, menangkap, berhenti, melempar, merubah arah, memantulkan dan bergulir.
  - 3) Aspek perseptual



- a. Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat
  - b. Mengembangkan koordinasi gerak visual yaitu kemampuan mengoordinasikan pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh atau kaki.
  - c. Mengembangkan keseimbangan tubuh (statis, dinamis) yaitu kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis.
  - d. Mengembangkan *image* tubuh (*body image*) yaitu kesadaran bagian tubuh atau seluruh tubuh dan hubungannya dengan tempat atau ruang.
- 4) Aspek kognitif
- a. Mengembangkan kemampuan menggali, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan membuat keputusan.
  - b. Meningkatkan pengetahuan peraturan permainan, keselamatan dan etika
  - c. Meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani
  - d. Menghargai kinerja tubuh: penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, bentuk, kecepatan, dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dan dirinya
  - e. Meningkatkan pemahaman tentang memecahkan masalah perkembangan melalui Gerakan.
- 5) Aspek Sosial
- a. Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada
  - b. Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok.

- c. Belajar berkomunikasi dengan orang lain
  - d. Mengembangkan kepribadian sikap dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat.
  - e. Mengembangkan sikap-sikap kepribadian yang positif.
- 6) Aspek Emosional
- a. Mengembangkan respon yang sehat terhadap aktivitas jasmani
  - b. mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton
  - c. melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat
  - d. memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreatifitas
  - e. menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktifitas yang relevan.

## **B. Penelitian Relavan**

Terdapat beberapa penelitian yang terkait dengan motivasi belajar, disiplin belajar, dan hasil belajar antara lain:

1. Wibowo, 2017 dengan judul “survei motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran jasmani, olahraga dan Kesehatan pada siswa SMA/MA/SMK Negeri kelas XI sekecamatan kota ponogoro”. Hasil penelitian yang diperoleh dari motivasi belajar dalam pembelajaran PJOK, maka diketahui motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK siswa kela XI SMA/MA/SMK Negeri sekecamatan kota ponorogo untuk nilai presentase skor indicator motivasi belajar yaitu 77,149% intrinsik masuk kategori tinggi, 79,297% ekstrinsik masuk kategori tinggi dan dominan ekstrinsik. Sedangkan untuk nilai presentase skor motivasi belajar keseluruhan yang didapat hasil 77,968% dan dalam kriteria persentase termasuk kategori tinggi.
2. Wahyudi Kurniawan, 2022 dengan judul “survei motivasi belajar siswa dalam pelajaran PJOK pada masa pandemi Covid 19 kelas X SMK Prisma Silit Hilir Kabupaten Kapuas Hulu” dengan melakukan penelitian deskriptif

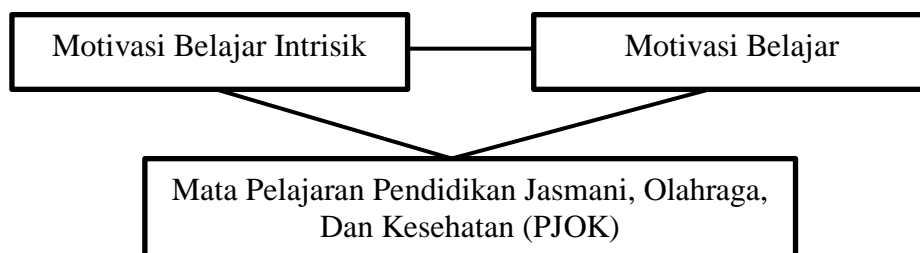
kuantitatif dengan metode survei. Hasil penelitian yang diperoleh dari motivasi belajar siswa dalam pelajaran PJOK pada masa pandemi Covid-19 kelas X SMK PRISMA Silat Hilir Kabupaten Kapuas hulu, untuk nilai dengan presentase 71,26% motivasi isntrinsik dan 71,32% motivasi ekstrinsik. Maka motivasi belajar siswa pada masa pandemi covid-19 kelas X SMK PRISMA Silat Hilir Kabupaten Kapuas Hulu dikategorikan cukup.

3. Abdurahman, 2019 dengan judul “Survei motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa SMP kelas VIII se-kecamatan MatanHilir Selatan Kabupaten Ketapang” dengan melakukan penelitian deskriptif kuantitatif dengan bentuk penelitian survei. Hasil penelitian yang diperoleh dari penelitiannya adalah yang pertama motivasi belajar intrinsik belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran jasmani olahraga dan Kesehatan pada SMP kelas VIII Se-kecamatan Matan Hilir Selatan cenderung berkategori sedang sebesar 45.5%. kemudian yang kedua motivasi ekstrinsik belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran jasmani olahraga dan Kesehatan pada siswa SMP se-kecamatan Matan Hilir Selatan cenderung berkategori tinggi sebesar 51.5%.

Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan, dijelaskan sangat berbeda dengan penelitian yang peneliti lakukan baik dari tempat, waktu penelitian, jumlah populasi dan sampel yang digunakan peneliti.

### C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan teori yang telah dikemukakan diatas, maka kerangka berpikir dalam penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

Berdasarkan kerangka berpikir diatas dapat dijelaskan bahwa “motivasi belajar intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu” (Sardiman, A.M, 2011:89). Motivasi intrinsik adalah motivasi yang hidup dari dalam diri siswa sendiri dan berguna dalam situasi belajar yang fungsional”.

“Motivasi belajar ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsinya karena adanya perangsang dari luar” (Sardiman A.M, 2011:90-91). Menurut Hamalik, (2015:162) “motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang disebabkan oleh faktor-faktor dari luar situasi belajar. Motivasi ini digunakan sebab tida semua mata pelajaran menarik minat siswa atau sesuai dengan kebutuhan siswa. Oleh karena itu, seorang guru perlu membangkitkan motivasi belajar siswa”.

Dengan berfungsinya motivasi belajar intrinsik dan ekstrinsik, maka demikian dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan (PJOK).