

Tinjauan Motivasi Siswa Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pada Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 01 Pegagan Hilir Kabupaten Dairi

Dedi Apri Samosir¹, Rika Sepriani², Darni³, Willadi Rasyid⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

samosirdedi6@gmail.com, rikasepriani@fik.unp.ac.id, [\[po@fik.unp.ac.id\]\(mailto:po@fik.unp.ac.id\), \[willadirasyid@fik.unp.ac.id\]\(mailto:willadirasyid@fik.unp.ac.id\)](mailto:darni</p>
</div>
<div data-bbox=)

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.11.2025.24>

Kata Kunci : Motivasi belajar, pembelajaran PJOK.

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah tinjauan motivasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Dimana penelitian ini bisa mengetahui motivasi dalam belajar bagi siswa, sehingga dengan adanya penelitian ini bisa memberikan dampak yang baik bagi perkembangan belajar peserta didik, terutama dalam belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Pegagan Hilir. Dimana peneliti belum mengetahui motivasi belajar siswa di SMA negeri 1 pegagan Hilir Kabupaten Dairi. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2024. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 1 Pegagan Hilir. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka sampel penelitian ini berjumlah 35 orang siswa. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner penelitian atau angket penelitian. Teknik analisis data diolah menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah motivasi belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Pegagan Hilir menunjukkan motivasi belajar adalah 80,4% dimana berada pada klasifikasi "baik" yang berarti motivasi belajar siswa baik. Dengan demikian, peneliti membuktikan bahwa program PJOK di SMA Negeri 1 Pegagan Hilir efektif untuk meningkatkan motivasi belajar.

Kata kunci: Motivasi belajar, Pembelajaran PJOK

Keyowrds : *Keywords: learning motivation, PJOK learning*

Abstract : The problem in this study is a review of motivation in learning physical education, sports, and health. Where this study can find out the motivation in learning for students, so that this research can have a good impact on the development of student learning, especially in learning Physical Education,

Sports, and Health. The purpose of this study is to determine the motivation to learn physical education, sports, and health in class X students of SMA Negeri 1 Pegagan Hilir. Where researchers have not yet known the learning motivation of students at SMA Negeri 1 Pegagan Hilir, Dairi Regency. This type of research is descriptive research. This research was conducted in August 2024. The population of this study was all class X students of SMA Negeri 1 Pegagan Hilir. The sampling technique used purposive sampling technique, so the sample of this study amounted to 35 students. The instrument used in this study used a research questionnaire or research questionnaire. Data analysis techniques were processed using descriptive statistical analysis percentage. The results of this study are the motivation to learn physical education, sports, and health in class X students of SMA Negeri 1 Pegagan Hilir showed learning motivation was 80.4% which is in the "good" classification which means that students' learning motivation is good. Thus, the researchers proved that the Physical Education (PJOK) program at SMA Negeri 1 Pegagan Hilir was effective in increasing learning motivation.

Keywords: Learning motivation, PJOK learning

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan upaya penyiapan peserta didik dengan usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan latihan bagi peranannya di masa akan datang. Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek

Salah satunya adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang merupakan salah satu pendidikan yang memanfaatkan aktivitas yang di rencanakan secara sistematis untuk meningkatkan setiap individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembang.

Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses yang dilaksanakan dengan usaha sadar dan terencana untuk membimbing peserta didik dalam mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya melalui aktivitas jasmani.

Pendidikan kesehatan,kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Ruang lingkup Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yaitu permainan dan olahraga yang terdiri dari berbagai jenis permainan dan olahraga baik menggunakan

Adapun pendapat lain mengungkapkan bahwa “permainan kecil adalah suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan baku, baik mengenai peraturan permainannya, alat-alat yang digunakan, ukuran lapang, maupun lama permainannya. Permainan kecil merupakan

permainan yang tidak menggunakan peraturan resmi atau baku yang tujuannya untuk menghindari kejenuhan dan rasa bosan peserta didik pada saat memulai pembelajaran.

Pemanasan yang di maksud peneliti dalam hal ini adalah pemanasan dalam bentuk permainan kecil. Menurut hartati dkk (2013:27) permainan kecil ialah sebuah wujud permainan yang bukan merupakan menggunakan peraturan yang baku baik dalam aturan permainan, media yang dipakai, ukuran lapangan, ataupun waktu

permainan. Adapun pendapat lain mengunka. Pemanasan berupa permainan kecil pada saat memulai kegiatan awal pembelajaran menjadi daya tarik bagi peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Pemanasan berupa permainan kecil ini sudah banyak di lakukan dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan karena menimbulkan dampak baik terhadap minat dan semangat peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Menurut Mc. Donald (dalam Sardiman, 2012: 73) motivasi merupakan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya “*feeling*” dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Menurut

Slameto (2015) faktor keberhasilan yang dapat mempengaruhi proses pembelajaran, diantaranya adalah adanya faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang dimaksud adalah minat belajar, sedangkan faktor eksternal dapat berupa peran orang tua, dan kreativitas guru dalam memberikan pembelajaran.

berbagai bentuk permainan dapat di berikan pada anak tanpa alat atau dengan alat. Pemanasan berupa permainan kecil pada saat memulai kegiatan awal pembelajaran menjadi daya tarik bagi peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Menurut Wasty (2006 :12-15) peranan motivasi dalam kegiatan pembelajaran dimana peran

motivasi sebagai pengerak atau pendorong kegiatan pembelajaran terutama bagi siswa untuk belajar. Menurut Arianti (2018 :132-133) guru sangat berpengaruh dalam menumbuhkan motivasi belajar siswa yaitu dengan menjadikan siswa yang aktif dalam kegiatan pembelajaran, menciptakan suasana kelas yang aman, dan nyaman serta

menciptakan kegiatan pembelajaran yang bervariasi sehingga semangat dan antusias siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran meningkat. Jadi, motivasi adalah dorongan atau adanya tujuan dari dalam diri untuk melakukan sesuatu dengan adanya hasil yang ingin di capai. Peneliti juga melakukan wawancara dengan

Bapak Ranto Girsang S.O.R selaku guru Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga di sekolah tersebut ada beberapa permasalahan yang terdapat pada saat kegiatan awal pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga dimana siswa yang mengikuti pembelajaran masih

kurang antusias, kurang bersemangat dan ada beberapa peserta didik terlihat bermalas-malasan pada saat kegiatan pembelajaran dilaksanakan.

Melalui hasil wawancara dengan seorang peserta didik bernama Yoga Felix Samosir bahwasanya pada saat memulai kegiatan pembelajaran pelaksanaan pemanasan selalu sama dengan pertemuan sebelumnya yang membuat mereka merasa bosan pada saat awal pembelajaran. Sehingga pada saat kegiatan pembelajaran inti selesai

dan ditanyakan kembali pemahaman peserta didik tentang materi yang di ajarkan dari 36 peserta didik hanya 10 siswa yang menguasai materi. Sehingga dilakukan penelitian ini.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif “Metode penelitian

deskriptif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari atau berusaha untuk mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi pada saat sekarang (Sujana Dan Ibrahim).

Dalam Ulil Amri 2022 menurut (Arikunto 2006:173) populasi adalah keseluruhan subjek sejalan dengan Ruslan (2010:133) menjelaskan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi.

Dimana terdiri dari objek dan subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti dan kemudian di tarik suatu kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 215 siswa. Teknik pengambilan sampel yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling* merupakan teknik penentuan

sampel dengan pertimbangan tertentu Sugiono (2016: 85) yaitu kelas yang mempunyai nilai pembelajaran PJOK tinggi di bandingkan kelas lainya pada akhir semester sesuai dengan hasil wawancara guru PJOK di SMA Negeri 1 Pegagan Hilir. Maka peneliti mengambil kelas XE6 untuk sampel penelitian sebanyak 35 siswa.

Dari hasil observasi tersebut terlihat bahwa pelaksanaan pemanasan yang kurang variasi pada awal pembelajaran merupakan salah satu faktor motivasi siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga berkurang. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan

penelitian pemanasan berupa permainan kecil dalam pembelajaran PJOK. Adapun penelitian ini di lakukan di kelas X karena sesuai hasil wawancara dengan Bapak Ranto girsang S. Or, bahwa di kelas X motivasi dan semangat belajar siswa dalam mengikuti

pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga lebih rendah di bandingkan dengan kelas XI dan kelas XII dilihat dari hasil belajar atau hasil nilai pada saat ujian akhir semester.

Melalui latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Tinjauan Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Siswa Kelas X SMA Negeri 01 Pegagan Hilir”.

HASIL

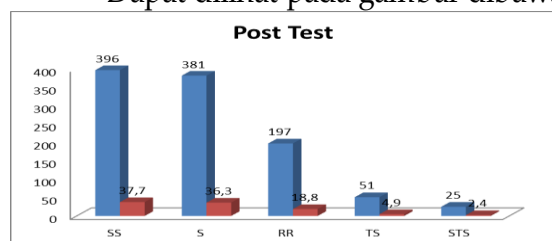
Dikemukakan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dan pembahasan terhadap hasil penelitian tersebut. Penelitian ini adalah motivasi belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa kelas X SMA

Negeri 1 Pegagan Hilir diberikan permainan kecil dalam pemanasan, yang terdiri dari 7 indikator yaitu: 1) kesehatan, 2) perhatian, 3) minat, 4) bakat, 5) metode belajar, 6) alat pelajaran dan 7) kondisi lingkungan. Penelitian ini dilakukan melalui butir jawaban angket yang disebar kepada 35 orang siswa kelas X SMA Negeri 1 Pegagan Hilir.

Berdasarkan angket motivasi belajar yang diberikan sebanyak 30 item pernyataan kepada 35 orang siswa yang dijadikan sebagai responden, ditemukan jumlah total jawaban "sangat setuju" sebanyak = 396 jawaban atau 37,7%, total jawaban "setuju" sebanyak 381 jawaban atau 36,3%, total jawaban

"ragu-ragu" sebanyak 197 jawaban atau 18,8%, total jawaban "tidak setuju" sebanyak 51 jawaban atau 4,9% dan total jawaban "sangat tidak setuju" sebanyak 25 jawaban atau 2,4%.

Dapat dilihat pada gambar dibawah



Gambar 1.

Sumber : Data hasil penelitian

Berdasarkan analisis data di atas, diperoleh skor capaian sebesar 4222 sedangkan skor ideal 5250.

Dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Pegagan Hilir adalah 80,4% dimana berada pada klasifikasi "baik"



Gambar 2. Tes angket motivasi.



Gambar 2. Tes angket motivasi



Gambar 3. Foto bersama.

Pembahasan

Berdasarkan Hasil penelitian Tinjauan motivasi belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Pegagan Hilir setelah diberikan permainan kecil dalam pemanasan adalah 80,4% dimana berada pada klasifikasi “baik”, indikator kesehatan adalah 88,6% dimana

berada pada klasifikasi “sangat baik”, indikator perhatian adalah 85,7% dimana berada pada klasifikasi “sangat baik”, indikator minat adalah 76,8% dimana berada pada klasifikasi “baik”, indikator bakat adalah 78,0% dimana berada pada klasifikasi “baik”, indikator metode mengajar adalah 81,7% dimana berada pada klasifikasi

“sangat baik”, indikator alat pelajaran adalah 83,6% dimana berada pada klasifikasi “sangat baik” dan indikator kondisi lingkungan adalah 68,1% dimana berada pada klasifikasi “baik”.

Sejalan dengan penelitian Sovensi (2018) menyatakan dalam penelitiannya

bahwa tingkat capaian motivasi siswa mencapai 85% Artinya bahwa untuk melaksanakan modifikasi permainan kecil dalam pembelajaran Penjasorkes, motivasi yang ada pada siswa tersebut baik motivasi

intrinsik maupun motivasi ekstrinsik di SD Negeri 27 Pangian sudah sangat baik. Menurut (Nurkusuma & Hartati, 2017) Permainan kecil adalah suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan baku, baik mengenai peraturan permainannya, alat-alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun lama

permainannya. Disamping itu belum mempunyai induk organisasi baik yang bersifat nasional maupun internasional. Permainan kecil sering diterjemahkan dalam bahasa Inggris sebagai traditional games, artinya permainan-permainan yang banyak diadopsi dari permainan tradisional yang ada di masyarakat. (Finalosa & Hartati, 2014)

Permainan kecil adalah permainan yang tidak mempunyai peraturan yang baku, baik mengenai peraturan permainannya, alat-alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun lama permainannya. Permainan memungkinkan anak menyalurkan kelebihan energi fisik dan melepaskan emosi yang tertahan, yang meningkatkan kemampuan si anak untuk menghadapi masalah.

(Syahrial et al 2020) Menyebutkan bahwa manfaat permainan yang didapat yaitu keceriaan, keterampilan baru dalam motorik halus dan kasar, sosialisasi, mengenal aturan, percaya diri, membantu perkembangan

berpikir, dan perkembangan emosional yang baik. Selain itu permainan kecil memberikan gambaran bagi guru agar motivasi siswa menjadi meningkat. Permainan kecil dapat

membantu mencapai tujuan pendidikan melalui pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan (Kusuma, 2015).

Penerapan permainan kecil akan dapat meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti proses pembelajaran dan juga dapat meningkatkan intelektual siswa (Aidi, Yulifitri, & Edwarsyah, 2016). Pengembangan

permainan kecil sirkuit dapat mencapai index kebugaran jasmani yang baik, bukan sekedar itu namun rasa gembira dan senang dapat dirasakan sehingga aktivitas fisik sesungguhnya tidak dirasakan (Cahyo, 2019). Sejalan dengan penelitian Sovensi (2018) menyatakan dalam penelitiannya bahwa tingkat capaian motivasi siswa

mencapai 85% Artinya bahwa untuk melaksanakan modifikasi permainan kecil dalam pembelajaran Penjasorkes, motivasi yang ada pada siswa tersebut baik motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik di SD Negeri 27 Pangian sudah sangat baik. Menurut (Nurkushima & Hartati, 2017) Permainan kecil adalah suatu bentuk

permainan yang tidak mempunyai peraturan baku, baik mengenai peraturan permainannya, alat-alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun lama permainannya. Disamping itu belum mempunyai induk organisasi baik yang bersifat nasional maupun internasional. Permainan kecil sering diterjemahkan dalam

bahasa Inggris sebagai traditional games, artinya permainan-permainan yang banyak diadopsi dari permainan tradisional yang ada di masyarakat. (Finalosa & Hartati, 2014) Permainan kecil adalah permainan yang tidak mempunyai peraturan yang baku, baik mengenai peraturan permainannya, alat-alat

yang digunakan, ukuran lapangan, maupun lama permainannya.

Permainan memungkinkan anak menyalurkan kelebihan energi fisik dan melepaskan emosi yang tertahan, yang meningkatkan kemampuan si anak untuk menghadapi masalah.

(Syahrial et al 2020) Menyebutkan bahwa manfaat permainan yang didapat yaitu keceriaan, keterampilan baru dalam motorik halus dan kasar, sosialisasi, mengenal aturan, percaya diri, membantu perkembangan berpikir, dan perkembangan emosional yang baik. Selain itu permainan kecil memberikan gambaran bagi guru agar

motivasi siswa menjadi meningkat. Permainan kecil dapat membantu mencapai tujuan pendidikan melalui pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan (Kusuma, 2015) mencakup otot-otot yang akan di gunakan dalam aktivitas fisik (Kurnia & Septiana, 2020). Pemanasan berguna untuk menghangatkan suhu otot,

melancarkan aliran darah dan memperbanyak masuknya oksigen kedalam tubuh, memperbaiki kontraksi otot dan kecepatan gerak refleks, juga untuk mencegah kejang otot. Pemanasan sangat berguna untuk mempersiapkan tubuh secara psikologis dan fisik atau physical performance (Andi et al., 2021)

Berbagai manfaat yang dapat dirasakan oleh peserta didik melalui permainan kecil, seringkali tidak disadari oleh peserta didik. Dengan adanya fasilitas dan peralatan olahraga yang cukup memadai untuk peserta didik, sehingga mampu menarik peserta didik untuk mengikuti pembelajaran PJOK. Namun respon yang diberikan oleh peserta didik umumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, N., & Priambodo, A. (2021). Pengaruh penggunaan gadget terhadap motivasi belajar siswa mengikuti pembelajaran pjok selama covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(01), 365-371.
- Ahduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 36(1991), 1-20.
- Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Sport Science*, 20(2), 97-106.
- Darni, (2024). "Pendidikan jasmani. Motivasi belajar. Hipotesis Penelitian".
- Endratmo, E. D., & Hartati, S. C. Y. (2013). Pengaruh Permainan Kecil Sebagai Bentuk Pemanasan Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Permainan Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume 01 Nomor 03 Tahun 2013*, 562 - 564 Pengaruh, 01, 562–564. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/4678>
- Hidayat, R., & Abdillah, A. (2019). Ilmu pendidikan: konsep, teori dan aplikasinya.
- Indriani, E. (2021). Analisis Efektivitas Implementasi Pembelajaran Daring Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Siswa SMA Kelas X Se-Kecamatan Mranggen Mata Pelajaran PJOK. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(1), 1-11.
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. Kebijakan pendidikan jasmani dalam pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1-12.
- Lesmana, D. (2018). Kandungan nilai dalam tujuan pendidikan nasional (Core ethica values). Kordinat: *Jurnal Komunikasi Antar Perguruan Tinggi Agama Islam*, 17(1), 211-126
- Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Motivasi Belajar Dalam Pembelajaran Penjas Di Sekolah Dasar. *DickyOktora Mudzakir*, 10(1), 44-49.
- Nawawi, M. F., & Afrinaldi, R. (2023). Penerapan permainan tradisional galah asin (gobak sodor) dalam pemanasan pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(1), 264-278.
- Nurkusuma, T. W., & Hartati, S. C. Y. (2017). Penerapan permainan kecil terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswa kelas v Sdn Babatan 5 Kecamatan Wiyung Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(1), 110-116.
- Oktiani, I. (2017). Kreativitas guru dalam meningkatkan motivasi belajar

- peserta didik. Jurnal kependidikan, 5(2), 216-232
- Rasyid, W. (2024). “ Metode penelitian. Materi Permainan Kecil”.
- Sepriani, R., Ambiyar, A., & Aziz, I. (2021). Evaluasi Pembelajaran Daring Melalui Media E-Learning di Masa Pandemi Covid-19 pada Mata Kuliah Fisiologi Olahraga. *Jurnal MensSana*, 6(1), 38-40.
- Sepriani, R., . (2024) Pengaruh permainan kecil dalam pemanasan. Materi pembelajaran. Metode penelitian.
- Susanto, B. H. (2017). Model pembelajaran pendidikan jasmani melalui permainan tradisional untuk membentuk karakter pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Moral Kemasyarakatan*, 2(2), 117-130.
- Rahman, S.(2022, January). Pentingnya motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar*.
- Wahyuni, E. N. (2020). Motivasi belajar.
- Waritsman, A. (2020). Hubungan motivasi belajar dengan prestasi belajar matematika siswa. *Tolis Ilmiah: Jurnal Penelitian*, 2(1).