

BAB II
MOTIVASI SISWA DALAM PROSES PENDIDIKAN JASMANI
KELAS X TKJ 1 DI SMK NEGERI 01 KECAMATAN SANDAI
KABUPATEN KETAPANG

A. Deskripsi Teori

1. Motivasi belajar

a. Pengertian motivasi

Istilah motivasi memiliki akar kata dari bahasa latin *movere* yang berarti gerak atau dorongan untuk bergerak. Atau bisa disebut dengan motif yang diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat guna mencapai suatu tujuan.

Ada berbagai ahli yang memberikan definisi tentang motivasi. 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. Greenberg (dalam Djaali, 2011:101) juga mengemukakan bahwa motivasi adalah suatu proses membangkitkan, mengarahkan dan memantapkan perilaku ke arah suatu tujuan.

Menurut Kompri (2015:4) motivasi adalah dorongan dari dalam individu untuk melakukan suatu tindakan dengan cara tertentu dengan tujuan yang direncanakan. Menurut Djamarah (2008:148) motivasi adalah suatu perubahan energi di dalam pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya afektif (perasaan) dan reaksi untuk mencapai tujuan.

Dari pendapat di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi merupakan kondisi fisiologis dan psikologis yang terdapat dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk melakukan aktivitas tertentu guna mencapai suatu tujuan tertentu, termasuk di dalamnya adalah kegiatan belajar.

b. Pengertian belajar

Menurut Slameto (2010:2) belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri sehingga dapat berinteraksi dengan lingkungannya. Purwanto (2006:85) mengemukakan bahwa belajar adalah tingkah laku yang mengalami perubahan yang relatif mantap melalui latihan atau pengalaman karena belajar menyangkut berbagai aspek kepribadian, baik fisik maupun psikis, seperti: perubahan dalam pengertian, pemecah suatu masalah atau berpikir, keterampilan, kecakapan, kebiasaan, ataupun sikap. Menurut Djamarah (2006: 13) belajar adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan melibatkan dua unsur, yaitu jiwa dan raga.

Berdasarkan definisi yang dikemukakan tokoh-tokoh di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku yang sebagai akibat dari pengalaman atau latihan.

c. Pengertian Motivasi Belajar

Dimiyati dan Mudjiono (2013: 80) mengemukakan definisi motivasi belajar sebagai kekuatan mental yang mendorong terjadinya belajar atau dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia (perilaku belajar). Uno (2011: 23) mengemukakan bahwa motivasi dan belajar merupakan dua hal yang saling mempengaruhi. Motivasi belajar dapat ditimbulkan karena faktor intrinsik berupa hasrat dan keinginan berhasil dan dorongan kebutuhan belajar, hasrat akan cita-cita. Sedangkan faktor ekstrinsiknya adalah adanya penghargaan, lingkungan belajar yang kondusif, dan kegiatan pelajaran yang menarik. Menurut Kompri (2015: 230) motivasi belajar merupakan segi kejiwaan yang mengalami perkembangan, artinya terpengaruh oleh kondisi fisiologis dan kematangan psikologis siswa.

Jadi motivasi belajar merupakan motivasi (dorongan) internal dan eksternal peserta didik untuk belajar guna memperoleh prestasi yang baik.

d. Ciri-ciri motivasi belajar

Ciri-ciri motivasi belajar menurut Sardiman (2009: 83) adalah sebagai berikut:

- 1) Tekun menghadapi tugas (dapat bekerja terus-menerus dalam waktu yang lama, tidak pernah berhenti sebelum selesai)
- 2) Ulet menghadapi kesulitan (tidak lekas putus). Tidak memerlukan dorongan dari luar untuk berprestasi setinggi mungkin (tidak cepat puas dengan prestasi yang dicapainya)
- 3) Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah
- 4) Lebih senang bekerja mandiri
- 5) Cepat bosan pada tugas-tugas yang rutin (hal-hal yang bersifat mekanis, berulang-ulang begitu saja, sehingga kurang kreatif)
- 6) Dapat mempertahankan pendapatnya (kalau sudah yakin akan sesuatu itu)
- 7) Tidak mudah melepaskan hal yang diyakini itu
- 8) Senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal

Ciri-ciri motivasi belajar berdasarkan pendapat Uno (2011:23) dapat diklarifikasikan sebagai berikut:

- 1) Adanya hasrat dan keinginan berhasil
- 2) Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar
- 3) Adanya harapan dan cita-cita masa depan
- 4) Adanya penghargaan dalam belajar
- 5) Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar
- 6) Adanya lingkungan belajar yang kondusif

Menurut Prayitno (dalam Ridwan, 2005:31) ciri-ciri dalam motivasi belajar 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 di atas berarti orang itu selalu memiliki motivasi yang cukup kuat, sehingga dalam kegiatan belajar-mengajar akan berhasil dengan baik. Apabila seseorang anak mengetahui bahwa rangkaian dari niat yang baik dilakukan dengan baik pula maka ia akan mencapai prestasi yang gemilang.

- e. Fungsi motivasi belajar menurut Hamalik (2010:175) sebagai berikut:
- 1) Mendorong timbulnya kelakuan atau suatu perbuatan. Tanpa motivasi maka tidak akan timbul suatu perbuatan seperti belajar
 - 2) Motivasi berfungsi sebagai suatu pengarah, artinya mengarahkan perbuatan ke pencapaian tujuan yang diinginkan
 - 3) Motivasi berfungsi sebagai penggerak. Besar kecilnya motivasi akan menentukan cepat atau lambatnya suatu pekerjaan.

Djamarah (2008:157) menyatakan bahwa fungsi motivasi sebagai berikut:

- 1) Motivasi sebagai pendorong perbuatan
- 2) Motivasi sebagai penggerak perbuatan
- 3) Motivasi sebagai pengarah perbuatan

Menurut Sardiman, (2009: 84) ada tiga fungsi motivasi:

- 1) Mendorong manusia untuk berbuat. Jadi, sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi. Motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan.
- 2) Menentukan arah perbuatan, yakni ke arah 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. Misalnya, seseorang peserta didik yang akan menghadapi ujian dengan harapan dapat lulus, tentu akan melakukan kegiatan belajar dan tidak akan menghabiskan waktunya untuk bermain kartu, membaca komik, dll., sebab tidak sesuai dengan tujuan.

Dengan demikian, fungsi motivasi adalah untuk mendorong usaha dalam mencapai prestasi. Seseorang melakukan suatu usaha karena adanya motivasi. Adanya motivasi yang baik dalam belajar akan menunjukkan hasil yang baik pula, atau dengan kata lain intensitas motivasi seseorang peserta didik akan sangat menentukan tingkat pencapaian prestasinya.

f. Macam-macam Motivasi Belajar

Motivasi belajar dibagi menjadi dua yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik (Sardiman, 2009: 89). Kedua motivasi belajar tersebut dijelaskan sebagai berikut:

1) Motivasi Intrinsik

Yang dimaksud dengan motivasi 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, 2009:89). Misalnya, seseorang yang senang membaca tidak perlu ada yang mendorongnya untuk membaca sebab dengan sendirinya ia akan rajin mencari buku-buku untuk dibaca. Jika dilihat dari segi tujuan kegiatan belajar yang dilakukannya, maka yang dimaksud dengan motivasi intrinsik disini adalah ingin mencapai tujuan yang terkandung di dalam perbuatan belajar itu sendiri, misalnya seseorang peserta didik belajar karena ia memang benar-benar ingin mendapatkan pengetahuan/nilai atau keterampilan tertentu. Itulah sebabnya

motivasi intrinsik dapat dikatakan sebagai bentuk motivasi yang berasal dari dalam, dimana aktivitas belajar dimulai dan diteruskan berdasarkan suatu dorongan dari dalam diri dan secara mutlak berkaitan dengan aktivitas belajarnya.

Perlu diketahui bahwa peserta didik yang memiliki motivasi intrinsik akan memiliki tujuan menjadi orang yang terdidik, yang berpengetahuan, yang ahli dalam bidang studi tertentu. Satu-satunya jalan untuk menuju ke tujuan yang ingin dicapai adalah belajar. Tanpa belajar tidak mungkin mendapat pengetahuan, dan tidak mungkin menjadi seorang ahli. Dorongan yang menggerakkan itu bersumber pada suatu kebutuhan untuk menjadi orang yang terdidik dan berpengetahuan. Jadi memang motivasi intrinsik itu muncul dari kesadaran diri sendiri dengan tujuan secara esensial dan bukan sekedar simbol dalam proses belajar. Motivasi intrinsik memiliki pengaruh yang lebih efektif, karena relatif lebih lama dan tidak tergantung pada motivasi dari luar (ekstrinsik).

2) Motivasi Ekstrinsik

Kebalikan dari motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsi karena adanya rangsangan dari luar (Sardiman, 2009:90-91). Rangsangan itu berupa pujian, peraturan/tata tertib, teladan guru, orangtua dan lain sebagainya. Sebagai contoh, seseorang belajar karena tahu bahwa besok paginya akan ada ujian, dengan harapan akan mendapat nilai baik sehingga akan dipuji oleh pacarnya atau temannya. Jadi dia belajar bukan karena ingin mengetahui sesuatu, namun karena ingin mendapatkan nilai yang baik, atau agar mendapatkan hadiah, atau pujian. Oleh karena itu, motivasi ekstrinsik dikatakan sebagai bentuk motivasi yang di dalam aktivitas belajarnya dimulai dan diteruskan berdasarkan dorongan dari luar.

Perlu ditegaskan bahwa dalam kegiatan belajar-mengajar motivasi ekstrinsik tetap penting, karena pada prinsipnya keadaan

peserta didik itu dinamis, dan komponen-komponen lain dalam proses belajar-mengajar ada yang kurang menarik bagi peserta didik sehingga diperlukan motivasi ekstrinsik.

g. Bentuk-bentuk pemberian motivasi di sekolah

Di dalam kegiatan belajar mengajar peranan motivasi intrinsik dan ekstrinsik sangat diperlukan karena dengan adanya motivasi peserta didik dapat mengembangkan aktivitas dan inisiatif belajarnya serta dapat mengarahkan dan memelihara ketekunan dalam melakukan kegiatan belajarnya. Oleh karena itu perlu diketahui bahwa cara dan jenis menumbuhkan motivasi ada bermacam-macam. Untuk motivasi ekstrinsik kadang-kadang tepat dan kadang kadang tidak. Maka untuk seorang guru harus hati-hati dalam menumbuhkan dan memberikan motivasi bagi siswa dalam kegiatan belajar-mengajar.

Sardiman (2009:92-95) mengemukakan beberapa bentuk dan cara untuk menumbuhkan motivasi dalam kegiatan belajar di sekolah:

- 1) Memberi angka
- 2) Hadiah
- 3) Saingan/ kompetisi
- 4) Ego-involvement
- 5) Memberi ulangan
- 6) Mengetahui hasil
- 7) Pujian
- 8) Hukuman
- 9) Hasrat untuk belajar
- 10) Minat
- 11) Tujuan yang diakui

Beberapa di atas, diuraikan sebagai berikut:

1) Memberi angka

Maksud dari angka disini adalah simbol dari nilai kegiatan belajar. Banyak peserta didik yang belajar agar bisa mencapai angka atau nilai yang baik sehingga yang dikejar adalah nilai ulangan atau

nilai raport. Angka-angka yang baik itu bagi para peserta didik merupakan motivasi yang sangat kuat. Namun demikian perlu diingat bahwa pencapaian angka-angka seperti itu belum merupakan hasil belajar sejati dan bermakna. Oleh karena itu langkah yang ditempuh oleh guru adalah bagaimana cara memberikan angka-angka yang dapat dikaitkan dengan values yang terkandung di dalam setiap pengetahuan yang diajarkan kepada para peserta didik sehingga tidak sekedar kognitif saja tetapi juga keterampilan dan afektifnya.

2) Hadiah

Hadiah dapat juga dikatakan sebagai motivasi, meski tidak selalu demikian. Sebab, hadiah untuk suatu pekerjaan, mungkin tidak akan menarik bagi seseorang yang tidak senang dan tidak berbakat dalam pekerjaan tersebut. Misalnya hadiah yang diberikan untuk cerita terbaik mungkin tidak akan menarik bagi seseorang peserta didik yang tidak memiliki bakat untuk mengarang cerita.

3) Saingan/ kompetisi

Saingan atau kompetisi dapat digunakan sebagai alat motivasi untuk mendorong belajar peserta didik. Baik persaingan antara individu maupun kelompok dapat meningkatkan prestasi belajar peserta didik.

4) *Ego-involvement*

Menumbuhkan kesadaran pada peserta didik agar merasakan pentingnya tugas dan menerimanya sebagai tantangan sehingga bekerja keras dengan mempengaruhi harga diri, adalah motivasi yang cukup penting.

5) Memberi ulangan

Para peserta didik menjadi giat belajar jika mengetahui akan ada ulangan, oleh karena itu memberi ulangan ini juga merupakan sarana motivasi.

6) Mengetahui hasil

Dengan semakin mengetahui bahwa grafik hasil belajar terus meningkat, maka akan ada motivasi dalam diri peserta didik untuk terus belajar dengan harapan hasilnya akan terus meningkat.

7) Pujian

Pujian yang diberikan kepada peserta didik yang berhasil menyelesaikan tugas dengan baik adalah bentuk *reinforcement* yang positif sekaligus motivasi yang baik.

8) Hukuman

Hukuman sebagai *reinforcement* yang negatif tetapi jika diberikan secara tepat dan bijak bisa menjadi alat motivasi.

9) Hasrat untuk belajar

Hasrat untuk belajar maksudnya pada diri peserta didik itu seseorang ada motivasi untuk belajar, sudah tentu hasilnya nanti lebih baik

10) Minat

Proses belajar itu akan berjalan lancar jika disertai dengan minat. Cara-cara membangkitkan minat membangkitkan adanya suatu kebutuhan, menghubungkan dengan suatu persoalan pengalaman yang lampau, memberi kesempatan untuk mendapatkan hasil yang baik, dan menggunakan berbagai macam bentuk mengajar.

11) Tujuan yang diakui

Tujuan yang diakui dan diterima baik oleh peserta didik, akan merupakan alat motivasi yang sangat penting, karena dengan memahami tujuan yang harus dicapai dirasa sangat berguna dan menguntungkan maka akan timbul gairah untuk terus belajar.

h. Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar

Uno (2011:23) menyebutkan faktor yang mempengaruhi motivasi belajar yang berbeda, dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

- 1) Motivasi belajar intrinsik terdiri dari:
 - a) Adanya hasrat dan keinginan berhasil
 - b) Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar
 - c) Adanya harapan atau cita-cita masa depan
- 2) Motivasi belajar ekstrinsik terdiri dari:
 - a) Adanya penghargaan dalam belajar
 - b) Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar
 - c) Adanya lingkungan belajar yang kondusif sehingga memungkinkan seorang siswa dapat belajar dengan baik

Lebih jelasnya motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik sebagaimana berikut:

- 1) Adanya hasrat dan keinginan berhasil

Hasrat dan keinginan untuk berhasil dalam belajar dan dalam kehidupan sehari-hari pada umumnya disebut motif berprestasi, yaitu motif untuk berhasil dalam melakukan suatu tugas dan pekerjaan atau motif untuk memperoleh kesempurnaan. Motif semacam ini merupakan unsur kepribadian dan perilaku manusia sesuatu yang berasal dari dalam diri manusia yang bersangkutan.

Motif berprestasi adalah motif yang dapat dipelajari, sehingga motif itu dapat diperbaiki dan dikembangkan melalui proses belajar. Seseorang yang mempunyai motif berprestasi tinggi cenderung untuk berusaha menyelesaikan tugasnya secara tuntas, tanpa menunda-nunda pekerjaannya. Penyelesaian tugas semacam ini bukanlah karena dorongan dari luar diri melainkan upaya pribadi.

- 2) Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar

Penyelesaian suatu tugas tidak selamanya dilatar belakangi oleh motif berprestasi atau keinginan untuk berhasil kadang kala seorang individu menyelesaikan suatu pekerjaan sebaik orang yang memiliki motif berprestasi tinggi justru karena dorongan

menghadiri kegagalan yang bersumber pada ketakutan akan kegagalan itu

Seorang anak didik mungkin tampak bekerja dengan tekun karena kalau tidak dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik maka dia akan mendapat malu karne diolok-olok oleh temannya atau dihukum oleh guru atau orangtuanya. Dari keterangan di atas tampak bahwa keberhasilan anak didik tersebut disebabkan oleh dorongan atas rangsangan dari luar dirinya.

3) Adanya harapan dan cita-cita masa depan

Harapan didasari pada keyakinan bahwa orang yang dipengaruhi oleh mereka tentang gambaran hasil tindakan mereka. Sebagai contoh, orang yang menginginkan kenaikan pangkat atau menunjukkan kinerja yang baik kalau mereka menganggap kinerja yang tinggi diakui dan dihargai dengan kenaikan pangkat.

4) Adanya penghargaan dalam belajar

Pernyataan atau penghargaan dalam bentuk lainnya terhadap perilaku yang baik atau hasil belajar anak didik yang baik merupakan cara paling mudah dan efektif untuk meningkatkan motivasi belajar anak didik kepada hasil belajar yang lebih baik. Pernyataan seperti: bagus, hebat, *great*, *bravo*, dan lain-lain, disamping akan menyenangkan siswa, pernyataan verbal seperti itu juga mengandung makna interaksi dan pengalaman pribadi yang langsung antara siswa dan guru. Pujian itu merupakan suatu persetujuan pengakuan sosial, apalagi dalam penghargaan verbal itu diberikan di depan orang banyak atau di depan publik.

5) Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar

Simulasi maupun permainan merupakan salah satu proses yang sangat menarik bagi siswa. Suasana yang menarik menyebabkan proses belajar menjadi bermakna. Sesuatu yang bermakna akan selalu diingat, dipahami, dan dihargai. Seperti

kegiatan belajar berbentuk diskusi, *brainstorming*, permainan, pengabdian masyarakat dan sebagainya.

6) Adanya lingkungan belajar yang kondusif

Pada umumnya motivasi dasar yang bersifat pribadi muncul dalam tindakan individu setelah dibentuk oleh lingkungan. Oleh karena itu motif individu untuk melakukan sesuatu, misalnya untuk belajar dengan baik, dapat dikembangkan, diperbaiki, atau diubah melalui belajar dan latihan. Dengan kata lain melalui situasi yang kondusif seseorang akan terdorong untuk belajar dengan baik dan akan dengan mudah mengatasi kesulitan dalam belajar.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat dua aspek yang menjadi indikator pendorong motivasi belajar siswa, yaitu a) dorongan internal: adanya hasrat dan keinginan berhasil, adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar, adanya harapan dan cita-cita masa depan faktor fisiologis, dan b) dorongan eksternal: adanya kegiatan yang menarik dalam belajar dan adanya lingkungan belajar yang kondusif.

2. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

a. Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional dan tindakan moral. Selain itu menumbuhkan aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani. Mereka yang sudah terpolah hidup sehat akan mengutamakan kesehatan dan mampu merancang secara sistematis untuk mencapai pendidikan nasional (Depdiknas 2006:131).

Menurut Sukintaka (2002:2) Pendidikan Jasmani dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial,

dan emosional bagi masyarakat dengan wahana aktivitas jasmani. Sementara menurut Suherman (2014:23) Pendidikan Jasmani dan Kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, serta kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur seimbang untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

b. Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

Menurut Suryobroto (2014:8) tujuan pendidikan jasmani adalah untuk pembentukan bagi anak, yaitu pola sikap, kecerdasan, fisik, dan keterampilan (psikomotorik), sehingga siswa akan dewasa dan mandiri, yang nantinya dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya, dalam pencapaian atau penyesuaian kurikulum 1994 suplemen GBPP mata pelajaran penjaskes, kemampuan gerak dasar dan kesehatan yang memadai sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya melalui penanaman pengertian, pengembangan sikap positif dalam berbagai aktivitas jasmani (Sukadiyanto 2013:99).

Adapun tujuan pendidikan jasmani menurut Depdiknas (2003:6) adalah:

- 1) Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani
- 2) Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani
- 3) Mengembangkan sikap sportif, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani
- 4) Mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga.

c. Ruang lingkup pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

Menurut BNSP (2006:513), ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan adalah sebagai berikut:

- 1) Raga meliputi olahraga. Meliputi olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non lokomotor, dan manipulatif, atletik, rounder, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulutangkis dan beladiri serta aktivitas lainnya
- 2) Aktivitas pengembangan. Meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh aktivitas lainnya
- 3) Aktivitas senam. Meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat dan senam lantai serta aktivitas lainnya
- 4) Aktivitas ritmik. Meliputi: gerak bebas, senam pagi, skj, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya
- 5) Aktivitas air. Meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air dan renang serta aktivitas lainnya
- 6) Pendidikan luar sekolah. Meliputi: piknik/karyawisata pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki gunung
- 7) Kesehatan meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan p3k dan uks.

d. Manfaat pendidikan jasmani

Menurut KTSP (Depdiknas, 2006), manfaat Pendidikan Jasmani dan Kesehatan adalah sebagai berikut:

1) Memenuhi kebutuhan anak akan gerak

Pendidikan jasmani merupakan dunia anak-anak dan sesuai dengan kebutuhan anak-anak seusianya. Anak-anak dapat belajar sambil bermain melalui penyaluran hasrat sehingga dijalani dengan gembira. Jika kebutuhan gerak dalam masa-masa pertumbuhan anak-anak terpenuhi maka kualitas pertumbuhan itu sendiri akan semakin besar.

2) Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya

Pendidikan jasmani merupakan waktu untuk anak-anak untuk berbuat sesuatu, belajar untuk mencari dan mengenali potensinya yang ada di lingkungan sekitarnya.

3) Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna

Peran pendidikan jasmani di sekolah dasar juga bertujuan untuk mengembangkan dasar-dasar keterampilan yang diperlukan anak. Anak-anak dilatih untuk menguasai berbagai keterampilan yang berguna untuk kehidupan di kemudian hari.

4) Menyalurkan energi yang berlebihan

Anak adalah makhluk yang sedang berada dalam masa pertumbuhan. Kelebihan ini sangat diperlukan karena bisa disalurkan sehingga tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak. Segera setelah kelebihan energi tersalurkan anak akan memperoleh kembali keseimbangan dirinya. Setelah istirahat anak akan kembali memperbaharui dan memulihkan energi secara optimal.

5) Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional.

Hasil nyata yang diperoleh dari pendidikan jasmani adalah perkembangan yang lengkap meliputi aspek fisik, mental, emosional, sosial dan maupun moral. Karena itu tidak salah jika para ahli percaya bahwa pendidikan jasmani merupakan wahana yang paling tepat untuk membentuk manusia seutuhnya.

3. Karakter anak usia 15-17 tahun (SMA/SMK/MA)

a. Pengertian remaja

Remaja dalam ilmu psikologis juga diperkenalkan dengan istilah lain seperti *puberteit*, *adolescence*, dan *youth*. Dalam bahasa Indonesia sering pula dikaitkan dengan pubertas atau remaja. Masa remaja disebut juga sebagai periode perubahan, tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan perubahan fisik (Hurlock, 2004:154).

Remaja, yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, yang berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan. Bangsa primitif dan orang-orang purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode lain dalam rentang kehidupan. Anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi (Ali & Asrori, 2006:74)

Menurut Mappiare masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir (Ali & Asrori, 2006:74). Masa remaja disebut pula sebagai masa penghubung antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Pada periode ini terjadi perubahan-perubahan besar dan esensial mengenai kematangan fungsi-fungsi rohaniah dan jasmaniah terutama fungsi seksual (Kartono, 2015:15).

b. Ciri-ciri masa remaja

Secara garis besar masa remaja ditandai 6 ciri yaitu:

1) Pertumbuhan fisik

Pertumbuhan fisik seperti menghasilkan panjang lengan dan tungkai maupun tinggi badan. Apabila tidak sesuai harapan maka

akan sulit bagi remaja untuk menerima perubahan fisiknya sehingga hal ini dapat menimbulkan masalah.

2) Perkembangan seksual

Tanda perkembangan seksual pada pria di antaranya adalah perkembangan kelenjar keringat, pertumbuhan penis, dan buah zakar, alat produksi spermanya mulai memproduksi, mengalami mimpi basah, pada lehernya menonjol buah jakun. Sedangkan tanda seksual pada wanita ditandai dengan datangnya menstruasi, pertumbuhan lemak yang membuat buah dadanya membesar dan sebagainya. Akibat perkembangan seksual tersebut mendorong remaja untuk mulai menyukai lawan jenisnya. Apabila lingkungan remaja kurang memahami dan mengerti keadaan seksual yang dihadapi maka remaja tersebut berpotensi menutup diri dan melakukan tindakan perilaku menyimpang.

3) Cara berpikir kausalitas

Remaja adalah individu yang mulai mempunyai potensi untuk berpikir seperti orangtua, guru dan masyarakat pada umumnya. Dalam hal ini mereka mulai mampu menerapkan cara berpikir dialogis sehingga remaja merasakan keberadaan dirinya dan mendorongnya untuk melakukan aktualisasi diri secara positif.

4) Emosi yang meluap-luap

Keadaan emosi remaja masih labil karena erat hubungannya dengan hormone. Untuk itu remaja dituntut untuk dapat mengendalikan dan mengontrol emosinya menjadi semakin stabil.

5) Bertindak menarik perhatian lingkungan

Manusia pada masa remaja mulai mencari perhatian dari lingkungan sosialnya. Tindakan remaja dalam menarik perhatian ada yang diwujudkan dalam bentuk tindakan positif, misalnya berprestasi dalam bidang akademik, juara olahraga dan lain-lain. Namun ada pula remaja yang melakukan tindakan negatif seperti

perkelahian, menyalahgunakan narkoba, tindakan seks bebas dan sebagainya.

6) Terikat dengan kelompok

Keterkaitan remaja dengan kelompok melahirkan perkumpulan yang disebut *gang*, bergabungnya remaja dalam kelompok tertentu karena remaja beranggapan bahwa kelompok ini mau mengerti, mau menerima dirinya dan menjadi tempat curhat serta tempat pelampiasan rasa tekanan dan saling tukar pendapat (Irianto 2015:55).

Gunarsa (2001:11) menyebutkan bahwa masa remaja sebagai masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa. Semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa secara global yang berlangsung antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian usia 12-15 tahun adalah masa remaja awal, 15-18 tahun adalah masa remaja pertengahan, 18-21 tahun adalah masa remaja akhir.

c. Tahap perkembangan remaja

Dalam proses menuju kedewasaan ada tiga tahap perkembangan remaja:

1) Remaja awal (*early adolescence*)

Seorang remaja pada saat ini masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis. Dengan pegangan bahunya saja oleh lawan jenis, sudah berfantasi erotik. Kepekaan yang berlebih-lebihan ini ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap *ego* yang bisa menyebabkan para remaja awal ini sulit mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa.

2) Remaja madya (*middle adolescence*).

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan ia senang kalau memiliki banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan “*narcisti*”, yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya.

3) Remaja akhir (*late adolescence*)

Tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa yang ditandai dengan pencapaian lima hal yaitu:

- a) Semakin berkembang dibagian fungsi-fungsi intelek
- b) Mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru
- c) Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi
- d) *Egosentrisme* tidak terlalu dominan. Ia tidak lagi memusatkan perhatian pada diri sendiri melainkan mulai ada keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
- e) Tumbuh dinding yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*teh public*) (Sarwono, 2015)

d. Perkembangan fisik

Pada masa remaja pertumbuhan fisik berlangsung sangat pesat dalam perkembangan seksualitas remaja ditandai dengan dua ciri yaitu ciri-ciri seks primer dan ciri-ciri seks sekunder. Berikut ini adalah uraian lebih lanjut mengenai kedua hal tersebut.

1) Ciri-ciri seks primer

Dalam modul kesehatan reproduksi remaja (Depkes, 2002) disebutkan bahwa ciri-ciri seks primer pada remaja adalah:

a) Remaja laki-laki

Remaja laki-laki sudah bisa melakukan fisik reproduksi bila telah mengalami mimpi basah. Mimpi basah biasanya terjadi pada remaja laki-laki usia antara 10-15 tahun.

b) Remaja perempuan

Jika remaja perempuan sudah mengalami *menarche* (menstruasi), adalah peristiwa keluarnya cairan darah dari alat kelamin perempuan akibat luruhnya darah di lapisan dinding dalam rahim yang tidak dibuahi oleh sperma.

2) ciri-ciri seks sekunder

Menurut Sarwono (2003), ciri-ciri seks sekunder pada masa remaja adalah sebagai berikut:

a) remaja laki-laki

- (1) Bahu melebar, pinggul menyempit
- (2) Pertumbuhan rambut di sekitar alat kelamin, ketiak, dada, tangan dan kaki
- (3) Kulit menjadi lebih kasar dan tebal
- (4) Produksi keringat menjadi lebih banyak

b) Remaja perempuan

- (1) Pinggang lebar, bulat, dada membesar, puting susu membesar dan menonjol, serta berkembangnya kelenjar susu, payudara menjadi lebih besar dan lebih bulat.
- (2) Kulit menjadi kasar, lebih tebal, agak pucat, lubang pori-pori bertambah besar, kelenjar lemak dan kelenjar keringat menjadi lebih aktif.
- (3) Otot semakin besar dan semakin kuat terutama pada pertengahan dan menjelang akhir masa pubertas sehingga memberikan bentuk pada bahu lengan dan tungkai
- (4) Suara menjadi lebih penuh dan semakin merdu.

e. Karakteristik remaja

Menurut Makmun (2003) karakteristik perilaku dan pribadi pada masa remaja terbagi ke dalam dua kelompok yaitu remaja awal (11-13 dan 14-15 tahun) dan remaja akhir (14-16 dan 18-20 tahun) meliputi aspek:

- 1) Fisik, laju perkembangan secara umum berlangsung pesat, proporsi ukuran tinggi, berat badan seringkali kurang seimbang dan munculnya ciri-ciri sekunder.
- 2) Psikomotor, gerak-gerak tampak canggung dan kurang terkoordinasikan serta aktif dalam berbagai jenis cabang permainan.
- 3) Bahasa, berkembangnya penggunaan bahasa sandi dan mulai tertarik mempelajari bahasa asing, menggemari literatur yang bernafaskan mengandung segi erotik, fantastik, dan estetik.
- 4) Sosial keinginan menyendiri dan bergaul dengan banyak teman tetapi bersifat temporer adanya ketergantungan yang kuat kepada kelompok sebaya disertai semangat konformitas yang tinggi
- 5) Perilaku kognitif
 - a) Proses berpikir sudah mampu mengoperasikan kaidah-kaidah logika formal (asosiasi, diferensiasi, komparasi, kausalitas) yang bersifat abstrak, meskipun relatif terbatas.
 - b) Kecakapan dasar intelektual menjalani laju perkembangan yang pesat.
 - c) Kecakapan dasar khusus bakat melalui menunjukkan kecenderungan-kecenderungan yang lebih jelas.
- 6) Moralitas
 - a) Adanya amivalensi antara bebas dari dominasi pengaruh orangtua dengan kebutuhan dan bantuan dari orang tua
 - b) Sikapnya dan cara berpikirnya yang kritis mulai menguji kaidah-kaidah atau sistem nilai etis dan kenyataannya dalam perilaku sehari-hari oleh para pendukungnya.
 - c) Identifikasi dengan tokoh moralitas dan pandangan tepat dengan tipe idolanya.
- 7) Perilaku keagamaan
 - a) Mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan mulai dipertanyakan secara kritis dan skeptis.
 - b) Masih mencari dan mencoba menemukan pegangan hidup.

- c) Penghayatan kehidupan keagamaan sehari-hari dilakukan atas pertimbangan adanya semacam tuntunan yang memaksa dari luar dirinya.
- 8) Kognitif, emosi, afektif dan kepribadian
- a) Lima kebutuhan dasar (fisiologis rasa aman kasih sayang harga diri, dan aktualisasi diri) menunjukkan arah kecenderungannya
 - b) Reaksi-reaksi dan dan ekspresi emosionalnya masih labil dan belum terkendali seperti pernyataan marah, gembira atau kesedihannya masih dapat berubah-ubah dan silih berganti.
 - c) Merupakan masa kritis dalam rangka menghadapi krisis identitasnya yang sangat dipengaruhi oleh kondisi psikososialnya, yang akan membentuk kepribadiannya.
 - d) Kecenderungan-kecenderungan arah sikap nilai mulai tampak (teoritis, ekonomis, estetis, sosial, politis dan religius), meski masih dalam taraf eksplorasi dan mencoba-coba.

4 Penelitian Relevan

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

- a. Amaludin, 2012 dengan judul “motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani melalui aktivitas permainan kecil tahun 2012”. Menunjukkan bahwa faktor intrinsik dalam mengikuti pendidikan jasmani melalui aktivitas permainan kecil di SMP 1 Manunggal Slawi tahun 2012 mampu mempengaruhi motivasinya dalam mengikuti pendidikan jasmani dan kategori tinggi (78,26%), sedangkan faktor ekstrinsik juga mampu mempengaruhi motivasinya dalam mengikuti pendidikan jasmani dalam kategori sedang (69,59%). Jadi tingginya pengaruh faktor intrinsik terhadap motivasi siswa disebabkan siswa memiliki kebutuhan fisiologis yang tinggi (52,17%) memiliki kebutuhan rasa aman yang tinggi (78,26%), memiliki kebutuhan aktualisasi yang tinggi (69,57%). Dikategorikan tinggi

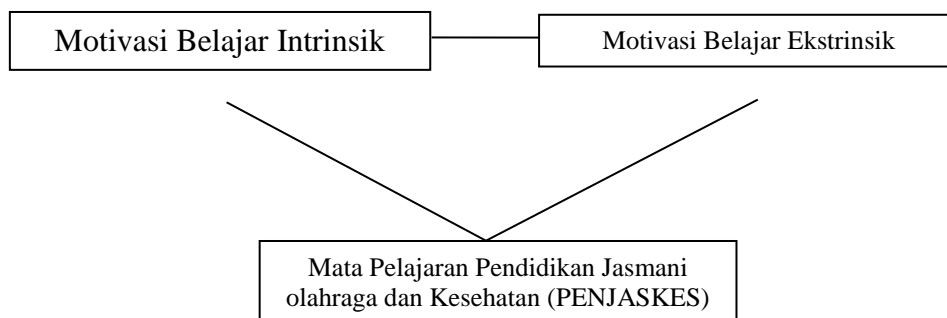
karena siswa memiliki kebutuhan sosial yang tinggi (47,83%), serta memiliki kebutuhan penghargaan yang tinggi (60,87%).

- b. Wibowo, 2017 dengan judul “survei motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran jasmani, dan kesehatan pada siswa SMA/SMK/MA Negeri kelas XI Se-kecamatan kota Ponorogo”. Hasil penelitian yang diperoleh dari motivasi belajar dalam pelajaran penjaskes. Dari penelitian ini diketahui motivasi belajar siswa dalam pelajaran penjaskes siswa kelas XI SMA/SMK/MA Negeri Se-kecamatan kota Ponorogo nilai persentase skor indikator motivasi belajar yaitu 77, 149% intrinsik masuk kategori tinggi, 79,297% ekstrinsik termasuk kategori tinggi dan dominan ekstrinsik. Sedangkan untuk nilai persentase motivasi belajar keseluruhan didapat hasil 77,968% dan dalam kriteria persentase kategori tinggi.
- c. Aryati, 2017 dengan judul “survei motivasi belajar siswa terhadap pelajaran pendidikan jasmani pada siswa kelas VII di SMP Negeri 7 Kediri”. Hasil dari penelitian ini motivasi intrinsik lebih dominan dibandingkan dengan motivasi ekstrinsik dalam mempengaruhi motivasi belajar siswa terhadap pelajaran pendidikan jasmani di SMP Negeri 7 Kediri. Dimana pada motivasi intrinsik terdapat 45 siswa atau 75% pada kategori tinggi, sedangkan pada motivasi ekstrinsik terdapat 26 siswa atau 43% pada kategori sedang.

Beberapa penelitian yang pernah dilakukan di atas berbeda dengan penelitian yang peneliti akan lakukan baik dari tempat, waktu penelitian, jumlah populasi, dan sampel yang digunakan.

B. Kerangka Berpikir

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



Gambar 2.1

Kerangka Berfikir

Berdasarkan kerangka pikir di atas dapat dijelaskan bahwa motivasi belajar intrinsik merupakan motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak penuh rangsangan dari luar, karena dalam diri setiap individu sudah ada untuk mencapai sesuatu. Menurut Hamalik, (2015:162) motivasi intrinsik adalah motivasi yang tercakup di dalam situasi belajar dan memenuhi kebutuhan dan tujuan-tujuan siswa. Hal ini sering disebut sebagai motivasi siswa karena merupakan motivasi yang sebenarnya timbul dalam diri siswa sendiri. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang hidup dalam diri siswa dan berguna dalam situasi belajar yang fungsional.

Motivasi belajar ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsi karena adanya rangsangan dari luar (Sardiman, 2009: 89). Menurut Hamalik, (2015: 162) motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang disebabkan oleh faktor-faktor dari luar situasi belajar. Motivasi ini diperlukan sebab tidak semua pengajaran 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 dapat dipengaruhi motivasi belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan (PENJASKES).

C. Hipotesis Penelitian

Dalam suatu penelitian, perumusan hipotesis sangat diperlukan guna untuk memberikan asumsi atau jawaban yang bersifat sementara terhadap masalah yang dimunculkan. Menurut Margono (2015: 67) menyatakan bahwa “Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang secara teoritis dianggap paling mungkin atau paling tinggi tingkat kebenarannya”. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah jawaban yang sifatnya sementara terhadap masalah penelitian yang sebenarnya harus dibuktikan kebenarannya melalui data yang terkumpul dan harus diuji secara empiris.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah dengan motivasi siswa dalam proses pendidikan jasmani dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas X TKJ 1 SMK Negeri Sandai.