SURVEI MOTIVASI BEROLAHRAGA DAN MOTIVASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 DI SMPN 6 PALOPO

Arnaini[1]*

Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Palopo
*email:mmirwan58@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to find out: 1) The purpose of this study is based on knowing the picture of motivation to exercise and motivation to learn physical education of junior high school students 6 palopo during the covid-19 outbreak period in Junior High School 6 Palopo?

This type of research is quantitative. The population in this study were all students of class VII SMPN 6 PALOPO. As a sample taken one class as many as 34 students who then used to exercise classes and physical education learning classes. Class VII as many as 34 students as quantitative exercise classes while Class VII as many as 34 students as physical education learning classes are given quantitative models, with sample development techniques are random sampling techniques. Data collection techniques use test methods to data on physical education students' learning outcomes, as well as documentation methods to find out the grades of the 1st semester of physical education students are used to test the balance between exercise classes and physical education study classes. Testing of analytical requirements uses normality tests. From the results it is seen that the calculation level for test results with lomogorov-smirnov (due to homogeneous data) Asymp SIG. . (2-tapled is 229 and 930 with a level of significance gained >0.05 is accepted. Thus, it can be concluded that the average physical education learning outcome of students taught with quantitative learning methods is better than the average results of exercising students who are taught by quantitative methods in the pandemic covid-19 online.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Tujuan penelitian ini didasarkan untuk mengetahui gambaran motivasi berolahraga dan motivasi belajar pendidikan jasmani siswa smp 6 palopo selama masa pendemi covid-19 di SMP 6 Palopo?

Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas VII SMPN 6 PALOPO. Sebagai sampel di ambil satu kelas sebanyak 34 siswa yang kemudian dijadikan kelas berolahraga dan kelas belajar pendidikan jasmani. Kelas VII sebanyak 34 siswa sebagai kelas berolahraga *kuantitatif* sedangkan Kelas VII sebanyak 34 siswa sebagai kelas belajar pendidikan jasmani diberikan model *kuantitatif*, dengan teknik pengembangan sampel adalah teknik random sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan metode tes untuk data hasil belajar siswa pendidikan jasmani, serta metode dokumentasi untuk mengetahui nilai ujian semester 1 pendidikan jasmani siswa yang digunakan untuk menguji keseimbangan antara kelas berolahraga dan kelas belajar pendidikan jasmani. Pengujian persyaratan analisis menggunakan uji normalitas. Dari hasil terlihat bahwa taraf hitung untuk hasil tes dengan *lomogorov-smirnov* (karena data homogen) *Asymp SIG.(2-tapled* adalah 229 dan 930 dengan taraf signifikansi yang di peroleh >0,05 maka diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa rata-rata hasil belajar pendidikan jasmani siswa yang diajar dengan metode pembelajaran *kuantitatif* lebih baik daripada rata-rata hasil berolahraga siswa yang diajar dengan metode *kuantitatif* di masa pandemic covid-19 secara *online*.

PENDAHULUAN

Pendidikan pada hakekatnya adalah proses untuk meningkatkan kualitas hidup. Melalui proses tersebut diharapkan seseorang mengerti arti hakekat hidup dan menjalankan kehidupan karena itu pendidikan ditujukan untuk membentuk kepribadian seseorang dengan proses pematangan kualitas logika, hati, akhlak, dan keimanan. Puncak pendidikan adalah tercapainya titik kesempurnaan kualitas hidup (Mulyasa, 2012).

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk membugarkan dan menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Untuk dapat mencapai tujuan tersebut guru harus memiliki strategi atau gaya mengajar yang interaktif, menyenangkan, menantang dan memotivasi peserta didik (Hartono, dkk, 2013). Dalam hal ini guru dihadapkan pada suatu kondisi yang rumit dalam menentukan model pembelajaran dikarenakan guru harus menghadapi siswa dengan berbagai macam karakter dan lebih khusus kondisi belajar saat pandemic.

Pendidikan jasmani berkewajiban meningkatkan jiwa dan raga yang mempengaruhi semua aspek kehidupan sehari-hari seseorang atau keseluruhan pribadi seseorang.Pendidikan jasmani menggunakan pendekatan keseluruhan yang mencakup semua kawasan baik kognitif, afektif, psikomotor.

Proses belajar mengajar pendidikan jasmani perlu adanya penataan dari berbagai segi antara lain dalam kaitanya dengan pangetahuan dasar siswa, cara belajar siswa, dan juga kesiapan individu yang bersangkutan sebelum mengikuti suatu pelajaran.Meskipun yang berkewajiban mengembangkan kegiatan belajar mengajar dan hasil belajar yang maksimal merupakan tugas pengajar, tetapi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya mutu pendidikan adalah aspek psikologis siswa itu sendiri.

Dini Rosdiani (2015) mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematik guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial, dan moral. Proses pendidikan jasmani harus dilaksanakan secara berencana dan teratur untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Tujuan pendidikan jasmani merupakan cetusan aspirasi masyarakat, dikaitkan dengan harapan tentang profil individu warga masyarakat pada masa yang akan datang. Pendidikan selalu berorientasi untuk menyongsong masa depan, dikenal dengan istilah tujuan jangka panjang yang akan tercapai selama masa yang cukup panjang (20-25 tahun), dan tujuan jangka menengah (5-10 tahun) sebagai sasaran antara mencapai tujuan jangka panjang tersebut.

Husdarta (2011:03) mengatakan bahwa pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pendidikan jasmani terdiri dari kata pendidikan dan jasmani, pendidikan adalah proses pengubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan melalui upaya pengajaran dan latihan.

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan,dimaksud untuk "meningkatkan potensi fisik dan menanamkan sportifitas serta kesadaran hidup sehat". Peserta didik setelah mendapat pembelajaran penjasorkes yang diberikan guru akan dapat memahami dan menerapkan kesadaran hidup sehat dan meningkatkan potensi fisik serta mempunyai sikap sportifitas yang tinggi.Secara umum orang memahami olahraga merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dilakukan oleh orang, sekelompok orang dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani (Mutohir,T. C, 2011).

Olahraga harus dijadikan sebagai dari kebutuhan serta menjaga kebugaran itu penting oleh karena itu (Bompa dan Carera, 2015). Olahraga adalah serangkaian gerak tubuh yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti untuk mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Olahraga

merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus menerus dan manfaatnya akan kembali kepada seseorang yang melakukan aktivitas olahraga.

Wabah sebagai pandemi artinya memberi signal pada pemerintah semua negara untuk meningkatkan kesiagaan serta menyiapkan strategi untuk menangani wabah. Hal ini dikarenakan saat sebuah pandemi dinyatakan, artinya ada kemungkinan penyebaran secara kolektif terjadi. Pandemi Covid-19 berdampak keberbagai sektor, salah satunya adalah sektor pendidikan. Dampak pandemi ini dalam dunia pendidikan dapat dilihat dari kebijakan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan melalui surat edaran tentang pelaksanaan pendidikan di masa darurat penyeberan Covid-19. Surat edaran tersebut berisi intruksi untuk menghindari aktivitas pembelajaran dengan cara mengumpulkan banyak orang. Pembelajaran tatap muka harus diganti dengan sistem pembelajaran yang lain, dengan catatan tujuan pembelajaran harus tercapai.

Hal ini membawa dampak besar bagi seluruh sektor dalam kehidupan. Sehingga mengakibatkan banyaknya penutupan-penutupan fasilitas pendidikan, pusat perbelanjaan dan lain sebagainya (Hasanah, 2020). Kebijakan-kebijakan yang dikeluarkan untuk membatasi penyebaran virus corona berdampak pada berbagai bidang diseluruh dunia terkhusus pada pendidikan (Herliandy, 2020). Pembelajaran yang harusnya dilakukan dengan bertatap muka beralih menjadi pembelajaran *online*.

Pada pembelajaran *online*, peserta didik dapat mengakibatkan pembelajaran yang menjenuhkan. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan dalam belajar akan memperoleh ketidakmajuan dalam hasil beajar. Oleh karena itu diperlukan pedorong untuk menggerakkan siswa agar semangat belajar sehingga dapat memiliki prestasi belajar semangat belajar dapat dimiliki dengan meningkatkan motivasi belajar.

Motivasi belajar adalah sebuah penggerak atau pendorong yang membuat seseorang akan tertarik kepada belajar sehingga akan belajar secara terus-menerus. Motivasi yang rendah dapat menybabkan rendahnya keberhasilan dalam belajar sehingga akan merendahkan prestasi belajar siswa.

Motivasi merupakan suatu aktivitas yang menempatkan seseorang atau suatu kelompok yang mempunyai kebutuhan tertentu dan pribadi, untuk bekerja menyelesaikan tugasnya. Motivasi merupakan kekuatan, dorongan, kebutuhan, tekanan dan mekanisme psikologi yang dimaksudkan merupakan akumulasi faktor-faktor internal dan eksternal (Notoatmodjo s. , 2014). Motivasi dapat juga dikatakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu, dan bila ia tidak suka, maka akan berusaha untuk meniadakan atau mengelakan perasaan tidak suka itu, jadi motivasi itu dapat dirangsang oleh factor dari luar tetapi motivasi itu adalah tumbuh di dalam diri seseorang. Makin tepat motivasi yang diberikan, akan makin berhasil pula pelajaran itu.

Menurut Degeng (2013) proses belajar dalam konteks pendidikan merupakan proses yang dialami secara langsung dan aktif oleh siswa pada saat mengikuti kegiatan belajar mengajar yang direncakan atau disajikan di sekolah dalam kelas atau di luar kelas. Motivasi belajar sebagai penggerak seseorang melakukan suatu hal yang tujuannya dikehendaki oleh siswa, bermula dari motivasi belajar seseorang akan memiliki semangat untuk menjadi lebih baik dari hasil kegiatan belajar. Motivasi belajar adalah dorongan dari proses belajar dan tujuan dari belajar mendapatkan manfaat dari proses belajar, siswa mengalami masalah dalam belajar yang berakibatkan prestasi belajar tidak sesuai dengan yang diharapkan (Puspitasari, 2012).

Selain motivasi belajar, penelitian ini juga mengangkat *variable* motivasi berolahraga dimasa pandemic covid-19. Motivasi olahraga adalah suatu keadaan dalam diri seseorang untuk berperilaku yang didasari motif-motif dari dalam individu atau dari luar individu untuk melakukan kegiatan olahraga. Motivasi dimaksudkan sebagai usaha-usaha untuk menyediakan kondisi sehingga berhasrat melakukan suatu tindakan. Usaha-usaha sebagai cermin dari orang yang memiliki motivasi kuat diwujudkan dalam berbagai bentuk antara lain: perhatian, bersikap atau berbuat sesuai dengan keinginan, tindakan pengembangan, pengaturan, pengarahan serta penetapan tujuan dari perilaku. Aspek-aspek itu merupakan konstruk teoritis mengenai terjadinya perilaku seseorang yang memliki motivasi.

Olahraga yang kita lihat sekarang atau yang kita praktikan bersama-sama bukan sekedar ajang untuk memperoleh medali, bukan ajang untuk adu otot, dan juga bukan semata-mata untuk meraih prestasi namun lebih dalam

dari itu yakni sebagai sarana untuk meningkatkan dan mengembangkan sumber daya manusia yang lebih baik lagi, kualitas hidup yang makin baik, seperti peningkatan kesehatan fisik, mental, sosial, dan emosional (Mutohir, T. C, 2011).

Namun selama terjadinya *pandemic* covid-19 kegiatan pembelajaran dan berbagai kegiatan lainnya mengalami perubahan. Pembelajaran beralih menjadi pembelajaran *online*. Pembelajaran daring, *online* atau pembelajaran jarak jauh sendiri bertujuan untuk memenuhi standart pendidikan dengan pemanfaatan teknologi informasi dengan menggunakan perangkat komputer atau *gadget* yang saling terhubung antara siswa dan guru maupun antara mahasiswa dengan dosen sehingga melalui pemanfaatan teknologi tersebut proses belajar mengajar bisa tetap dilaksanakan dengan baik (Pakpahan, 2020). Pelaksanaan yang tidak terikat dengan waktu dan tanpa adanya tatap muka menjadi keunggulan pembelajaran daring yang bisa dimanfaatkan oleh para guru (Syarifuddin, 2020).

Sistem pembelajaran yang sangat berubah ini membawa dampak besar dalam dunia pendidikan. Terlebih lagi akibat dari dampak pandemik corona yang melanda sehingga pembelajaran tidak berjalan maksimal karena harus tetap di rumah dan menerapkan *physical distancing* (Abidin, 2020). Dengan belajar di rumah, kesulitan yang paling besar yang dihadapkan bagi guru adalah saat menjalankan metode belajar di rumah khususnya pada mata pelajaran penjas. Oleh sebab itu, segala cara harus dilakukan supaya ada peningkatan yang signifikan meskipun pembelajaran dilakukan secara *online.*

Berdasarkan informasi dan wawancara penulis lakukan pada guru penjasorkes SMPN 6 PALOPO, ternyata hasil belajar penjasorkes siswa masih banyak yang rendah. Rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa, mungkin disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah pemilihan metode dan media yang kurang tepat, status gizi siswa yang buruk, tingkat kesegaran jasmani yang belum begitu baik, lingkungan belajar yang kurang kondusif, motivasi berolahraga yang rendah dan mungkin juga disebabkan kemampuan motorik atau gerak mereka yang rendah serta juga kurangnya motivasi siswa untuk berolahraga karena dimasa pendemi ini.

Derdasarkan uraian di atas, dapat dipahai bahwa motivasi belajar dan berolahraga merupakan sebuah permasalahan yang serius khususnya dimasa *pandemic* covid-19 ini. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa besar motivasi berolahraga dan motivasi belajar pendidikan jasmani yang dimiliki oleh siswa SMP Negeri 6 Palopo dengan mengangkat sebuah judul penelitian "Survei Motivasi Berolahraga dan Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani Selama Masa Pendemi Covid-19 di SMPN 6 Palopo.

LANDASAN TEORI DANPEN GEMBANGAN HIPOTESIS

Motivasi berasal Bahasa latin yaitu kata movere yang memiliki arti dorongan di dalam diri seseorang untuk dapat bertindak sehingga mencapai tujuan tertentu. Motivasi adalah hasrat, dorongan dan kebutuhan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas tertentu.Sehingga motivasi diartikan sebagai kekuatan yang mendorong tindakan menuju suatu tujuan.Motivasi merupakan suatu aktivitas yang menempatkan seseorang atau suatu kelompok yang mempunyai kebutuhan tertentu dan pribadi, untuk bekerja menyelesaikan tugasnya. Motivasi merupakan kekuatan, dorongan, kebutuhan, tekanan, dan mekanisme psikologi yang dimaksudkan merupakan akumulasi faktor-faktor internal dan eksternal (Notoatmodjo s. , 2014).

Motivasi belajar dalam diri seseorang akan menimbulkan gairah atau meningkatkan semangat dalam belajar. Motivasi belajar mengandung usaha untuk mencapai tujuan belajar yaitu pemahaman materi dan pengembangan belajar. Selain itu, motivasi belajar adalah sebuah penggerak atau pendorong yang membuat seseorang akan tertarik kepada belajar sehingga akan belajar secara terus-menerus.

Motivasi belajar yang rendah dapat menimbulkan dampak negatif bagi siswa, motivasi belajar yang rendah dapat menyebabkan rendahnya keberhasilan dalam belajar sehingga akan merendahkan prestasi belajar siswa. Motivasi belajar dalam diri siswa satu dengan siswa yang lain berbeda, ada siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi dan ada juga siswa yang memiliki motivasi belajar rendah. Pembelajaran online dilakukan dengan memanfaatkan teknologi khususnya internet. Menurut Trianto (2010) proses belajar terjadi

melalui banyak cara baik disengaja maupun tidak disengaja dan berlangsung sepanjang waktu dan menuju pada suatu perubahan pada diri pembelajar.

Proses belajar terjadi melalui banyak cara baik disengaja maupun tidak disengaja dan berlangsung sepanjang waktu dan menuju pada suatu perubahan pada diri pembelajar. Belajar bukan hanya sekedar transfer *knowledge*(mentransfer pengetahuan), namun merupakan suatu proses yang dialami seseorang untuk dapat memahami apa yang dipelajari. Proses inilah yang sangat penting, di mana ada yang berhasil dan ada pula yang gagal. Proses belajar yang diberikan kepada peserta didik dapat memahami apa yang kita sampaikan harus membuat peserta didik senang dan termotivasi untuk belajar (Trianto 2010).

Berbagai model pembelajaran diarankan untuk dicoba, dan peserta didik dijadikan subjek belajar bukan objek belajar yang hanya menerima dan guru yang aktif. Pembelajaran sekarang diharapkan peserta didik aktif dan secara kolaborasi berproses memahami materi yang disampaikan oleh guru sebagai fasilitator. Proses ini yang akan membekas dan memberikan ketrampilan berpikir dan membentuk karakter yang baik pada peserta didik. Peserta didik akan lebih cerdas, kratif dan berfikir kritis, mampu memecahkan masalah secara bersama-sama. Pembelajaran inilah yang sedang di laksanakan pada PBM saat ini. Belajar yang menyenangkan akan mampu membuat peserta didik termotivasi untuk belajar. Namun semua pembelajaran harus berubah sejak Covid-19 telah menjadi pandemi, sehingga pemerintah diberbagai negara telah menerapkan lockdown atau karantina. Menurut UU RI No 6 Tahun (2018) tentang Karantina Kesehatan adalah pembatasan kegiatan dan/atau pemisahan seseorang yang terpapar penyakit menular sebagaimana diterapkan dalam peraturan perundang-undangan meskipun belum menunjukkan gejala apapun untuk mencegah kemungkinan penyebaran ke orang sekitarnya.

Pembelajaran *online* dilakukan dengan memanfaatkan teknologi khususnya internet. Proses belajar terjadi melalui banyak cara baik disengaja maupun tidak disengaja dan berlangsung sepanjang waktu dan menuju pada suatu perubahan pada diri pembelajar. Belajar bukan hanya sekedar transfer *knowledge*, namun merupakan suatu proses yang dialami seseorang untuk dapat memahami apa yang dipelajari. Proses inilah yang sangat penting, dimana ada yang berhasil dan ada pula yang gagal (Trianto, 2010).

Proses belajar yang diberikan kepada peserta didik dapat memahamin apa yang kita sampaikan harus membuat peserta didik senang dan termotivasi untuk belajar.Berbagai model pembelajaran diarankan untuk dicoba dan peserta didik dijadikan subjek belajar bukan objek belajar yang hanya menerima dan guru yang aktif.Pembelajaran sekarang diharapkan peserta didik aktif dan secara kolaborasi berproses memahami materi yang disampaikan oleh guru sebagai fasilitator. Proses ini yang akan membekas dan memberikan ketrampilan berpikir dan membentuk karakter yang baik pada peserta didik. Peserta didik akan lebih cerdas, kratif dan berfikir kritis, mampu memecahkan masalah secara bersama-sama. Pembelajaran inilah yang sedang di laksanakan pada PBM saat ini.

Pembelajaran online dilakukan dengan memanfaatkan teknologi khususnya internet. Pembelajaran online dilakukan dengan sistem belajar jarak jauh, dimana Kegiatan Belajar dan Mengajar (KBM) tidak dilakukan secara tatap muka. Pembelajaran dilakukan dengan menggunakan media, baik media cetak (modul), Maupun non cetak (audio atau video), Komputer, siaran radio dan televisi.

Mengikuti pembelajaran online, peserta didik dapat menjadi kurang aktif dalam menyampaikan aspirasi dan pemikirannya, sehingga dapat mengakibatkan pembelajaran yang jenuh. Seorang peserta didik yang mengalami kejenuhan dalam belajar akan memperoleh ketidakmajuan dalam hasil belajar. Kendala banyak dijumpai di lapangan, banyak peserta didik mengeluh tidak memiliki kuota internet untuk mengikuti pembelajaran dengan baik. Juga banyaknya tugas yang menumpuk, rasa bosan dengan pembelajaran yang monoton. Semua guru memberi tugas dan meminta siswa memfotokan tugasnya. Eksistensi pembelajaran yang menyenangkan akhirnya menjadi pembelajaran yang membosankan. Oleh karena itu, diperlukan pendorong untuk menggerakkan peserta didik agar semangat belajar sehingga dapat memiliki prestasi belajar.

Upaya membangkitkan semangat belajar siswa selain dengan cara di atas, guru dapat memberikan materi pembelajaran dengan lebih

menarik dan tidak hanya memberikan tugas atau soal saja. Guru dapat membuat power point atau video pembelajaran, atau memberikan contoh-contoh perhitungan agar siswa memahami materi yang disampaikan.

Guru memberikan kesempatan tanya jawab dengan siswa sehingga mempermudah siswa memahami materi yang disampaikan guru. Mendengarkan kendala siswa dalam mengerjakan tugas maupun dalam mengirimkan tugasnya.Serta mencari solusi yang terbaik agar tetap dapat pembelajaran tetap dapat berjalan dengan baik.

Fungsi Motivasi belajar

Keberhasilan proses belajar mengajar dipengaruhi oleh motivasi belajar siswa. Guru selaku pendidik perlu mendorong siswa untuk belajar dalam mencapai tujuan. Dua fungsi motivasi dalam proses pembelajaran yang dikemukakan oleh Wina Sanjaya (2010: 251-252) yaitu:

1. Mendorong siswa untuk beraktivitas Perilaku setiap orang disebabkan karena dorongan yang muncul dari dalam yang disebut dengan motivasi. Besar kecilnya semangat seseorang untuk bekerja sangat ditentukan oleh besar kecilnya motivasi orang tersebut. Semangat siswa dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru tepat waktu dan ingin mendapatkan nilai yang baik karena siswa memiliki motivasi yang tinggi untuk belajar.
2. Sebagai pengarah Tingkah laku yang ditunjukkan setiap individu pada dasarnya diarahkan untuk memenuhi kebutuhannya atau untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Dengan demikian Motivasi berfungsi sebagai pendorong usaha dan pencapaian prestasi. Adanya motivasi yang baik dalam belajar akan menunjukkan hasil yang baik.

Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar

Menurut Devi Brantaningtyas, 2012. Factor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar anak adalah sebagai berikut:

a. Faktor Guru

Guru berperan penting dalam meningkatkan motivasi belajar siswa melelui metoto pengajaran yang digunakan dalam menyampaikan materi pembelajaran. Guru juga harus bisa menyesuaikan efektivitas suatu metode mengajar dengan mata pelajaran tertentu. Pada pembelajaran tertentu guru harus menggunakan metode mengajar yang sesuai dengan materi yang akan disampaikan karena hal ini sangat berpengaruh terhadap salah satu tujuan dari belajar itu sendiri.

b. Orang tua dan keluarga

Tidak hanya guru di sekolah, orang tua atau keluarga di rumah juga berperan dalam mendorong, membibing dan mengarahkan anak untuk belajar. Oleh karena itu orang tua dan keluarga harus bisa membibing, membantu dan mengarahkan anak dalam mengatasi kesulitan-kesulitan yang kemungkinan dihadapi dalam belajar. Saat merasa dapat memehami konsep-konsep dalam pelajaran, anak akan termotivasi untuk belajar.

c. Masyarakat dan lingkungan

Masyarakat dan lingkungan berpengaruh terhadap motivasi belajar pada masa anak sekolah. Masyarakat dan lingkungan berpengaruh terhadap motivasi belajar pada anak masa sekolah. Lingkungan yang sangat berpengaruh terhadap motivasi belajar adalah pengaruh dari teman sepermainan. Seorang anak yang rajin melakukan kegiatan belajar secara rutin akan mempengaruhi dan mendorong anak lain untuk melakukan kegiatan yang sama.

Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar

Tujuan pembelajaran adalah untuk mencapai keberhasilan dengan prestasi yang optimal. Untuk mencapai hasil belajar yang optimal dituntut kreativitas guru dalam membangkitkan motivasi belajar siswa. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan oleh guru untuk membangkitkan motivasi belajar siswa sebagaimana yang dikemukakan oleh Wina Sanjaya (2010: 261-263) yaitu:

a. Memperjelas tujuan yang ingin dicapai. Tujuan yang jelas dapat menumbuhkan minat siswa untuk belajar. Semakin jelas tujuan yang ingin dicapai, maka akan semakin kuat motivasi belajar siswa. Oleh sebab itu guru perlu menjelaskan terlebih dahulu tujuan yang ingin dicapai sebelum proses pembelajaran dimulai.
b. Membangkitkan minat siswa. Siswa akan terdorong untuk belajar, manakala mereka memiliki minat untuk belajar. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menumbuhkan minat siswa diantaranya:

1. Hubungkan bahan pelajaran yang akan diajarkan dengan kebutuhan siswa.
2. Sesuaikan materi pelajaran dengan tingkat pengalaman dan kemampuan siswa.
3. Gunakan berbagai model dan strategi pembelajaran secara bervariasi.

c. Menciptakan suasana yang menyenangkan dalam belajar
d. Berilah pujian yang wajar terhadap setiap keberhasilan siswa
e. Berikan penilaian.
f. Berilah komentar terhadap hasil pekerjaan siswa.
g. Ciptakan persaingan dan kerjasama.

Berbagai upaya perlu dilakukan guru agar proses pembelajaran berhasil. Guru harus kreatif dan inovatif dalam melakukan tugas pembelajaran.

Pengertian Motivasi Berolahraga

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) adalah mata pelajaran yang membekali siswa dengan pengetahuan tentang gerak jasmani dalam olahraga serta faktor kesehatan yang mempengaruhinya, keterampilan dalam melakukan gerak jasmani dalam berolahraga dan menjaga kesehatannya, serta sikap perilaku yang dituntut dalam berolahraga dan menjaga kesehatan sebagai suatu kesatuan yang utuh, sehingga terbentuk peserta didik yang sadar kebugaran jasmani, sadar olahraga dan sadar kesehatan (Sari, 2019).

Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Kristyandaru dalam Munandar, 2016).

Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani tersebut di atas, guru merupakan unsur pelaksana teknis utama yang bertugas dan bertanggung jawab menjalankan kegiatan proses Pembelajaran di sekolah. Keberhasilan pembelajaran tidak terlepas dari kemampuan guru dalam mengembangkan model-model pembelajaran yang efektif maka setiap guru harus memiliki pengetahuan yang didasari dengan konsep dan cara-cara yang menggunakan model-model tersebut dalam proses pembelajaran (Amelia dan Sumpena dalam Harmono, 2017).

Motivasi merupakan dorongan untuk seseorang melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu.Menurut Mc.Donald Motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya "*feeling*" dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan (Sardimaan, 2014:73).

Motivasi akan menyebabkan terjadinya suatu perubahan energi yang ada pada diri manusia, sehingga akan bergayut dengan persoalan gejala kejiwaan, perasaan dan juga emosi, untuk kemudian bertindak atau melakukan sesuatu keseluruhan daya penggerak baik dari dalam diri maupun dari luar dengan menciptakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu yang menjamin kelangsungan dan memberikan arah pada kegiatan sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek itu dapat tercapai (Wibowo, 2018).

Bagi seorang guru motivasi bertujuan untuk menggerakkan atau memacu siswanya untuk timbul keinginan dan kemauannnya untuk meningkatkan prestasi belajarnya sehingga tercapai tujuan pendidikan siswa dengan apa yang diharapkan dan diterapkan dalam kurikulum sekolah. Seorang guru penjas harus kreatif dalam mengajar keterampilan gerak dan permainan dan metode mengajar yang bervariasi agar pembelajaran dapat berlangsung dengan baik dan memudahkan anak dalam pencapaian tujuan pembelajaran (Manalu, 2017).

Dengan demikian motivasi tidak hanya timbul dari dalam diri pribadi tetapi juga akan memperoleh dorongan–dorongan dari luar. Jadi, peran guru sebagai motivator untuk meningkatkan minat siswa dalam mengikuti mata pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangatlah berperan aktif dalam mengembangkan bakat dan minat siswa untuk mengikuti pelajaran tersebut (Subakti, 2018).

Olahraga yang kita lihat sekarang atau yang kita praktikan bersama-sama bukan sekedar ajang untuk memperoleh medali, bukan ajang untuk adu otot, dan juga bukan semata-mata untuk meraih prestasi namun lebih dalam dari itu yakni sebagai sarana untuk meningkatkan dan mengembangkan sumber daya manusia yang lebih baik lagi, kualitas hidup yang makin baik, seperti peningkatan kesehatan fisik, mental, sosial, dan emosional (Mutohir, T. C, 2011: 2).

Olahraga menjadi kebutuhan penting semua orang di masa pandemi virus corona (covid-19) ini.Pasalnya dengan berolahraga, bisa memperkuat ketahanan tubuh dan menjauhkan dari paparan penyakit.Olahraga yang bisa dilakukan saat pandemi seperti ini adalah olahraga lari, bersepeda, olahraga fisik (seperti *push-up, plank, sit-up*, dan lain-lain), yoga dan masih banyak lagi. Ketika kita bosan dengan olahraga lari maka cobalah dengan bersepeda, dan ketika kita bosan dengan bersepeda maka cobalah beberapa aktifitas lainya. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti meningkatakan hidup) dan meningkatkan kemampuan (Santosa Giriwijoyo, 2013: 18).

Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, osteoporosis, bentuk kanker, obesitas, dan cedera. Partisipasi dalam olahraga juga dikenal untuk mengurangi depresi, stres dan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi (Pane B. S, 2015:2).

Melakukan olahraga yang bervariasi jenisnya akan meningkatkan ketertarikan dan semangat kita untuk konsisten dalam berolahraga. Akan tetapi, tetap perhatikan protokol kesehatan saat berolahraga di luar rumah. Anak-anak usia sekolah terpaksa harus berada di rumah saja selama pandemi Covid-19 untuk mencegah penularan. Meski di rumah saja, anak juga harus tetap aktif dan bugar. Salah satunya dengan berolahraga.

Manfaat Olahraga Bagi Anak Di Masa Pendemi Covid-19

Manfaat olahraga bagi anak di masa pandemi di antaranya:

Anak lebih sehat Dengan berolahraga, anak menjadi lebih ceria sesuai dengan instruksi presiden dalam Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS). Di samping itu, Indonesia selama ini juga banyak melahirkan bibit-bibit atlet muda Indonesia yang berpotensi.

Bentuk Karakter Anak Psikolog Anak Vera Itabiliana juga menjelaskan manfaat berolahraga sejak dini sebagai dasar pembentukan karakter anak.Melalui olahraga, anak dapat belajar untuk disiplin, pantang menyerah, percaya diri, dan berjiwa sportif.

Lebih Ceria dan Bersemangat di samping itu, olahraga juga bermanfaat untuk melatih konsentrasi, dan anak menjadi lebih bahagia dan bersemangat dalam memperoleh prestasi di sekolah. Oleh karena itu, dibutuhkan peran orang tua untuk menyeimbangkan antara pengembangan anak di bidang akademis dan non-akademis seperti olahraga. Keduanya bisa saling mendukung ke arah tumbuh kembang anak yang baik, ungkap Vera Itabiliana.

Di berlakukannya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk memutus rantai penyebaran Covid-19 mengharuskan guru, melaksanakan WFH (*work from home*) dalam melaksanakan tugasnya sebagai pendidik. Kondisi kegiatan pengajaran yang tiba-tiba berubah drastis ini menjadi tantangan bagi guru khusunya guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK), agar sasaran dan tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat tercapai. Meskipun melalui surat edaran Mendikbud no 4 Tahun 2020 terkait panduan pembelajaran dirumah selama masa pandemic mengharuskan guru untuk tidak membebani peserta didik melalui tuntutan capaian kurikulum sebagai syarat kenaikan kelas.

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah mata pelajaran yang sangat penting untuk dipelajari siswa dimasa sekarang ini, karna dengan pengetahuan mengenai kesehatan dan praktek olahraga siswa dapat membentengi diri salahsatunya dengan meningkatkan daya tahan tubuh (imunitas) untuk mencegah corona virus. Dengan olahraga teratur menjadi salhsatu cara untuk menjaga kesehatan.

Namun pola pembelajaran dirumah pastinya memiliki tantangan tersendiri terutama untuk guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK), pembelajaran yang dilaksanakan dari rumah tentunya harus mampu untuk meningkatkan tarap kebugaran siswa, keterampilan motorik dan nilai-nilai yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan sosial, sehingga materi pelajaran harus disusun ulang secara seksama agar pengalaman belajar pendidikan jasmani didapatkan oleh siswa/siswi, namun diseusikan dengan kemampuan melaksanakan pembelajran siswa di rumah.

Beberapa waktu yang lalu saya sempat berdiskusi bersama beberapa guru pendidikan

jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK), terkait dengan apa saja yang menjadi kendala dalam proses pengajaran dalam pembelajaran jarak jauh yang telah dilaksanakan selama ini. Beberapa guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mendapatkan beberapa kendala dalam proses pembelajaran jarak jauh yang mereka laksanakan.

Kendala umum yang dihadapi dalam melaksanakan pembelajaran jarak jauh ini, di antaranya;

1. Fasilitas media mengajar elektronika (komputer, laptop, hp android) ini tidak semua siswa memiliki.
2. Tidak semua siswa mampu mengakses internet (tidak memiliki paket data).
3. Tidak dapat dipungkiri bahwa terdapat juga guru penjas yang tidak mampu memanfaatkan media mengajar elekronik berbentuk *hardware* dan *software* de ngan baik.
4. akses internet yang terbatas tiap-tiap wilayah.
5. Sejauh ini guru penjas juga kebingungan memilih dan memanfaatkan *online learning* yang dapat memenuhi pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Jika guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak dapat beradaptasi dengan cepat dalam menindaklanjuti rintangan tersebut, prestasi akademik siswa sudah pasti akan terpengaruh bahkan kekhawatiran para ahli pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan akan ancaman ‘kekurangan gerak’ yang dapat menimbulkan masalah kebugaran dan berbagai macam penyakit pun akan mendera anak-anak kita karan sistim imun yang lemah.

Sebagai seorang guru, kami dari SMPN 06 PALOPO tetap dapat melakukan pembelajaran secara kreatif meskipun peserta didik berada di rumah masing-masing. Dalam setiap pembelajarannya, Guru melakukan pembahasan mengenai kesehatan, dan kebugaran jasmani, kemudian guru mewajibkan peserta didiknya untuk melakukan latihan fisik sederhana yang dapat dilakukan di rumah selama 30 menit dengan diawali dengan peregangan statis dan dinamis. Latihan fisik tersebut bervariasi antara *push up, sit-up, plank, skipping*, bermain bola basket, *jogging*, bermain badminton, bermain tenis meja, senam irama, bersepeda, naik turun tangga, dan lain-lain. Latihan fisik ini dilakukan guna menjaga daya tahan tubuh dan imunitas peserta didik agar tetap sehat dan bugar agar terhindar dari Covid-19.

Tak hanya itu ulangan harian yang dilakukan melalui *google form* dan pembelajaran materi yang dilakukan dalam grup WhatssApp menjadi menarik karena materi yang dibahas juga disesuaikan dengan fenomena saat ini. Pembelajaran difokuskan dalam pembahasan mengenai Pandemi Virus *Corona*. Hal ini penting agar peserta didik terus membuka wawasan mengenai bagaimana penyebaran dan pencegahan Covid-19, serta bagaimana menjaga imunitas dan daya tahan tubuh melalui latihan fisik, menjaga pola makan dan pola tidur yang baik. Belajar dirumah telah membantu peserta didik mengeluarkan kreativitasnya secara lebih maksimal.Peserta didik melakukan hal lebih dari yang sekedar diinstruksikan. Tak hanya itu, di SMPN 6 PALOPO peserta didik menjadi lebih memanfaatkan handphone dan sosial media kearah yang sangat positif.

Meningkatkan kreativitas dan antusiasme yang dimiliki peserta didik. Kami meminta peserta didik untuk merekam kegiatan latihan fisik mereka. Ternyata, peserta didik tak hanya sekedar merekam, namun mereka menambahkan musik dan berbagai efek sehingga videonya terlihat lebih menarik dan dapat menjadi ajakan bagi teman-teman di sosial medianya.

Kerangka Berfikir

Pendidikan pada hakekatnya adalah proses untuk meningkatkan kualitas hidup. Melalui proses tersebut diharapkan seseorang mengerti arti hakekat hidup dan menjalankan kehidupan. Karena itu pendidikan ditujukan untuk membentuk kepribadian seseorang dengan proses pematangan kualitas logika, hati, akhlak, dan keimanan. Puncak pendidikan adalah tercapainya titik kesempurnaan kualitas hidup (Mulyasana, 2012).

Husdarta (2011) mengatakan bahwa pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total,

dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pendidikan jasmani terdiri dari kata pendidikan dan jasmani, pendidikan adalah proses pengubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan melalui upaya pengajaran dan latihan. Pentingnya kesegaran jasmani bagi pelajar adalah apa yang di hadapi dalam bidang akademik dan hubungan erat dengan kondisi badan, telah terbuktu bahwa pelajar yang tingkat kesegaran jasmaninya di atas rata-rata pencapaiyan akademisnya bagus. Jadi oleh sebab itu tingkat kesegaran jasmani sangat perlu bukan hanya untuk melaksanakan pekerjaan sehari-hari tetapi bagi pelajar juga berguna untuk meningkatkan kemampuan daya fikir dalam belajar.

Berdasarkan uraiyan di atas maka dapat di ambil kesimpulan bahwa antara motivasi berolahraga dan motivasi belajar pendidikan jasmani seseorang mempunyai keterkaitan atau hubungan yang sangat erat sekali. Semakin baik tingkat motivasi belajar pendididkan jasmani seseorang siswa maka makin baik pula hasil belajar siswa tersebut. Sebaliknya semakin kurang baik tingkat mitivasi belajar pendidikan jasmani siswa semakin kurang pula tingkat hasil belajar anak tersebut.

Keterkaitan antara *variable* motivasi berolahraga dan motifasi belajar pendidikan jasmani dengan *variable*di masa pendemi covid-19 tersedut dapat di gambarkan sebagai berikut: Berdasarkan uraian di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa antara hasil belajar dengan tingkat kesegaran jasmani seseorang mempunyai keterkaitan atau hubungan yang sangat erat sekali. Semakin baik tingkat kesegaran jasmani seseorang siswa maka makin baik pula hasil belajar siswa tersebut.

METODOLOGIPENELITIAN

Desain Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelas VII di SMP 6 Palopo dengan tahap pengumpulan data yang dilakukan sejak tanggal 26 juli 2021 sampai tanggal 10 Agustus 2021 dan didapatkan sampel sebanyak 34 responden. Adapun pendistribusian *kuesioner* dilakukan secara *online* menggunakan grup *WhatsApp* dikarenakan himbauan dan peraturan pemerintah untuk proses belajar mengajar dilakukan dirumah akibat virus *covid-19*. Secara lebih rinci mengenai deskriptif data penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.1 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

No	Pelaksanaan	Tempat
1.	26 juli 2021 Pukul 7.30-9.00	Sekolah SMP Negeri 6 Palopo
2.	03 agustus 2021 Pukul 8.00-9.30	Sekolah SMP Negeri 6 Palopo
3.	05 agustus 2021 Pukul 8.20-9.20	Palopo melalui online
4.	06 agustus 2021 Pukul 07.30	Palopo di kosan melalui online

Hasil Deskriptif Data Penelitian

1. MOTIVASI BEROLAHRAGA

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dilakukan dengan pengelompokan yang mengacu pada criteria pengkategorisasian yang didasarkan pada asumsi bahwa skor subjek penelitian tersebut terdistrubusi secara normal. Skala motivasi berolahraga berjumlah 15 item, hasil pilot tes menunjukan semuanya valid, dengan 4 pilihan jawaban yaitu (sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju) dimana sekor tertinggi 4 dan skor terendah 1. Hasil analisis harga mean (M) sebesar 49.09, median (ME) sebesar 49.00, dan mode (MO) sebesar 53, standar deviation sebesar 5.154. Diagram motivasi berolahraga di bawah menunjukan bahwa semakin tinggi skor menunjukan semakin tinggi motivasi siswa berolahraga.

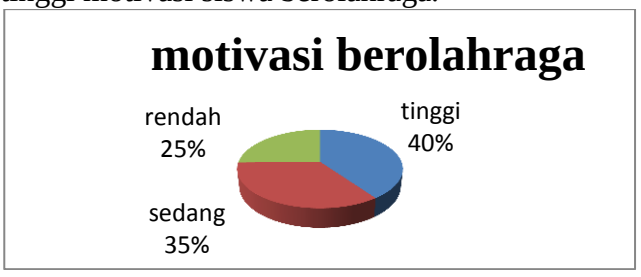

Diagram 4.1 motivasi berolahraga

Diangram motivasi berolahraga di atas, dapat kita ketahui bahwa dari 34 sampel siswa kelas VII SMPN 6 PALOPO terdapat sebanyak 13 siswa dengan tingkatan 40% yang memiliki kecenderungan motivasi dalam kategori tinggi, 12 siswa dengan tingkatan 35% yang memiliki motivasi dalam kategori sedang, 9 siswa dengan tingkatan 25% yang memiliki motivasi dalam kategori rendah.

2. MOTIVASI BELAJAR PENDIDIKAN

JASAMI

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dilakukan dengan pengelompokan yang mengacu pada criteria pengkategorisasian yang didasarkan pada asumsi bahwa skor subjek penelitian tersebut terdistrubusi secara normal. Skala motivasi berolahraga berjumlah 15 item, hasil pilot tes menunjukan semuanya valid, dengan 4 pilihan jawaban yaitu (sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju) dimana sekor tertinggi 4 dan skor terendah 1. Hasil analisis harga *mean* (M) sebesar 45.21, median (me) sebesar 46.00, dan mode (mo) sebesar 47, standar deviation sebesar 5.426. Diagram motivasi belajar pendidikan jasmani dibawah menunjukan bahwa semakin tinggi skor menunjukan semakin tinggi motivasi siswa belajar pendidikan jasmani.

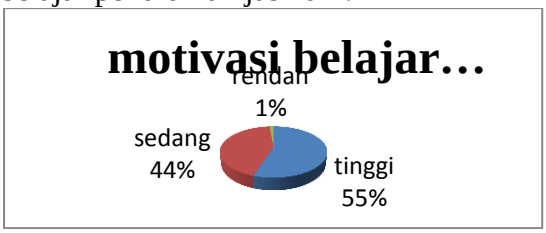

Diagram 4.2 Motivasi belajar pendidikan jasmani

Diangram motivasi belajar pendidikan jasmani di atas, dapat kita ketahui bahwa dari 34 sampel siswa kelas VII SMPN 6 PALOPO terdapat sebanyak 18 siswa dengan tingkatan 55% yang memiliki kecenderungan motivasi dalam kategori tinggi, 15 siswa dengan tingkatan 44% yang memiliki motivasi dalam kategori sedang, 1 siswa dengan tingkatan 1% yang memiliki motivasi dalam kategori rendah.

Analisis Data

1) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu distribusi data. Uji normalitas dengan penggunaan Sig, dibagian *komogorov-smirnov* apabila data yang diuji menggunakan responden lebih dari 50 orang dan apabila responden kurang dari 50 Sig**.** *Sharpiro-Wilk* yang digunakan, karena responden pada penelitian ini terdapat 34 orang maka peneliti menggunakan Sig. Pengujian data berdistribusi normal jika nilai *Asymp Sig* (2-tailed) yang dihasilkan lebih besar dari nilai alpha yaitu sebesar 0,05 (5%). Hasil pengujian normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.2 Ringkasan hasil Pengujian Normalitas

NO	Variabel	Asymp.Sig.(2-tapled	Taraf siknifikan	Kesimpulan
1	Motivasi Berolahraga	**0,229**	**>0,05**	Bertdistribusi normal
2	Motivasi Belajar pendidikan jasmani	**0,930**	**>0,05**	Berdistribusi normal

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa semua variabel motivasi berolahraga dan motivasi belajar pendidikan jasmani memiliki nilai *Asymp Sig* lebih besar dari 0.05, sehingga data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Pembahasan

Motivasi berolahraga selama masa *pandemic* covid-19

Hasil motivasi berolahraga, Motivasi pada dasarnya adalah kondisi mental yang mendorong dilakukannya suatu tindakan (*action* dan *activitas*) dan memberikan kekuatan (*energy*) yang mengarah pada pencapaian kebutuhan, memberikan kepuasan, atau mengurangi ketidakseimbangan. Dorongan yang baik tentu saja dibutuhkan oleh siswa dalam menjalani sebuah aktivitas. Khususnya akativitas untuk mencapai kebugaran pada seseorang. Untuk meningkatkan kebugaran seorang membutuhkan dorongan atau motivasi dalam meningikuti latiahn olahraga, salah satunya kegiatan berolahraga. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh tingkat motivasi berolahraga pada siswa SMPN 6 PALOPO dari dari 34 atau (100%) siswa, dari hasil angket bahwa 13 siswa dengan tingkatan 40% yang memiliki kecenderungan motivasi dalam kategori tinggi disebabkan oleh aktifnya berolahraga dimasa pandemi, 12 siswa dengan tingkatan 35% yang memiliki motivasi dalam kategori sedang disebabkan kurangnya minat berolahraga dimasa pandemi, 9 siswa dengan tingkatan 25% yang memiliki motivasi dalam kategori rendah disebabkan oleh kurangnya siswa berolahraga di masa pandemi. Solusi dari penyebab di atas yaitu 1. Merencanakan olahraga yang muda di masa pandemi, 2. Mengajak siswa berolahraga di masa pandemi, 3. Menyampaikan ke pada siswa bahwa berolahraga membutuhkan energy

dan stamina di masa pandemi, 4. Melakukan olahraga yang diminati siswa di masa pandemi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persentase hasil data akhir motivasi berolahraga dikategori rendah ketimbang motivasi belajar pendidikan jasmani. Dengan hasil tersebut dapat diartikan tingkat motivasi berolahraga adalah rendah. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan sebagian besar siswa mempunyai motivasi yang tinggi dan sedang dalam megikuti pembelajaran online.

Berolahraga yang kita lihat sekarang atau yang kita praktikkan bersama-sama bukan sekedar ajang untuk memperoleh medali, bukan ajang untuk adu otot, dan juga bukan semata-mata untuk meraih prestasi namun lebih dalam dari itu yakni sebagai sarana untuk meningkatkan dan mengembangkan sumber daya manusia yang lebih baik lagi, kualitas hidup yang lebih baik, seperti peningkatan kesehatan fisik, mental, sosial dan emosional (Indricha Meylis, 2019:3).

Berolahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. berolahraga dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes, tipe, osteoporosis, bentuk kanker, obesitas, dan cedera. Partisipasi dalam olahraga juga dikenal untuk mengurangi depresi, stres dan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi (Pane B. S, 2015:2). Maka di simpukan dengan diagaram di atas yang menunjukan hasil lebih banyak tinggi motivasinya untuk berolahraga selama masa pandemic covid-19.

Motivasi belajar pendidikan jasmani selama masa pandemic covid-19

Hasil penelitian menunjukan bahwa mean dari motivasi belajar siswa sebesar 45.21 atau berada pada 45-46. Hal ini berarti bahwa pelaksananan motivasi belajar pendidikan jasmani tergolong tinggi. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh tingkat motivasi belajar pendidikan jasmani pada siswa SMPN 6 PALOPO dari 34 atau(100%) siswa, dari data angket 18 siswa dengan tingkatan 55% yang memiliki kecenderungan motivasi dalam kategori tinggi disebabkan oleh aktifnya belajar pendidikan jasmani dimasa pandemi, dari data angket 15 siswa dengan tingkatan 44% yang memiliki motivasi dalam kategori sedang disebabkan kurangnya minat belajar pendidikan jasmani dimasa pandemi, 1 siswa dengan tingkat 1% yang memiliki motivasi dalam kategori rendah disebabkan oleh kurangnya siswa belajar pendidikan jasmani di masa pandemi. Solusi dari penyebab di atas yaitu 1. Pasilitas media belajar elektronika (hp android, computer, lektop) ini semua siswa tidak memiliki, 2. Tidak memiliki paket data, 3. Tidak semua siswa mampu mengakses *internel*, 4. Mulailah dengan durasi yang singkat di masa pandemi, 5. Memberikan materi dan tugas yang bisa di praktek dirumah dengan vasilitas seadanya, 6. Keterlibatan orang tua (memantau anak belajar). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persentase hasil data akhir motivasi belajar pendidikan jasmani dikategori tinggi ketimbang motivasi berolahraga. Dengan hasil tersebut dapat diartikan tingkat motivasi belajar pendidikan jasmani adalah tinggi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan sebagian besar siswa mempunyai motivasi yang sedang dan rendah dalam megikuti pembelajaran *online.*

Jadi dapat di simpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki minat belajar yang tinggi di tengah Covid-19. Sebagian besar siswa memiliki minat belajar yang tinggi tetapi, berdasarkan penelitian sebagian ada beberapa siswa ada yang menghabiskan waktu dengan bermain (*games*) dan lain-lain, hal ini menunjukan bahwa siswa tidak menunjukan keinginan untuk belajr di tengah Covid-19.

proses pembelajaran tentu adanya kendala yang di hadapi Dalam meminimalisir penyebaran covid-19, pemerintah Indonesia menerapkan aturan PSBB. PSBB merupakan singkatan dari Pembatasan Sosial Berskala Besar. Pemerintah Indonesia melakukan usaha pembatasan sosial ini dengan membatasi kegiatan diluar rumah seperti kegiatan pendidikan yang telah dilakukan secara online melalui pembelajaran online. Pembelajaran *Online* memiliki beberapa dampak postif bagi siswa karena siswa dapat belajar dimana saja dan kapan saja. Akan tetapi, ada permasalahan yang dapat mengganggu proses pembelajaran online yaitu siswa memiliki motivasi belajar yang kurang ketika menjalankan pembelajaran online, padahal Motivasi belajar adalah hal penting dalam proses belajar. Motivasi dalam belajar memimiliki peran untuk menumbuhkan rasa senang, gairah, dan semangat untuk belajar

Kurangnya motivasi belajar pada pembelajaran online disebabkan pada proses pembelajaran online, siswa dapat menjadi kurang aktif dalam penyampaian pendapat dan pemikirannya, sehingga menyebabkan proses belajar yang membosankan.

Apabila siswa mengalami kebosanan dalam belajar maka akan memperoleh ketidak majuan dalam hasil belajar. Oleh karena itu, diperlukan pendorong untuk menggerakkan siswa agar semangat belajar sehingga dapat memiliki prestasi belajar. Menurut guru pendidikan jasmani di SMPN 6 PALOPO yaitu Pada pembelajaran online, peserta didik dapat menjadi kurang aktif dalam menyampaikan aspirasi dan pemikirannya, sehingga dapat mengakibatkan pembelajaran yang menjenuhkan. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan dalam belajar akan memperoleh ketidakmajuan dalam hasil belajar. Oleh karena itu, diperlukan pendorong untuk menggerakkan menggerakan siswa agar semangat belajar sehingga dapat memiliki prestasi belajar. Di dalam kondisi yang serba terbatas saat ini, dibutuhkan pemahaman dan kreatifitas guru dalam mengemas pembelajaran secara Luring (memikat) agar menarik perhatian dan motivasi siswa dalam mengikuti tahapan pembelajaran. Pemilihan pendekatan dan model pendekatan yang tepat, serta dukungan berbagai pihak menentukan keberhasilan pembelajaran luring. Evaluasi pada pembelajaran secara luring penting untuk dilakukan. Hal ini dikarenakan dengan melakukan evaluasi pada pembelajaran luring maka dapat diketahui apakah pembelajaran dapat berjalan efektif atau tidak. Jika dirasa tidak efektif maka dapat melakukan modifikasi pada system pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Hasil penilitian tersebut, sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Hartono, dkk, 2013:2) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk membugarkan dan menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Untuk dapat mencapai tujuan tersebut guru harus memiliki strategi atau gaya mengajar yang interaktif, menyenangkan, menantang dan memotivasi peserta didik. Dalam hal ini guru dihadapkan pada suatu kondisi yang rumit dalam menentukan model pembelajaran dikarenakan guru harus menghadapi siswa dengan berbagai macam karakter. Sehingga dalam pembelajaran timbul rasa senang dari dalam diri siswa dan tidak ada unsur paksaan dari orang lain.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam fisik, mental, serta emosional (Hartono, dkk, 2013:2). Siswa mengharapkan pembelajaran dibuat dengan lebih santai dan menarik namun tetap mengacu pada pembelajaran sehingga siswa dapat memahami secara perlahan materi yang disampaikan oleh dosen sehingga pembelajaran tidak terkesan menegangkan. Siswa menghimbau untuk penyedian audio visual misalnya video selama proses pembelajaran daring. Pembelajaran daring membutuhkan media pembelajaran. Media pembelajaran dapat mengarahkan perhatian dari peserta didik sehingga dapat memotivasi dalam belajar dan aktif mengikuti pembelajaran serta berdampak pula pada hasil belajar (Nurhayati, 2020).

Pembelajaran daring membuat siswa mengalami kesulitan terutama dalam memhami materi. Siswa lebih memilih pembelajaran dengan menggunakan whatsapp group dibandingkan aplikasi lain pada saat pembelajaran daring selama pandemi Covid-19 (Yulianto dkk, 2020). Pembelajaran secara langsung memiliki berbagai kendala namun pembelajaran daring juga memiliki kendala tersendiri. Pembelajaran daring memiliki tantangan yang memiliki sisi kompleks tersendiri (Naserly, 2020). Pembelajaran daring memiliki tantangan sendiri dibandingkan pembelajaran secara langsung yang sudah memiliki tantangan yang masih perlu diselesaikan. Pembelajaran daring merupakan salah satu solusi pembelajaran ditengah pandemi Covid-19 yang kian hari makin bertambah kasusnya. Siswa lebih memilih pembelajaran daring dengan whatsapp group karena dianggap lebih hemat kuota dibandingakn dengan aplikasi lain. Peserta didik harus menyiapkan diri dalam menghadapi tuntutan jaman dengan kemajuan teknologi yang cukup pesat pada era industri 4.0 ini. Peserta didik yang merupakan siswa jurusan penjas diharapkan lebih siap menyiapkan pembelajaran secara tatap muka langsung mau pun pembelajaran daring baik dari segi media pembelajaran mau pun dari kesiapan materi dan

mentalnya. Dengan pengalaman belajar yang dimiliki selama pembelajaran daring ini siswa ini diharapkan mampu menjadi peserta didik di masa depan yang profesional. Menurut (Sukardi dan Rahmat, 2019) salah satu cara menghadapi tantangan era industri 4.0 dengan memberikan pengalaman belajar bukan hanya di dalam kelas saja bahkan lebih dari itu karena pembelajaran pada saat ini menuntut siswa untuk tidak hanya fokus tatap muka tetapi juga dituntut untuk lebih memanfaatkan teknologi.

Kesimpulan

Hasil analisis diagram di atas menunjukan bahwa hasil penelitian ini bisa dikatakan motivasi berolahraga di masa pandemi lebih rendah ketimbang motivasi belajar pendidikan jasmani di masa pandemic kerena motivasi berolahraga hanya memiliki nilai tinggi 45% sedangkan motivasi belajar pendidikan jasmani lebih tinggi nilanya yaitu 55%, sedangakan nilai sedang di motivasi berolahraga lebih rendah ketimbang motivasi belajar pendidikan jasmani karena motivasi berolahraga hanya memeikili nilai sedang 35% sedangakan motivasi belajar pendidikan jasmani tinggi nilai sedang yaitu 44%, sedangkan nilai rendah di motivasi berolahraga lebih tinggi dengan motivasi belajar pendidikan jasmani yaitu nilanya 25% sedangan motivasih belajar pendidikan jasmani sangat rendah yaitu 1%, di SMPN 6 PALOPO.

Saran

Dari hasil penelitian dan pembahasan di atas, muncul beberapa saran yang harus diperhatikan oleh berbagai pihak guna meningkatkan penelitian lebih lanjut dan manfaat penelitian tersebut, yaitu:

1. Riset Sampel

Siswa SMP Negeri 6 Palopo Kelas VII yang menjadi Sampel Penelitian diharapkan mampu menjaga motivasi berolahraga dan motivasi belajar pendidikan jasmani selama masa *pandemic* Covid-19 pada kategori tinggi, sedang dan rendah. Setiap kategori didasarkan pada:

a. Bergabunglah dengan organisasi di dalam dan di luar sekolah untuk mendapatkan banyak pengalaman selain bersekolah.
b. Meningkatkan interaksi dengan teman, keluarga, atau guru untuk dukungan sosial sehingga citra diri yang positif dapat tercapai.

2. Orang tua

Orang tua memegang peranan penting dalam perkembangan anak pada masa remaja. Zaman dimana orang muda akan segera menemukan diri mereka kembali. Jadi, Anda membutuhkan seseorang yang dapat menerima mereka apa adanya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk lebih banyak peneliti yang tertarik dengan topik yang sama, penelitian ini dapat lebih memperkaya penelitian ini dengan lebih memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi motivasi berolahraga dan belajar pendidikan jasmani dan metode yang digunakan dalam pengumpulan data di bidang ini. Khususnya bahasa yang digunakan dalam instrumen untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada masa pandemi covid-19 sehingga peneliti hanya menyebarkan angket secara daring melalui grup WhatsApp dan tidak melakukan interaksi langsung dengan sampel penelitian.

REFERENSI

Abidin, Z,. Rumansyah, & Arizona, K. (2020).Pembelajaran online berbasis proyek salah satu solusi kegiatan belajar mengajar di tengah pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, Vol. 5(1), 64-70.

Bompa, O. T., & Carrera, M. (2015). Conditioning young athletes.Champaign : Human Kinetic.

Burhan Bungin.2006. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta : Raja Grafindo.

Degeng, Nyoman, S. 2013. *Ilmu Pembelajaran: Klasifikasi Variabel untuk Pengembangan Teori dan Penelitian*. Bandung: Aras Media.

Dini Rosdiani. 2015. *Kurikulum Pendidikan Penjas*. Bandung: Alfabeta.

H. Y. S Santosa Giriwijoyo, 2013. *Ilmu Keaehatan Olahraga. Bandung: PT. Remaja* Rosdakarya.

Hasanah, A., dkk. (2020). *Analisis Aktivitas Belajar Daring Mahasiswa Pada Pandemi Covid-19*. UIN Sunan Gunung Jati: Bandung.

Hartono, Jogiyanto. 2013. *Teori Portofolio dan Analisis Investasi*. BPFE: Yogyakarta.

Herliandry, L. D., Nurhasanah, N., Suban, M. E., &Kuswanto, H. (2020)

Harmono, Setyo. 2017. Pengaruh Model

Pembelajaran Quantum Dan Gaya Belajar Terhadap Pemahaman Konseptual Dan Ketrampilan Gerak Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sma Kota Kediri. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*. Volume 3 Nomor 1

Husdarta.(2011). *ManajemenPendidikanJasmani*.Bandung : Alfabeta.

Isriani Hardini dan Dewi Puspitasari. 2012. *Strategi Pembelajaran Tepadu*. Yogyakarta: familia.

Kristiyandaru, advendi. 2011. *Manajemen pendididkan jasmani dan olahraga.* Surabaya: familia

Manalu, Warti. 2017. Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Lari Cepat. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Volume 2 (2)

Mulyasa. 2012. *Praktek Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Munandar, Aris dan Hartati, Sasminta Christina Yuli. 2016. Perbandingan Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa Kelas 3 Dan Kelas 5 Di Sdn Jatilangkung Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Volume 04 (01)

Mutohir T. C. 2011. *Berkarakter Dengan Berolahraga*. Surabaya:Java Pustaka Group

Notoatmodjo, S., 2014, *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nurhayati , E. (2020). Meningkatkan Keaktifan Siswa Dalam Pembelajaran Daring Melalui Media Game Dedulasi Quiziz Pada Masa Pencegahan Covid-19. *Jurnal Paedagogy.*

Riduwan dan Kuncoro.(2012). *Cara Menggunakan dan Memaknai Path Analysis* (Analisis Jalur). Bandung: Alfabeta

Sanjaya, Wina. (2010). *Kurikulum dan pembelajaran, Teori dan praktek Pengembangan Kurikulum KTSP*. Jakarta: Kencana.

Sari, Anggun Permata., Umar dan Khairuddin. 2019. Pengaruh Motivasi Belajar, Perhatian Orang Tua, Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Docplayer.info

Sardiman. (2014). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta:Rajawali

Subakti. 2018. Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram* Volume 3 (2)

Sumadi Suryabrata. 2011. *Metodologi Penelitian*, Jakarta : Raja Grafindo Persada.

Sugiyono P.D., (2018) *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*

Sugiyono, 2014, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta.*

Syarifudin, A., S. (2020). Implementasi Pembelajaran Daring Untuk Meningkatkan Mutu Pendidikan Sebagai Dampak Diterapkannya Social Distancing. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*. 5(1), 31-34.

Trianto.(2010). *Model Pembelajaran Terpadu*. Jakarta: PT. BumiAksara.

UU No. 6 Tahun 2018 *tentang karantina kesehatan*

Pane, B. S. (2015). Peran Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79),

Wibowo, Harry dan Gani, Ruslan Abdul. 2018. Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Ajar Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 2 Majalaya. *Jurnal Speed.*

Yulianto , E, Dkk. (2020). *Perbandingan Kehadiran Sosial Dalam Pembelajaran Daring Menggunakan Whatsapp Group Dan Webinar Zoom Berdasarkan Sudut Pandang Pembelajaran Pada Masa Pandemic Covid-19*.3:11.