



Pengaruh Motivasi Dan Keterampilan Berolahraga Terhadap Pembelajaran PJOK Siswa SMK Negeri 1 Kota Palopo

Rahmat Nur Hidayat^{1*}, Suaib Nur², Muhammad Yusuf³, Imam Pribadi⁴
^{1,2,3,4}**Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo. Indonesia**
 rahmatnurhidayat0218@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:
 Diterima: Mei 2023
 Disetujui: Mei 2023
 Dipublikasikan: Mei 2023

Keywords:
 Motivasi, Keterampilan,
 Pembelajaran PJOK

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : Pengaruh Motivasi dan Keterampilan terhadap Pembelajaran PJOK Siswa SMK Negeri 1 Kota Palopo. Metode penelitian menggunakan Deskriptif Asosiatif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah siswa SMK Negeri 1 Kota Palopo jurusan OTKP(Otomatisasi dan Tata Kelola Perkantoran angkatan 2022 kelas OTKP 1 dan OTKP 2 dengan jumlah 83 orang dengan pengambilan sampel adalah teknik Random Sampling, dan jumlah sampel berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner dan dokumentasi. Metode analisis data adalah Regresi Linier sederhana. Hasil analisis menggunakan regresi linear sederhana menunjukkan Motivasi berpengaruh positif dan signifikan terhadap Pembelajaran PJOK.

Abstract

This study aims to determine: The influence of motivation and skills on PJOK learning for students of SMK Negeri 1 Palopo City. The research method uses descriptive associative with a quantitative approach. The population of this study were students of SMK Negeri 1 Palopo City majoring in OTKP (Office Automation and Management class of 2022 OTKP 1 and OTKP 2 classes with a total of 83 people. The sample was taken using the Random Sampling technique, and the number of samples was 30 people. The data collection technique used a questionnaire. and documentation. The data analysis method is simple linear regression. The results of the analysis using simple linear regression show that motivation has a positive and significant effect on PJOK learning.

©2023 Universitas Musamus Merauke

✉ Alamat korespondensi: Universitas Muhammadiyah Palopo. Indonesia
 E-mail: rahmatnurhidayat0218@gmail.com

ISSN 2622-7835 (online)
 ISSN 2622-7827 (print)

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kegiatan yang sangat penting bagi seseorang untuk mempersiapkan kehidupan yang akan datang. Pendidikan pada hakekatnya adalah suatu proses yang meningkatkan kualitas hidup (Chen, Mason, Hypnar, & Hammond-Bennett, 2016). Melalui proses ini kita berharap dapat memahami arti hakekat hidup dan menjalani hidup. Oleh karena itu, tujuan pendidikan adalah membentuk kepribadian melalui pematangan sifat-

sifat logika, hati, akhlak dan keimanan.(Erviansyah & Hartati, n.d.)

Pendidikan jasmani dan olahraga memiliki dua keuntungan utama yaitu keuntungan fisik dan edukasi (Bailey, 2019). Keuntungan fisik meliputi: kebugaran, keterampilan gerak, dan kebiasaan melakukan aktivitas fisik (gaya hidup aktif) (Bangun, Sunarno, Damanik, Ilham, & Suganda, 2023). Sedangkan keuntungan edukasi meliputi: sosial, afektif, dan cognitive (Jhonson & Nelson., 1986). Pendidikan jasmani juga positif meningkatkan motivasi belajar dan meningkatkan semangat siswa sehingga menyenangkan suasana belajar di sekolah. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) adalah mata pelajaran yang memberikan informasi kepada siswa tentang gerak jasmani dalam olahraga dan faktor-faktor kesehatan yang mempengaruhinya, keterampilan dalam melakukan gerak jasmani dalam olahraga dan menjaga kesehatan, serta sikap perilaku yang diperlukan, dalam kebugaran dan pemeliharaan kesehatan secara keseluruhan sehingga siswa menjadi siswa yang bugar secara fisik, atletis dan sadar kesehatan (Kusumawati, 2015).

Keterampilan dan Motivasi memegang peranan penting dalam hasil belajar siswa dalam olahraga dan kesehatan. Karena motivasi ini harus membangkitkan semangat belajar pada siswa untuk kegiatan yang membangkitkan, memisahkan dan menopang perilaku manusia, cerminan paling sederhana dari motivasi dapat dilihat dari aspek perilaku ini (Rahmawati & Huda, 2018). Mengarah ke aspek psikologis yang mendorong seseorang untuk mengekspresikan kemampuan tindakan mereka untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Motivasi sangat berperan penting terhadap hasil keterampilan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). Ada dua jenis motivasi yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang terjadi atas kesadaran diri sendiri yaitu kemauan atau sikap belajar yang baik, dan harapan untuk mencapai prestasi hasil belajar. Motivasi ekstrinsik adalah motivasi adalah motivasi yang didapatkan dari luar diri siswa meliputi orang tua, guru, teman, dan lingkungan sekitar (Suandiana, Artanayasa, & Semarayasa, 2021). Upaya seorang guru untuk meningkatkan motivasi intrinsik siswa adalah bagaimana guru mempersiapkan diri untuk mengajar siswa, mulai dari menguasai materi, menarik perhatian siswa, mengevaluasi pembelajaran siswa. Apabila upaya tersebut dilakukan sesuai dengan minat siswa, diharapkan upaya tersebut dapat menimbulkan motivasi belajar siswa. Motivasi dan keterampilan merupakan dua hal yang saling mempengaruhi siswa untuk menerima pembelajaran dengan baik karena adanya motivasi dan keterampilan.(Lesmana, 2018).

Dengan demikian, motivasi tidak hanya lahir dari dalam diri individu, tetapi juga mendapat dorongan dari luar. Peran guru sebagai motivator untuk meningkatkan minat siswa

Vol. 05 No. 02 / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPEs) Tahun 2023

pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sehingga secara aktif berpartisipasi dalam pengembangan keterampilan dan motivasi siswa untuk mengikuti kelas tersebut (Subakti, 2018).

Proses belajar mengajar, motivasi siswa sangat penting, jika siswa didorong untuk bertindak dalam pembelajaran untuk mencapai tujuan belajar dan untuk mencapai hasil belajar yang diinginkan. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru harus mampu memahami dan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar dan strategi permainan/olahraga, serta menanamkan nilai-nilai (sportivitas, kerjasama jujur, dll) untuk mengenalkan pola hidup sehat. Oleh karena itu, pelaksanaannya bukan hanya melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat teoritis, namun lebih banyak melibatkan pengalaman mengenai unsur fisik mental, intelektual, emosional, dan sosial. Selain itu, siswa akan mendapatkan berbagai pengalaman melalui pendidikan jasmani untuk mengekspresikan kesan pribadi mereka yang menyenangkan, kreatif, inovatif, cerdas dan potensial (Effendi & Cahyani, 2021).

Guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, selain memahami dan memperhatikan karakter dan kebutuhan siswa. Kegiatan kurikuler dan ekstrakurikuler merupakan tempat yang tepat untuk mengembangkan keterampilan olahraga, yang juga dapat membantu siswa meningkatkan pengetahuan mata pelajaran PJOK. Ada banyak hal yang perlu diperhatikan dalam memilih olahraga apapun, yaitu kebugaran jasmani, postur tubuh, motivasi, minat, keterampilan dan juga kecerdasan dalam olahraga.

Kinerja seorang guru pendidikan jasmani di sekolah diwujudkan melalui kemampuannya dalam mendidik, mengajar dan melatih para peserta didik dalam proses pembelajaran. Proses pembelajaran berjalan dengan baik jika didukung oleh guru yang memiliki kompetensi dan efisiensi yang tinggi, karena guru adalah pemimpin dan pelaksana utama pembelajaran siswa di sekolah, serta pengembang kurikulum. Dengan demikian, proses pembelajaran yang dipandu oleh guru yang mengajar berkualitas mampu menghasilkan hasil belajar siswa yang baik dan sumber daya manusia yang berkualitas (Riwu, 2017). PJOK adalah bidang studi inti dalam kurikulum yang berfokus pada pengembangan keterampilan dan konsep gerak yang dibutuhkan siswa untuk berpartisipasi secara kompeten dan percaya diri dalam aktivitas fisik. PJOK didefinisikan sebagai proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik sebagai alat untuk membantu orang memperoleh keterampilan, kebugaran, pengetahuan, dan sikap yang mendorong perkembangan dan kesejahteraan siswa secara optimal. (Hendri & Aziz, 2020).

Latar belakang di atas, peneliti akan melakukan penelitian yang dilaksanakan di SMKN
Vol. 05 No. 02 / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPEs) Tahun 2023

1 Palopo karena terdapat permasalahan dengan proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Dari hasil observasi yang ditemukan siswa yang mengikuti pembelajaran tersebut menganggap pembelajaran pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran biasa dan menganggap tidak begitu penting. Sebagian kecil, siswa juga kurang termotivasi dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani karena menganggap bahwa pelajaran ini sangat melelahkan. Dan ada juga yang disebabkan oleh faktor *intrinsik* (dari dalam) dan faktor *ekstrinsik* (dari luar). Maka peneliti mengangkat judul penelitian "Pengaruh Motivasi dan Keterampilan Berolahraga Terhadap Pembelajaran PJOK Siswa SMK Negeri 1 Kota Palopo".

METODE

Jenis Penelitian & Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian asosiatif/kuantitatif, penelitian asosiatif/kuantitatif merupakan suatu rumusan masalah penelitian yang bersifat menanyakan hubungan antara dua variabel atau lebih. Dalam jenis penelitian ini akan digunakan hubungan kausal yaitu hubungan yang bersifat sebab akibat, dimana ada variabel independen dan variabel dependen. (A Fachrul, Julianti, & Syafei, 2020)

Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Menurut hubungan antar variabel, terdapat dua macam variable (Arikunto, 2014). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua macam variabel independen dan variabel dependen.

Variabel independen dalam bahasa indonesia disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen. Sedangkan variabel dependen adalah variabel terikat, yaitu variabel dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Suharsimi, 2010). Penelitian ini terdapat dua variabel bebas yang diberi simbol X, yaitu Motivasi Berolahraga (X1) dan Keterampilan Berolahraga (X2) serta satu variabel terikat yang biasa diberi simbol Y, yaitu Pembelajaran PJOK (Y).

Suatu penelitian akan selalu bertemu dengan masalah sumber data yang disebut populasi. Sumber data dalam penelitian adalah subjek dari mana data dapat diperoleh. Sumber data disebut responden. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2017). Populasi yang digunakan adalah

Vol. 05 No. 02 / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPEs) Tahun 2023

siswa jurusan OTKP (Otomatisasi dan Tata Kelola Perkantoran) angkatan 2022 kelas OTKP 1 dan OTKP 2 dengan jumlah 83 orang yang bertempat di SMK Negeri 1 Palopo.

Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel dari populasi disebut teknik sampling. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian adalah Simple Random Sampling, yaitu pengambilan sampel yang dilakukan secara acak (Subagyo, 2020)

Sampel

Sampel merupakan suatu bagian dari keseluruhan serta karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut besar, sehingga peneliti tentunya tidak memungkinkan untuk mempelajari keseluruhan yang ada pada populasi tersebut beberapa kendala yang akan dihadapi diantaranya seperti dana yang terbatas, tenaga dan waktu (Achmad Fachrul, Ratri Julianti, & Mury Syafei, 2021). Karena jumlah populasi dalam penelitian ini relatif banyak maka peneliti membatasi dengan menggunakan pemilihan secara acak dengan menggunakan teknik random sampling dengan cara undian sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 30 orang (25 laki-laki dan 5 perempuan) dari siswa jurusan OTKP angkatan 2022 kelas OTKP 1 dan OTKP 2 SMK Negeri 1 Palopo.

Instrumen Penelitian

Data yang dibutuhkan dalam tahap kuantitatif ini adalah data pengukuran Motivasi Berolahraga, Keterampilan Berolahraga, dan Pembelajaran PJOK. Pengukuran tersebut memerlukan suatu alat ukur (instrumen) penelitian. Karena instrumen penelitian akan digunakan untuk melakukan pengukuran dengan tujuan menghasilkan data kuantitatif yang akurat, maka setiap instrumen harus memiliki skala. Dengan skala pengukuran ini maka variabel yang diukur dalam instrumen dapat dinyatakan dalam berbentuk angka.

Penelitian ini peneliti menggunakan skala *likert* dalam pengukuran variabel. Skala *likert* adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi. Untuk memperoleh instrumen penelitian yang layak disebarkan, memerlukan beberapa langkah penyusunan instrumen, yaitu pengembangan kisi-kisi instrumen, perumusan butir pernyataan, teknik penskoran, dan uji kelayakan instrumen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Prasyarat Analisis

Untuk mendapatkan suatu kesimpulan yang tepat diperlukan analisis data yang benar. Sebelum data dianalisis maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis, yaitu uji normalitas dan uji linieritas.

Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan untuk menguji data variabel bebas (X) dan data variabel terikat (Y) pada persamaan regresi yang dihasilkan apakah berdistribusi normal atau tidak normal. Model regresi yang baik adalah distribusi normal atau mendekati normal. Alat uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov pada SPSS 25 for windows. Kriteria pengambilan keputusan uji normalitas adalah jika nilai Asymp Sig lebih dari atau sama dengan 0,05 maka data berdistribusi normal, jika Asymp Sig kurang dari 0,05 maka distribusi data tidak normal (Ali Muhson: 2009). Adapun hasil Uji Normalitas variabel Motivasi Berolahraga (X1), Keterampilan Berolahraga (X2), dan Pembelajaran PJOK (Y) sebagai berikut

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.26393351
	Most Extreme Differences	
	Absolute	.113
	Positive	.113
	Negative	-.113
Test Statistic		.113
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan tabel diatas, maka diperoleh hasil yang mana kesemua data variabel penelitian (X1, X2, Y) berdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat dari Kriteria pengambilan keputusan uji normalitas adalah jika nilai Asymp Sig lebih dari atau sama dengan 0,05 maka data berdistribusi normal. Pada tabel diatas menunjukkan Asymp Sig bernilai $0.200 \geq 0.05$ sehingga kesemua data variabel berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Model Regresi yang baik adalah yang linear antara variabel dependen dengan variabel independen. Kriteria yang digunakan adalah dengan mempertimbangkan :

1. Untuk uji linearitas, yang harus diperhatikan adalah nilai sig Deviation From

linearity. Jika nilai sig > 0.05 maka arah regresi dari variabel bebas ke variabel terikat bersifat linear.

2. Jika nilai F hitung < F tabel, maka ada hubungan yang linear secara signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen

Adapun hasil uji linearitas dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Linaritas Variabel

Variabel	F Hitung	Deviation	
		From Linearity	Ket
X1 dengan Y	0,414	0.861	Linear
X2 dengan Y	1,640	0.179	Linear

Sumber: Olahan Data Primer

Tabel 2 diketahui bahwa hubungan antara variabel Motivasi Berolahraga (X1) dengan Variabel Pembelajaran PJOK (Y) bersifat liner, dimana nilai sig Deviation From Linearity $0.861 > 0.05$, yang berarti memenuhi kriteria linear, dan nilai F hitung $(0,414) < F$ tabel $(3,35)$ sehingga ada hubungan yang linear antara Motivasi Berolahraga dengan Pembelajaran PJOK.

Variabel Keterampilan Berolahraga (X2) dengan variabel Pembelajaran PJOK (Y) bersifat linear, dimana nilai sig Deviation From Linearity $0.179 > 0.05$, yang berarti memenuhi kriteria linear, dan nilai F hitung $(1,640) < F$ tabel $(3,35)$ sehingga ada hubungan yang linear antara Motivasi Berolahraga dengan Pembelajaran PJOK.

PENUTUP

Hasil analisis menggunakan regresi linear sederhana menunjukkan Motivasi berpengaruh positif dan signifikan terhadap Pembelajaran PJOK. Hasil pengujian regresi linear sederhana mendapatkan koefisien korelasi (r_{x1y}) sebesar 0,822 menunjukkan nilai r hitung berada diantara 0,80 – 1,000, sehingga koefisien korelasi yang dihasilkan termasuk dalam kategori sangat kuat dengan nilai positif. Dari analisis X2 dan Y juga dapat diketahui besarnya pengaruh motivasi terhadap pembelajaran PJOK dengan melihat nilai R^2_{x1y} sebesar 0,675, yang berarti pengaruh minat siswa terhadap pembelajaran PJOK sebesar 67,5%, sedangkan sisanya 32,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti. Hasil analisis regresi linear sederhana X2 terhadap Y dapat diperoleh suatu persamaan regresi, yaitu $Y = 2,951 + 1,545X$, persamaan tersebut berarti jika nilai X meningkat satu satuan maka nilai Y juga akan

meningkat sebesar 1,545 satuan.

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai t hitung sebesar 7,629. Hasil tersebut jika dibandingkan dengan nilai t tabel sebesar 2,05 pada taraf signifikansi 5% (0,05) maka nilai t hitung > t tabel (7,629 > 2,05), maka terdapat pengaruh positif dan signifikansi minat siswa terhadap pembelajaran PJOK. Berdasarkan pembahasan hasil penelitian di atas, penulis berusaha memberikan saran pengaruh motivasi dan keterampilan berolahraga terhadap pembelajaran PJOK siswa SMK Negeri 1 Kota Palopo, yaitu Perlu adanya variasi dalam keterampilan berolahraga yang menyenangkan, kreatif dan inovatif, menyediakan sarana dan prasarana guna mendukung kegiatan proses pembelajaran yang berlangsung di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2014). *“Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktis.”* Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bangun, S. Y., Sunarno, A., Damanik, S. A., Ilham, Z., & Suganda, M. A. (2023). Modification of Rhythmic Activity Teaching Materials: Study of Development Based on KKNI Curriculum. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 23(6), 205–215. <https://doi.org/10.33423/jhetp.v23i6.5968>
- Chen, W., Mason, S., Hypnar, A., & Hammond-Bennett, A. (2016). Association of Quality Physical Education Teaching with Students’ Physical Fitness. *Journal of Sports Science & Medicine*, 15(2), 335. Retrieved from /pmc/articles/PMC4879449/
- Effendi, Y., & Cahyani, O. D. (2021). Motivasi Belajar Siswa Pembelajaran Pendidikan Jasmani Student Learning Motivation Learning Physical. *CITIUS: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 1(2), 26–30.
- Erviansyah, A. Y., & Hartati, S. C. Y. (n.d.). Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 09 Nomor 02 Tahun 2021. *Ejournal.Unesa.Ac.Id*.
- Fachrul, A, Julianti, R. R., & Syafei, M. M. (2020). Pengetahuan Guru Penjas Tentang Model Pembelajaran dengan Motivasi Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Literasi Olahraga*.
- Fachrul, Achmad, Ratri Julianti, R., & Mury Syafei, M. (2021). Pengetahuan Guru Penjas Tentang Model Pembelajaran dengan Motivasi Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(2), 147–152. <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i2.4041>
- Hendri, G., & Aziz, I. (2020). Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. *Jurnal Patriot*, 2(1), 171–181.
- Jhonson, B. L., & Nelson., J. K. (1986). Practical Measurements For Evaluation In Physical Education. In *New York: Macmillan Publishing Company*.
- Kusumawati. (2015). Penjasorkes Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. In *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Lesmana, H. S. (2018). Peran Motor Educability Di Dalam Meningkatkan Keterampilan Olahraga Pada Pembelajaran Penjas. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu*
- Rahmawati, A., & Huda, A. (2018). Senam Pagi untuk Membangun Motivasi Belajar Siswa Tunagrahita. *Jurnal ORTOPELAGOGIA*, 4(1), 26–32. <https://doi.org/10.17977/UM031V4I12018P026>
- Suandiana, I. G. A., Artanayasa, I. W., & Semarayasa, I. K. (2021). Motivasi Peserta Didik Berolahraga pada Masa Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Sport & Tourism*. <https://doi.org/10.23887/ijst.v3i2.35429>

- Subagyo, A. (2020). *Aplikasi Metode Riset: Praktik Penelitian Kualitatif, Kuantitatif & Mix Methods*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. rev. ed.* Jakarta: PT. Rineka Cipta.