

Motivasi peserta didik fase a dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar



Akip Sugiharto ^{a*}, Husamah ^b

^a SD Muhammadiyah 2 Bojonegoro

^b Universitas Muhammadiyah Malang

* Akip7664@gmail.com

ABSTRAK

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah mata pelajaran yang berperan penting dalam pengembangan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, sikap sportif, serta perilaku hidup sehat dan aktif siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK di SD Muhammadiyah 2 Bojonegoro. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi siswa dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik meliputi keinginan untuk merasa sehat, kesenangan dalam berolahraga, pengembangan keterampilan, serta pencapaian pribadi. Sementara itu, motivasi ekstrinsik dipengaruhi oleh dukungan guru, orang tua, teman sebaya, serta fasilitas sekolah. Meskipun pelajaran PJOK dinantikan sebagian besar siswa karena sifatnya yang menyenangkan, terdapat kendala seperti kurangnya fasilitas, persepsi negatif terhadap pentingnya PJOK, serta kurangnya variasi materi pembelajaran. Studi ini merekomendasikan penguatan peran guru sebagai motivator, peningkatan fasilitas, dan penyadaran manfaat PJOK untuk meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa.

Kata kunci: PJOK, motivasi siswa, faktor intrinsik, faktor ekstrinsik, kebugaran jasmani, keterampilan motorik, sikap sportif, fasilitas sekolah, peran guru, pembelajaran aktif.

PENDAHULUAN

Salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). PJOK merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas, 2003). Ruang lingkup mata pelajaran Penjasorkes di sekolah meliputi aspek-aspek seperti permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, dan pendidikan luar kelas [1].

Penjasorkes (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) memainkan peran yang sangat penting dalam pendidikan anak-anak. Pembelajaran Penjasorkes tidak hanya fokus pada pengembangan aspek fisik, tetapi juga bertujuan untuk membentuk sikap positif dan keterampilan sosial yang penting dalam kehidupan sehari-hari. Di sekolah, Penjasorkes memainkan peran unik karena itu adalah satu-satunya mata pelajaran di mana pembelajaran utamanya dilakukan melalui aktivitas fisik. Melalui pelajaran ini, siswa tidak hanya belajar untuk meningkatkan kebugaran fisik

mereka, tetapi juga mengembangkan keterampilan dan sikap yang esensial. Beberapa sikap positif yang dipromosikan melalui Penjasorkes termasuk disiplin, kerjasama, kejujuran, sportivitas, perilaku baik, serta ketaatan terhadap aturan dan peraturan. Selain itu, Penjasorkes juga dapat menjadi wadah untuk meningkatkan kreativitas dan inovasi siswa dalam melakukan berbagai aktivitas fisik [2].

Menurut Hamza B. Uno (2013) motivasi merupakan dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertindak, sehingga bagaimana orang tersebut dapat memiliki kemampuan melaksanakan dan mau melaksanakan serta faktor-faktor apa yang mendukung hal tersebut sehingga mencapai tujuannya. Motivasi mendorong seseorang melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan yang ingin dicapainya. Motivasi sangat penting, motivasi merupakan konsep yang menjelaskan alasan seseorang berperilaku. Apabila terdapat dua anak yang memiliki kemampuan sama dan memberikan peluang dan kondisi yang sama untuk mencapai tujuan, kinerja, dan hasil yang dicapai oleh anak yang termotivasi akan lebih baik dibandingkan dengan anak yang tidak termotivasi. Motivasi menentukan tingkat berhasil atau gagalnya kegiatan belajar siswa [3].

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti di SD Muhammadiyah 2 Bojonegoro yang terletak di Jl. Untung Suropati No.44, Sumbang, Kec. Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro terdapat beberapa permasalahan dalam proses pembelajaran Penjasorkes di sekolah. Masalah yang ada yaitu terlihat pandangan bahwa Penjasorkes hanya sebagai mata pelajaran yang tidak terlalu penting masih sering terjadi di kalangan siswa. Hal ini terutama karena Penjasorkes tidak diujikan dalam ujian nasional atau ujian akhir lainnya yang sering dianggap sebagai tolak ukur keberhasilan akademis. Namun, penting untuk diingat bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan memiliki peran yang sangat penting dalam pengembangan siswa secara menyeluruh. Mata pelajaran ini tidak hanya tentang aktivitas fisik semata, tetapi juga tentang pengembangan berbagai aspek penting dari kepribadian dan kesejahteraan siswa, termasuk aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Aspek tersebut merupakan aspek dasar untuk mencapai tujuan Pendidikan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa, terlihat bahwa bagi sebagian besar siswa Penjasorkes dianggap sebagai waktu yang dinantikan karena memberikan kesempatan untuk melepas kepenatan dan kejenuhan setelah berfokus pada pelajaran yang memerlukan konsentrasi tinggi di dalam kelas. Biasanya pelajaran di dalam kelas memerlukan konsentrasi yang tinggi, suatu perhatian serius akan melelahkan siswa dalam berpikir, terutama mata pelajaran seperti: matematika, IPA, dan bahasa Inggris. Pelajaran seperti matematika, IPA, dan bahasa Inggris memang seringkali menuntut pemikiran yang intens dan konsentrasi yang tinggi dari siswa. Oleh karena itu, saat berganti ke Penjasorkes, siswa merasa senang karena dapat mengalihkan perhatian mereka dari tekanan pikiran dan hanya fokus pada aktivitas fisik yang lebih menyenangkan. Namun, terdapat pula sebagian kecil siswa yang menganggap Penjasorkes sebagai pelajaran yang melelahkan karena melibatkan aktivitas fisik. Mereka mungkin belum sepenuhnya menyadari manfaat dari Penjasorkes dalam memperbaiki kesehatan fisik, meningkatkan kebugaran, dan mengembangkan keterampilan sosial seperti kerjasama dan sportivita. Hal ini dikarenakan siswa masih belum mengetahui manfaat dari Penjasorkes.

Motivasi siswa dalam mengikuti pelajaran Penjasorkes dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain hobi siswa itu sendiri, seperti bermain sepak bola, bulutangkis, kasti, yang tentunya menyenangkan dan tanpa memeras pikiran yang serius. Ada yang ingin menjaga kesehatan badannya, dan ada juga yang ingin meluapkan kejenuhannya di lapangan dengan cara

bermain bersama teman sebayanya. Seseorang melakukan aktivitas karena didorong oleh adanya faktor-faktor, kebutuhan biologis, insting, dan unsur-unsur kejiwaan yang lain, serta adanya pengaruh perkembangan budaya manusia [4]. Berdasarkan anggapan di atas, tentu saja akan mempengaruhi motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes. Hal tersebut menguatkan fakta di lapangan bahwa masih ditemukan adanya siswa yang belum mengoptimalkan waktu pembelajaran dengan sebaik mungkin.

Latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan beberapa masalah terkait motivasi siswa mengikuti proses pembelajaran Penjasorkes. Secara keseluruhan motivasi peserta didik SD Muhammadiyah 2 Bojonegoro Tahun Pelajaran 2023/2024 dalam mengikuti proses pembelajaran Penjasorkes masih kurang maksimal. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu diantaranya dari faktor intrinsik (dari dalam) dan faktor ekstrinsik (dari luar). Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penelitian yang dilakukan berjudul “Motivasi Peserta Didik dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Dasar”.

PEMBAHASAN

Motivasi Peserta Didik dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Dasar terdiri dari:

Motivasi Eksternal Peserta Didik dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Dasar

Motivasi eksternal peserta didik dalam mengikuti pelajaran PJOK di SD Muhammadiyah 2 Bojonegoro didorong oleh kesempatan bermain, dorongan dari guru dan orang tua yang menyadari manfaat kesehatan dari olahraga, serta dukungan sosial dari teman-teman dalam aktivitas olahraga. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Arsyad [5], yang menyatakan bahwa motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang keberadaannya karena pengaruh rangsangan dari luar (Pintner, dkk, 1963 dalam Elida Prayitno, 1989: 13). Menurut E. Mulyasa (2002: 120), motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang berasal dari lingkungan di luar diri seseorang. Faktor lingkungan dapat pula berperan sebagai bagian yang mempengaruhi motivasi seseorang. Menurut Sardiman A.M. (2001: 88), motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsinya karena adanya perangsang dari luar.

Sedangkan hasil observasi menyatakan motivasi eksternal peserta didik dalam mengikuti pelajaran PJOK di SD Muhammadiyah 2 Bojonegoro didorong oleh dukungan dan dorongan dari guru, tuntutan kurikulum dan evaluasi, interaksi sosial, penghargaan dan pengakuan, pengaturan lingkungan dan fasilitas, dan pengaruh orang tua. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh [6], yang menyatakan bahwa menurut Danarjati (2013), faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi ekstrinsik yaitu:

1) Dorongan keluarga

Keluarga adalah orang seisi rumah. Keluarga yang mendukung menyebabkan seseorang berkeinginan untuk lebih memanfaatkan keadaan tersebut untuk mendukung minatnya. Yang menjadi tanggungan atau satuan keakraban yang sangat mendasar di masyarakat.

2) Lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana orang tinggal. Lingkungan dapat mempengaruhi seseorang sehingga dapat termotivasi untuk melakukan sesuatu. Selain keluarga, lingkungan juga mempunyai peran yang besar dalam memotivasi seseorang dalam merubah tingkah lakunya.

3) Imbalan

Seorang dapat termotivasi karena adanya imbalan sehingga orang tersebut ingin melakukan sesuatu.

Motivasi Internal Peserta Didik dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Dasar

Motivasi internal siswa untuk mengikuti pembelajaran PJOK di SD Muhammadiyah 2 Bojonegoro diantaranya mencakup keinginan untuk merasa sehat, senang berolahraga, mengembangkan keterampilan, serta aspek sosial dan pencapaian pribadi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh [6], yang menyatakan bahwa menurut Danarjati (2013), faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi intrinsik yaitu:

1) Kebutuhan (*need*)

Seseorang melakukan aktivitas (kegiatan) karena adanya faktor-faktor kebutuhan baik biologis maupun psikologis.

2) Harapan (*expectancy*)

Seseorang dimotivasi oleh karena keberhasilan dan adanya harapan keberhasilan bersifat pemuasan diri seseorang, keberhasilan dan harga diri meningkat dan menggerakkan seseorang kearah pencapaian tujuan.

3) Minat

Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keinginan pada suatu hal tanpa ada yang menyuruh.

Faktor Penghambat dan Pendukung Peserta Didik dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Dasar

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan seorang guru PJOK tentang faktor penghambat dan pendukung peserta didik dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SD Muhammadiyah 2 Bojonegoro adalah fasilitas dan lingkungan sekolah, peran guru sebagai motivator, dukungan dari orang tua, komitmen sekolah terhadap Kesehatan, variasi dan relevansi materi pembelajaran. Hal ini diperkuat oleh pendapat Arum Yuli Ambarkati (<http://olahraga-indonesia.blogspot>). dalam [7]. Bahwa, Permasalahan yang sering menghambat proses pembelajaran Pendidikan Jasmani antara lain:

- 1) Sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang kurang seperti peralatan dan lapangan.
- 2) Kompetensi pendidik yang kurang dalam memodifikasi suatu pembelajaran.
- 3) Guru yang baku dalam mengajar yang hanya melihat sarana yang ada.
- 4) Kurangnya perhatian dalam penjasorkes karena dianggap sebagai pelajaran sampingan.
- 5) Kurang sadarnya pembelajaran penjas yang sebenarnya memiliki kandungan nilai kehidupan paling baik.
- 6) Sekolah yang kurang memperhatikan sarana dan prasarana.

KESIMPULAN

Secara umum, Motivasi eksternal peserta didik dalam mengikuti pelajaran PJOK di SD Muhammadiyah 2 Bojonegoro didorong oleh kesempatan bermain, dorongan dari guru dan orang tua yang menyadari manfaat kesehatan dari olahraga, serta dukungan sosial dari teman-teman dalam aktivitas olahraga.

Motivasi internal siswa untuk mengikuti pembelajaran PJOK di SD Muhammadiyah 2 Bojonegoro diantaranya mencakup keinginan untuk merasa sehat, senang berolahraga, mengembangkan keterampilan, serta aspek sosial dan pencapaian pribadi.

Sedangkan faktor penghambat dan pendukung peserta didik dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SD Muhammadiyah 2 Bojonegoro adalah fasilitas dan lingkungan sekolah, peran guru sebagai motivator, dukungan dari orang tua, komitmen sekolah terhadap Kesehatan, variasi dan relevansi materi pembelajaran.

REFERENSI

- [1] A. Dahlan, "Hakikat Pendidikan Jasmani," *Antimicrob. Agents Chemother.*, vol. 58, no. 12, hal. 7250–7257, 2019.
- [2] sudarsinah, "Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Anak Usia Kesekolah Dasar," *Pgsd Stkip Pgr*, vol. 3, no. 3, hal. 1–10, 2021, doi: 10.33654/pgsd.
- [3] A. Wicaksana dan T. Rachman, "Motivasi Mahasiswa/i Dalam Keikutsertaan Kepengurusan Campus Ministry," *Angew. Chemie Int. Ed. 6(11)*, 951–952., vol. 3, no. 1, hal. 10–27, 2018, [Daring]. Tersediapada:<https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- [4] Rahmawati, "Motivasi Belajar Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 09 Jangkang Kabupaten Sanggau," no. July, hal. 1–23, 2020.
- [5] Arsyad, "Bab II kajian teori," *BAB 2 Kaji. Teor.*, no. 1, hal. 16–72, 2017.
- [6] R. A. Mandala dan T. A. Hastuti, "Motivasi Siswa Kelas Atas Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sd Negeri 1 Kadipiro ...," *PGSD Penjaskes*, 2018, [Daring]. Tersedia pada: <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pgsdpenjaskes/article/download/11729/11276>
- [7] P. F. Wibow, "濟無No Title No Title No Title," *Pap. Knowl. . Towar. a Media Hist. Doc.*, 2019.