

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Motivasi**

###### **2.1.1.1 Pengertian Motivasi**

Pada dasarnya yaitu suatu usaha yang disadari untuk menggerakkan, mengarahkan dan menjaga tingkah laku seseorang agar ia terdorong untuk bertindak melakukan sesuatu hingga mencapai hasil atau tujuan tertentu. Menurut Hanzah B. Uno (2019) “motivasi adalah dorongan yang menggerakkan seseorang bertingkah laku, dorongan ini berada pada diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan dorongan atau pembangkit tenaga munculnya satu tingkah laku tertentu” (hlm. 3).

Pendapat lain dari Sudarwan (dalam Siti, 2015) mengartikan motivasi sebagai kekuatan, dorongan seseorang atau sekelompok tekanan atau mekanisme psikologi yang mendorong seseorang atau sekelompok orang untuk mencapai prestasi tertentu sesuai apa yang dikehendakinya (hlm. 74). Sedangkan menurut Djamarah (dalam Afif, dkk., 2016) motivasi adalah “gejala psikologis dalam bentuk dorongan yang timbul pada diri seseorang sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu Tindakan dengan tujuan tertentu” (hlm. 76).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi mengandung makna sebagai kekuatan yang muncul dalam diri seseorang yang mendorong seseorang atau sekelompok untuk mencapai tujuan yang diinginkannya. Dengan timbulnya motivasi pada individu, maka akan mempunyai semangat untuk melaksanakan aktivitas dalam mencapai kebutuhannya baik motivasi itu berasal dari dalam diri individu itu sendiri atau dari luar individu itu. Motivasi sangat penting dalam melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

###### **2.1.1.2 Teori-teori Motivasi**

Dalam motivasi ada beberapa teori tentang motivasi menurut para ahli (dalam Widayat, 2015), antara lain:

a) Teori motivasi Abraham Maslow (Teori Kebutuhan)

Abraham Maslow mengartikan bahwa pada dasarnya semua manusia memiliki kebutuhan pokok. Ia menunjukkannya dalam 5 tingkat yang berbentuk piramid. Dimulai dorongan dari tingkatan terbawah. Lima tingkat kebutuhan itu dikenal dengan sebutan Hirarki Kebutuhan Maslow, dimulai dari kebutuhan biologis dasar sampai motif psikologis yang lebih kompleks. Kebutuhan pada suatu tingkat paling tidak harus terpenuhi sebagian sebelum kebutuhan pada tingkat berikutnya menjadi penentu tindakan penting:

1. Kebutuhan fisiologis (rasa lapar, rasa haus dan sebagainya)
2. Kebutuhan rasa aman (merasa aman dari semua bahaya)
3. Kebutuhan akan rasa cinta dan rasa memiliki (berafaliasi dengan orang lain, diterima, dimiliki)
4. Kebutuhan akan penghargaan (berprestasi, berkompetensi dan mendapatkan dukungan serta pengakuan)
5. Kebutuhan aktualisasi diri (kebutuhan kognitif: mengetahui, memahami dan menjelajahi; kebutuhan estetik: keserasian, keteraturan dan keindahan; kebutuhan aktualisasi diri: mendapatkan kepuasan diri dan menyadari potensinya).

b) Teori Motivasi Herzberg ( Teori Dua Faktor)

Herzberg mengungkapkan ada dua jenis faktor yang mendorong seseorang untuk berusaha mencapai kepuasan dan menjauhan diri dari ketidakpuasan. Dua faktor itu disebut faktor higiene (faktor ekstrinsik) dan faktor motivator (faktor instrinsik).

1. Faktor higiene yaitu motivasi seseorang untuk keluar dari ketidakpuasan, termasuk didalamnya adalah hubungan antarmanusia, imbalan, kondisi lingkungan dan sebagainya (faktor ekstrinsik)
2. Faktor motivator yaitu motivasi seseorang untuk berusaha mencapai kepuasan, yang termasuk didalamnya adalah *achievement*, pengakuan, kemajuan tingkat kehidupan, dan sebagainya (faktor instrinsik)

c) Teori Motivasi *Vroom* (teori harapan)

Teori dari Vroom tentang *cognitive theory of motivation* menjelaskan mengapa seseorang tidak akan melakukan sesuatu yang ia yakini dan ia dapat melakukannya, sekalipun hasil dari pekerjaan itu sangat ia inginkan. Menurut Vroom, tinggi rendahnya motivasi seseorang ditentukan oleh tiga komponen, yaitu:

1. Ekspektasi (harapan) keberhasilan pada suatu tugas
2. Instru mentalis, yaitu penilaian tentang apa yang akan terjadi jika berhasil dalam melakukan suatu tugas (keberhasilan tugas untuk mendapatkan *outcome* tertentu)
3. Valensi, yaitu respon terhadap *outcome* seperti perasaan positif, netral dan negatif. Motivasi ini tinggi jika usaha menghasilkan suatu yang melebihi harapan. Motivasi rendah jika menghasilkan kurang dari yang diharapkan.

d) Teori Motivasi *Achievement* Mc Clelland (Teori Kebutuhan Berprestasi)

Teori yang dikemukakan oleh Mc Clelland (1961) menyatakan bahwa ada tiga hal, yaitu:

1. *Need for achievement* (kebutuhan akan prestasi)
2. *Need for affiliation* (kebutuhan akan hubungan sosial atau hampir sama dengan *socialneed*-nya Maslow)
3. *Need for power* (dorongan untuk mengatur)

e) Teori Motivasi Clayton Alderfer (Teori “ERG”)

Clayton Alderfer menyatakan teori motivasi ERG yang didasarkan pada kebutuhan manusia akan keberadaan (*existence*), hubungan (*relatedness*) dan pertumbuhan (*growth*). Teori ini sedikit beda dengan teori Maslow. Disini Clayton Alderfer menyatakan bahwa jika kebutuhan yang lebih tinggi belum dapat dipenuhi maka manusia akan kembali pada gerak yang fleksibel dari pemenuhan kebutuhan dari waktu ke waktu dan dari situasi ke situasi.

f) Teori Penetapan Tujuan (*Goal Setting Theory*)

Edwin Locke menyatakan bahwa dalam penetapan tujuan memiliki empat (4) mekanisme motivasional, yaitu:

1. Tujuan-tujuan mengarahkan perhatian
2. Tujuan-tujuan mengatur upaya

3. Tujuan-tujuan meningkatkan prersistensi
4. Tujuan-tujuan menunjang strategi dan rencana kegiatan (hlm. 5).

### **2.1.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi**

Menurut Slametto (2015) faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar banyak jenisnya, tetapi dapat digolongkan menjadi dua golongan saja, yaitu faktor intrinsik dan ekstrinsik.

#### 1) Faktor Intrinsik

##### a) Kesehatan

Sehat berarti dalam keadaan baik segenap badan beserta bagian-bagiannya atau bebas dari penyakit. Proses belajar seseorang akan terganggu, selain itu juga ia akan cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, ngantuk jika badannya lemah, kurang darah ataupun ada gangguan atau kelainan fungsi alat inderanya serta tubuhnya.

##### b) Perhatian

Untuk dapat menjamin hasil belajar yang baik, maka siswa harus mempunyai perhatian terhadap bahan yang dipelajarinya, jika bahan pelajaran tidak menjadi perhatian siswa, maka timbulah kebosanan, sehingga ia tidak lagi suka belajar.

##### c) Minat

Minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Kegiatan yang diminati seseorang, diperhatikan terus-menerus yang disertai dengan rasa senang. Minat besar pengaruhnya terhadap belajar, karena bila bahan pelajaran yang dipelajari tidak sesuai dengan minat siswa, siswa tidak akan belajar dengan sebaik-baiknya, karena tidak ada daya tarik baginya.

##### d) Bakat

Bakat adalah kemampuan untuk belajar. Kemampuan itu baru akan terealisasi menjadi kecakapan yang nyata sesudah belajar atau berlatih. Orang berbakat mengetik, misalnya akan lebih cepat dapat mengetik dengan lancar dibandingkan dengan orang lain yang kurang atau tidak berbakat dibidang itu.

#### 2) Faktor Ekstrinsik

a) Metode Mengajar

Metode mengajar adalah suatu cara atau jalan yang harus dilalui dalam mengajar. Metode mengajar guru yang kurang baik akan mempengaruhi belajar siswa yang tidak baik.

b) Alat Pelajaran

Alat pelajaran erat hubungannya dengan cara belajar siswa, karena alat pelajaran yang dipakai oleh guru pada waktu mengajar dipakai pula oleh siswa untuk menerima bahan yang diajarkan. Alat pelajaran yang lengkap dan tepat akan memperlancar penerimaan ilmu yang diberikan kepada siswa. Jika siswa mudah menerima pelajaran dan menguasainya, maka belajarnya akan menjadi lebih giat dan lebih maju.

c) Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan merupakan unsur-unsur yang datang dari luar diri siswa. Sebagaimana juga lingkungan individu pada umumnya, ada tiga, yaitu lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Guru harus berusaha mengelola kelas, menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, menampilkan diri secara menarik. Sarana dan prasarana harus ditata dan dikelola supaya menyenangkan dan membuat siswa betah untuk belajar (hlm. 54).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor yang masuk kedalam intrinsik yaitu kesehatan, perhatian, minat dan bakat. Sedangkan yang masuk kedalam faktor ekstrinsik adalah metode mengajar, alat pelajaran dan kondisi lingkungan.

#### **2.1.1.4 Fungsi Motivasi dalam Belajar**

Menurut Wina (dalam Amna, 2017) menyatakan bahwa keberhasilan proses belajar mengajar dipengaruhi oleh motivasi belajar siswa. Guru selaku pendidik perlu mendorong siswa untuk belajar dalam mencapai tujuan. Dua faktor fungsi motivasi dalam proses pembelajaran yaitu:

a) 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.

b) Sebagai pengarah

Tingkah laku yang ditunjukkan setiap individu pada dasarnya diarahkan untuk memenuhi kebutuhannya atau untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan (hlm. 176).

Dengan demikian motivasi berfungsi sebagai pendorong usaha dan pencapaian prestasi. Adanya motivasi yang baik dalam belajar akan menunjukkan hasil belajar yang sangat baik juga.

Selanjutnya menurut Winarsih (dalam Amna, 2017) ada tiga fungsi motivasi yaitu:

- a) Mendorong manusia untuk berbuat, jadi sebagai penggerak atau motor melepaskan energi. Motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang dilakukan.
- b) Menentukan arah perbuatan kearah yang ingin dicapai, dengan demikian motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuan.
- c) Menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan guna mencapai tujuan (hlm. 176).

Jadi fungsi motivasi yaitu sebagai pendorong usaha dalam mencapai prestasi, karena seseorang melakukan usaha harus mendorong keinginannya, dan menentukan arah perbuatannya kearah tujuan yang hendak dicapai. Dengan demikian siswa dapat menyeleksi perbuatan untuk menentukan apa yang harus dilakukan yang bermanfaat bagi tujuan yang hendak dicapainya.

## **2.1.2 Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

### **6.1.2.1 Pengertian Pembelajaran Jarak Jauh**

Pendidikan jarak jauh merupakan (PJJ) merupakan proses belajar mengajar yang dilakukan secara jarak jauh melalui berbagai media komunikasi

(UU perguruan tinggi No. 12 tahun 2012, pasal 31). Sedangkan menurut Heru Purnomo dalam pikiran rakyat media *network* dalam (Wahyu, 2020) pembelajaran jarak jauh dengan penerapan metode pemberian tugas secara daring bagi para siswa melalui *whatsapp* grup dipandang efektif dalam kondisi darurat karena adanya virus corona seperti sekarang ini.

Belajar dirumah atau pembelajaran jarak jauh tidak menjadi masalah karena pembelajaran bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja , apalagi ada dukungan dengan sistem daring. Jadi proses pembelajaran bisa terjadi dirumah, disekolah maupun dimasyarakat. Oleh karena itu semua bisa berjalan dengan baik dengan dukungan fasilitas seperti internet. (Putra, dalam Suryawan, 2020; Wahyu, 2020, hlm. 58).

Penyelenggaraan *google classroom* disekolah tanpa menyampingkan pembelajaran konvensional yang dilakukan. Hal ini merupakan kelebihan *blended learning*, dimana menggabungkan dua metode pembelajaran konvensional dan daring untuk membuat siswa merasa nyaman dan aktif dalam mengontruksi pengetahuannya (Vicky dan Putri, dalam Wicaksono dan Rachadyanti, 2016; Wahyu, 2020, hlm. 58).

Jadi pembelajaran jarak jauh merupakan proses belajar mengajar yang dilakukan secara jarak jauh tanpa adanya tatap muka secara langsung tapi melalui media seperti melalui aplikasi *Zoom Meeting*, *Google Classroom*, *Whats Apps Grop*, *Google Meet* dan yang lainnya.

### **6.1.2.2 Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Hartono, dkk., dalam (Tri dan Bambang, 2017) pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) 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. Dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menurut Hutasuhut dalam (Norma, dkk., 2016) menyatakan ada 3 hal yang mendukung terjadinya proses belajar mengajar yaitu:

1. Guru sebagai pengajar
2. Peserta didik sebagai yang diajar

### 3. Sarana dan prasarana yang mendukung (hlm. 4).

Menurut Depdiknas dalam (Norma, dkk., 2016) tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dituangkan dalam kurikulum adalah untuk:

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan olahraga serta pola hidup berbagai aktivitas jasmani dan olahraga terpilih
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga kesehatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan bugar, terampil serta memiliki sifat yang positif (hlm. 3).

#### **2.1.3 Karakteristik Siswa SMA**

Tahapan pertumbuhan siswa akan selalu mengalami perubahan terhadap pembentukan karakteristik, baik sejak lahir, masa anak-anak, remaja, hingga menuju dewasa. Masa remaja ditandai dengan sejumlah karakteristik penting, menurut Desmita dalam (Rahmiaty, 2018) karakteristik anak SMA adalah sebagai berikut:

- a. Mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya
- b. Dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria dan wanita yang dijunjung tinggi oleh masyarakat. Menerima keadaan fisik dan mampu menggunakannya secara efektif.
- c. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya
- d. Memilih dan mempersiapkan karier di masa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya

- e. Mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan, hidup berkeluarga dan memiliki anak
- f. Mengembangkan keterampilan intelektual atau konsep-konsep yang diperlukan sebagai warga negara
- g. Mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial
- h. Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman dalam bertingkah laku (hlm. 3).

## **2.2 Hasil Penelitian yang Relevan**

Hasil penelitian yang relevan yaitu suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Hasil penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Disamping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Hasil penelitian yang relevan ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Putri Deviani dengan judul “Motivasi Siswa Kelas VIII Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMP Negeri 2 Gamping Tahun 2016/2017”. Persamaan dalam penelitian ini yaitu untuk mengukur tingkat motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK menggunakan kuesioner atau angket. Sedangkan perbedaannya, peneliti tidak menggunakan model pembelajaran luring atau bertatap muka secara langsung tetapi peneliti menggunakan model pembelajaran daring atau pembelajaran jarak jauh (PJJ).

## **2.3 Kerangka Konseptual**

Proses pembelajaran jarak jauh yang efektif merupakan salah satu faktor keberhasilan dalam memajukan pendidikan suatu bangsa. Oleh karena itu proses pembelajaran jarak jauh (PJJ) dilakukan secara interaktif, menyenangkan, tidak membuat mengantuk, memotivasi siswa untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan kesempatan yang cukup untuk mengembangkan kreativitas, dan kemandirian yang sesuai dengan bakat, minat, kemampuan dan perkembangan fisik serta psikologis siswa. Guru, cara penyampaian, sinyal dan kuota merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan dalam proses pembelajaran. Motivasi dan minat siswa dalam

melaksanakan proses pembelajaran jarak jauh (PJJ) sangat dipengaruhi oleh beberapa hal tersebut.

Pembelajaran jarak jauh pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan proses pendidikan yang melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani dan kebugaran jasmani. Dari pengertian tersebut jelas bahwa didalam PJOK terdapat olah gerak tubuh, bergerak, gembira, ceria dan yang paling penting yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Sehingga dalam melakukan proses pembelajaran jarak jauh ini siswa dipengaruhi oleh motivasi yang ada dalam dirinya sendiri.

Motivasi merupakan faktor yang paling penting untuk menentukan seseorang dalam melakukan atau memilih kegiatan, sehingga besar sekali pengaruhnya terhadap pencapaian tujuan yang ingin dicapainya. Ditinjau dari asalnya motivasi dalam diri (intrinsik) dan motivasi dari luar (ekstrinsik) sangat bergantung pada individu. Masing-masing motivasi individu berbeda, motivasi siswa kelas XI IPA dalam mengikuti pembelajaran jarak jauh PJOK ini rendah maka dari itu, dalam penelitian ini akan diungkap melalui angket.

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kerangka konseptual diatas, maka hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut. “Terdapat Motivasi Belajar yang Rendah Dalam Mengikuti Pembelajaran Jarak Jauh Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan”