BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada hakikatnya merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan *holistik*, baik kualitas fisik, mental, serta emosionalnya. Selain itu pendidikan jasmani juga mempunyai tujuan yang bersifat mendidik. Oleh karena itu pendidikan jasmani memiliki peran penting terhadap peningkatan kualitas hidup peserta didik. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani seorang siswa, dapat mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, serta kecerdasan emosi (Aspin, Haetami, & Supriatna 2019, hlm. 2).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial, 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 (E. Sukarno, 2007, hlm. 131).

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui penyediaan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa, berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga, yang direncanakan secara sistematis dan untuk mengembangkan aspek-aspek kognitif, afektif, emosional dan psikomotor (Kurikulum Depdiknas, 2002, hlm. 1).

Dari berbagai definisi di atas terdapat beberapa kesamaan pengertian, yaitu pendidikan jasmani dilaksanakan melalui aktivitas gerak atau fisik, secara sistematis serta mengembangkan aspek kognitif, afektif, emosional dan psikomotor.

Pendidikan jasmani (*physical education*) dapat dikatakan sebagai proses sosialisasi melalui gerak, bermain dan olahraga. Dalam melakukan proses

pembelajaran penjas harus dilakukan dengan berencana dan teratur untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Tujuan pendidikan jasmani merupakan aspirasi masyarakat yang dikaitkan dengan harapan tentang individu warga masyarakat pada masa yang akan datang. Secara spesifik tujuan pendidikan jasmani adalah meliputi aspek fisik, intelektual, emosional, sosial dan moral spiritual (Amaludin, 2013, hlm. 22)

Dengan demikian tujuan pendidikan jasmani yaitu untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani, keterampilan gerak, sosial, dan intelektual. Disamping itu proses pendidikan itu penting untuk menanamkan nilai-nilai dan sikap positif baik dari segi fisik maupun mentalnya sehingga peserta didik mampu bersosialisasi dengan lingkungan dan memiliki rasa percaya diri.

2.1.2 COVID-19

Pada awal tahun 2020 dunia mulai digemparkan oleh adanya virus baru yang dikenal dengan sebutan *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19). *Coronavirus* adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Setidaknya ada dua jenis *coronavirus* yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Virus yang berasal dari Wuhan China tersebut kemudian menyebar di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Virus baru dan penyakit yang disebabkan ini tidak dikenal sebelum mulainya wabah di Wuhan, Tiongkok, bulan Desember 2019 (Ferismayanti, 2020, hlm. 1).

Coronavirus Diseases 2019 (COVID-19) adalah virus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Ciri khusus atau gejala umum terinfeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk, dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 56 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari (Yurianto & Ahmad, 2020).

Tak dapat dipungkiri dengan adanya virus COVID-19 ini sangat berdampak bagi kelangsungan hidup masyarakat seperti ekonomi, sosial, pendidikan. Dengan munculnya wabah penyakit COVID-19 yang menyerang Indonesia ini memberikan dampak di berbagai sektor salah satunya pendidikan (Siahaan, 2020, hlm 74-75).

Untuk menekan jumlah pasien yang terpapar *COVID-19* pemerintah membatasi aktivitas yang menimbulkan kerumunan masa, kelompok dengan jumlah banyak termasuk bersekolah dan bekerja. Keadaan ini mengakibatkan pemerintah mengambil kebijakan untuk meliburkan aktivitas pendidikan kemudian menggantinya dengan proses pembelajaran melalui *online* atau daring.

Melalui Surat Edaran nomor 3 tahun 2020 pada Satuan Pendidikan dan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat *covid-19* maka 24 pemerintah memberlakukan kegiatan belajar secara daring dalam rangka pencegahan penyebaran *COVID-19*. Dengan demikian semua aktivitas warga masyarakat yang dulu dengan berkumpul langsung di luar rumah (luring) kini sudah diganti dengan beraktivitas di dalam rumah masing-masing melalui daring.

2.1.3 Konsep Belajar

Belajar dalam makna luas ialah suatu proses yang memungkinkan munculnya atau berubahnya suatu tingkah laku, kecakapan, keterampilan baru yang bukan sebabkan oleh kematangan dan sesuatu hal yang bersifat sementara sebagai hasil dari terbentuknya respons utama. Belajar diartikan sebagai proses perubahan perilaku sebagai hasil interaksi individu dengan lingkungannya (Pane & Darwis Dasopang, 2017, hlm. 334). Dalam belajar membutuhkan waktu yang cukup lama untuk mendapatkan keterampilan baru pada diri individu. Pendapat lain mengungkapkan belajar sebagai berikut:

Belajar merupakan aktivitas baik fisik maupun psikis yang menghasilkan perubahan tingkah laku yang baru pada diri individu yang belajar dalam bentuk kemampuan yang relatif konstan serta bukan disebabkan oleh kematangan atau sesuatu yang bersifat sementara. (Hanafy, 2014, hlm.68)

Belajar merupakan kegiatan sehari-hari yang dilakukan di luar sekolah maupun didalam sekolah. Belajar tersebut dapat diperoleh secara bertahap dan berkelanjutan melalui rangkaian proses belajar. Rangkaian proses belajar itu dilakukan dalam bentuk keterlibatannya dalam pendidikan informal, keturut sertaannya dalam pendidikan formal maupun pendidikan nonformal. Dengan itu kemampuan belajar inilah yang membedakan manusia dari makhluk lainnya.

Dengan adanya wabah *COVID-19* kini peserta didik lebih banyak melakukan proses belajar dengan menggunakan media *online* untuk menghindari penyebaran virus dengan cepat. Dengan menggunakan media *online* peserta didik lebih mandiri untuk belajar baik tugas sekolah maupun sesuatu hal yang di kehendakinya.

Keberhasilan belajar siswa banyak di tentukan oleh dirinya sendiri sebagai subjek belajar. Guru sebagai salah satu komponen dalam proses belajar juga bisa menjadi penentu. Hal ini berkaitan dengan bagaimana cara guru memberi pelajaran, memberikan bimbingan, dan motivasi. Dalam proses belajar sendiri tentunya ada wujud nyata yaitu keberhasilan dari proses belajar tersebut. Dari pemaparan di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa belajar merupakan suatu proses yang berlangsung pada diri individu baik secara *luring* atau *daring*, interaksi dengan lingkungan sekitar dan membutuhkan waktu cukup lama untuk memperoleh perubahan pada seseorang baik kognitif, afektif dan psikomotor.

2.1.4 Konsep Pembelajaran

Pembelajaran pada hakikatnya merupakan suatu proses mengatur, mengorganisasi lingkungan yang ada di sekitar peserta didik sehingga dapat menumbuhkan dan mendorong peserta didik melakukan proses belajar. Proses pendidikan harus ditata dengan baik, supaya peserta didik bisa belajar dengan baik dalam proses pembelajaran, sebab proses pembelajaran sangat berpengaruh dalam aktivitas belajar peserta didik. Pembelajaran dilakukan karena adanya interaksi antara individu dengan yang lain. Pembelajaran merupakan proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar (Sisdiknas, 2003, hlm. 2). Proses pembelajaran akan terjadi apabila peserta didik dan guru melakukan interaksi baik secara langsung maupun tidak langsung.

Dengan munculnya pandemi *COVID-19* tentunya sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran, yang harus mengubah konsep pembelajaran yang tadinya berjalan secara *luring*, sekarang harus diubah menjadi konsep pembelajaran *online*. Pembelajaran *online* dilakukan dengan sistem belajar jarak jauh, dimana Kegiatan Belajar dan Mengajar (KBM) tidak dilakukan secara tatap muka (Ferismayanti, 2020, hlm. 2-3). Pembelajaran pada pola ini menekankan pada peran

media sebagai sumber informasi utama dalam kegiatan pembelajaran. Dengan pola pembelajaran ini telah diberikan kebebasan dan keleluasan lebih kepada media untuk secara langsung berinteraksi dengan siswa, sedangkan guru akan lebih berperan sebagai fasilitator dan evaluator pada saat proses pembelajaran berlangsung.

Dengan konsep pembelajaran yang telah berubah banyak siswa yang sudah siap mengikuti pembelajaran daring, ada juga sebagian siswa yang belum siap mengikuti pembelajaran daring. Dengan adanya konsep pembelajaran jarak jauh siswa ada yang membutuhkan waktu lama beradaptasi dengan kondisi ini, namun ada juga siswa yang mudah beradaptasi dengan teknologi baru dan perubahan ini (Ferismayanti, 2020, hlm. 8).

2.1.5 Pembelajaran Daring

Dengan merbaknya wabah *COVID-19* mempengaruhi berbagai aspek, khususnya pada sektor pendidikan. Hal ini memaksa pemerintah untuk mengintruksikan seluruh tenaga pendidik dan peserta didik melakukan proses pembelajaran melalui jaringan internet atau *online*, menggunakan aplikasi pembelajaran atau jejaring *social*. Pembelajaran online di masa pandemi adalah bagian dari upaya meningkatkan kewaspadaan terhadap penyebaran virus *COVID-19* (Herlina & Suherman 2020, hlm. 2). Pembelajaran online pada semua jenjang pendidikan formal juga merupakan upaya nyata yang dilakukan pemerintah untuk memutus mata rantai penyebaran *COVID-19* (Kemendikbud, 2020, hlm. 1-3).

Pembelajaran daring merupakan program penyelenggaraan kelas pembelajaran dalam jaringan untuk menjangkau kelompok target yang masif dan luas. Melalui jaringan, pembelajaran dapat diselenggarakan secara masif dengan peserta yang tidak terbatas (Hartini & Henilawati, 2020, hlm. 2). Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran.

Kelebihan pembelajaran secara daring memiliki kelebihan (Taufik dalam Suhery et al., 2020), yaitu:

- 1) Tersedianya fasilitas dimana pengajar dan siswa dapat berkomunikasi secara mudah melalui fasilitas internet secara reguler atau kapan saja kegiatan berkomunikasi itu dilakukan tanpa dibatasi oleh jarak, tempat, dan waktu.
- 2) Pengajar dan peserta didik dapat menggunakan bahan ajar yang terstruktur dan terjadwal melalui internet.
- 3) Siswa dapat belajar (mengulang) bahan ajar setiap saat dan dimana saja apabila diperlukan mengingat bahan ajar tersimpan di komputer.
- 4) Memudahkan mencari tambahan informasi yang berkaitan dengan bahan yang dipelajarinya, ia dapat melakukan akses di internet.
- 5) Baik pengajar maupun peserta didik dapat melakukan diskusi melalui internet yang dapat diikuti dengan jumlah peserta yang banyak.
- 6) Berubahnya peran siswa dari yang pasif menjadi aktif.
- 7) Relatif lebih efisien. Misalnya bagi mereka yang tinggal jauh dari Perguruan Tinggi atau sekolah konvensional dapat mengaksesnya.

Kekurangan pembelajaran daring juga tidak terlepas dari berbagai kekurangan, yaitu:

- 1) Kurangnya interaksi antara pengajar dan siswa, sehingga bisa memperlambat terbentuknya *values* dalam proses belajar mengajar.
- 2) Kecenderungan mengabaikan aspek akademik atau aspek sosial dan sebaliknya.
- 3) Proses belajar dan mengajarnya cenderung ke arah pelatihan dari pada pendidikan.
- 4) Berubahnya peran guru dari yang semula menguasai teknik pembelajaran konvensional, kini dituntut untuk menguasai teknik pembelajaran dengan menggunakan ICT (*Information Communication Technology*).
- 5) Peserta didik yang tidak mempunyai motivasi belajar yang tinggi cenderung gagal.
- 6) Tidak semua tempat tersedia fasilitas internet (berkaitan dengan masalah tersedianya listrik, telepon, dan komputer). (hlm. 130-131)

Menurut pendapat lain mengemukakan bahwa pembelajaran daring memiliki kelebihan (Fauzi, 2020), yaitu:

Sisi positif dari pembelajaran daring salah satunya membuka kebebasan ekspresi dari ide-ide peserta didik yang tidak muncul ketika pembelajaran tatap muka dikelas karena rasa malu, segan, takut atau bahkan belum memiliki kemampuan *verbal* yang baik. Selain itu, kelebihan pembelajaran online jelas kepada efektifitas waktu dan tempat. Orang tua dapat menghemat waktu untuk mengantarkan anaknya pergi ke sekolah tanpa macet-macetan di jalan. Selanjutnya peserta didik dapat melihat kembali materi pelajaran yang sudah diberikan bila ada materi yang belum di pahami, Peserta didik dapat mengoperasikan berbagai media untuk pembelajaran seperti *youtube*, *zoom meeting*, *chat whatshaap* dan sebagainya dalam menunjang *era disrupsi*.

Adapun kekurangan pembelajaran daring, yaitu:

Sementara sisi negatif dari sistem pembelajaran daring salah satunya adalah tidak semua peserta didik memiliki tingkat pemahaman yang sama. Misalnya peserta didik yang rajin dan mudah menyerap informasi maka cara belajar daring akan dengan mudah diserap, namun bagi yang kurang terbiasa dengan cara itu, kemungkinan akan kesulitan memahami dan menyerap informasi serta sulit beradaptasi dengan aplikasi teknologi yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar berlangsung. Bagi sekolah dan peserta didik dalam menjalankan pembelajaran online membutuhkan perlatan dan teknis seperti *smartphone*, *computer*, paket data internet menjadi kendala terutama mereka yang tinggal di desa dan baru menerapkan pembelajaran daring. Bagi guru jelas menggunakan aplikasi berbasis internet membutuhkan persiapan yang matang ketimbang mengajar secara langsung di dalam kelas. Kemudian banyak orang tua yang tidak menyanggupi pembelajaran menggunakan media seperti *zoom meeting*, *google meeting*, *google classroom* di karenakan *smartphone* tidak dapat menginstal aplikasi tersebut. (hlm. 182-183)

Segi positif dan negatif pembelajaran online tersebut, ternyata juga terdapat berbagai hikmah bagi pendidikan. Diantaranya, peserta didik maupun guru dapat menguasai teknologi untuk menunjang pembelajaran secara *online* ini. Di *era disrupsi* teknologi yang semakin canggih ini, guru maupun siswa dituntut agar memiliki kemampuan dalam bidang teknologi pembelajaran. Pembelajaran daring dapat menggunakan teknologi digital aplikasi seperti *Schoology*, *Google Classroom*, *Edmodo*, dan aplikasi lainnya (Pratiwi, 2020, hlm. 2). Artinya bahwa penggunaan pembelajaran daring memiliki kelebihan dan kekurangan pada proses pembelajaran, penggunaan pembelajaran daring melibatkan unsur teknologi digital sebagai sarana dan jaringan sebagai sistem. Berdasarkan beberapa pendapat di atas bahwa pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang dilakukan menggunakan teknologi digital, *virtual*, berbasis internet dan *platfoam* agar terlaksananya proses pembelajaran.

2.1.6 Motif

Motif merupakan langkah awal untuk mendekati proses motivasi. Kata “motif” dapat diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu (Sardiman, 2014, hlm. 73). Motif dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam dan di dalam seseorang untuk bertingkah laku atau berbuat sesuatu untuk mencapai suatu tujuan tertentu (Anas, 2014, hlm 33). Berawal kata “motif” itu, maka motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah aktif.

Motif akan aktif pada saat-saat tertentu, terutama bila dibutuhkan untuk mencapai tujuan sangat dirasakan mendesak dan penting. Motif dapat berupa kebutuhan dan cita-cita, motif ini merupakan tahap awal untuk munculnya proses motivasi (Anas, 2014, hlm. 33). Dengan demikian peneliti dapat menyimpulkan bahwa motif atau daya penggerak dalam diri seseorang ketika daya penggerak ini telah aktif maka inilah yang disebut motivasi.

2.1.7 Motivasi

Proses belajar mengajar adalah suatu proses yang dengan sengaja diciptakan untuk kepentingan peserta didik. Agar peserta didik dapat senang dalam belajar, namun tidak semua peserta didik bergairah dalam belajar terdapat berbagai faktor penyebabnya. Masalah motivasi adalah salah satu deretan dari sederetan faktor penyebabnya itu.

Istilah motivasi seringkali digunakan pada pendidikan, motivasi adalah proses pemberian semangat dan kegigihan perilaku (Santrock dalam R. Efendi & Gustriani, 2020, hlm. 62). Artinya, perilaku yang termotivasi adalah perilaku yang penuh energi dan terarah. Motivasi dapat juga dikatakan sebagai serangkaian usaha yang menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga merangsang seseorang untuk mempunyai keinginan dan berusaha untuk meniadakan atau mengelakkan perasaan tidak suka itu (Sardiman, 2011, hlm. 75).

Dalam proses belajar syarat mutlak peserta didik adalah harus mempunyai motivasi yang kuat agar dapat terarah dan mencapai suatu tujuan yang diharapkan. Motivasi dapat menentukan seberapa banyak peserta didik akan belajar, seberapa banyak kegiatan yang mereka ikuti, seberapa cepat mencapai tujuan atau seberapa banyak peserta didik mendapatkan informasi yang diperoleh dan digunakan untuk mencapai suatu tujuan. (Susanti, 2020, hlm.4)

Dari pemaparan di atas maka motivasi dapat diartikan sebagai dorongan dasar yang menggerakkan seseorang untuk semangat, gigih dalam melakukan suatu aktivitas agar mencapai suatu tujuan yang diharapkan.

2.1.8 Fungsi Motivasi

Tanpa dipungkiri bahwa motivasi memang berhubungan erat dengan tujuan. Sehubungan dengan hal tersebut, maka motivasi terdiri dari tiga fungsi (Sardiman, 2014) yaitu:

- 1) Mendorong manusia untuk berbuat, jadi sebagai penggerak atau motor untuk melakukan setiap kegiatan yang akan dikerjakan.
- 2) Menentukan arah perbuatan menuju arah yang ingin dicapai. Dengan demikian motivasi memberikan arah dan kegiatan yang akan dikerjakan sesuai dengan tujuan yang diinginkan.
- 3) Menyeleksi perbuatan, yaitu menentukan perbuatan-perbuatan apa saja yang akan dikerjakan tentunya yang bermanfaat dan meninggalkan kegiatan yang tidak bermanfaat. (hlm. 85)

Fungsi lain dari motivasi adalah sebagai pendorong atau penggerak usaha untuk pencapaian sebuah prestasi. Seseorang melakukan suatu usaha karena adanya motivasi. Oleh sebab itu dengan adanya usaha yang tekun dan didasari dengan adanya motivasi maka akan melahirkan sebuah prestasi yang baik.

2.1.9 Jenis Motivasi

Setiap individu pasti mempunyai motivasi, namun tergantung kapan aktif dan diperlukan motivasi tersebut. Motivasi dipengaruhi dari dalam dan juga dari luar. Motivasi dapat dibagi menjadi 2 (Sardiman, 2014), yaitu :

- 1) Motivasi Intrinsik
Maksud dari motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tanpa adanya rangsangan dari luar, karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Dorongan yang menggerakkan itu bersumber pada suatu kebutuhan yang berisikan suatu keharusan untuk menjadi seseorang yang terdidik dan berpengetahuan. Maka motivasi ini muncul dari kesadaran diri sendiri dengan tujuan yang esensial, bukan hanya sekadar simbol dan *ceremonial*.
- 2) Motivasi ekstrinsik
Maksud dari motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang diaktifkan dan dapat berfungsi karena adanya perangsang dari luar. Dengan adanya motivasi ini, maka akan lebih menyempurnakan motivasi intrinsik. (hlm. 89-91)

Selain pendapat di atas motivasi dibagi menjadi 2 (Abdul Rahman Saleh dalam Mahmudi, 2016), yaitu:

1) Motivasi Intrinsik

Motivasi ini timbul dari dalam diri individu sendiri tanpa ada paksaan dorongan orang lain atau atas dasar kemauan sendiri, untuk melakukan sesuatu. Seperti seorang peserta didik yang gemar membaca, maka ia tidak perlu disuruh-suruh untuk membaca karena membaca tidak hanya menjadi aktifitas kesenangannya, namun bisa jadi telah menjadi kebutuhannya. Dalam proses belajar, motivasi intrinsik ini memiliki pengaruh yang lebih efektif karena motivasi intrinsik relatif lebih lama dan tidak tergantung pada motivasi ekstrinsik. Meskipun demikian, ketika motif intrinsik tidak cukup potensial pada peserta didik, maka pendidik perlu menyiasati hadirnya motif-motif ekstrinsik.

2) Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ini timbul sebagai akibat pengaruh dari luar individu, apakah karena adanya ajakan, suruhan, atau paksaan dari orang lain sehingga dengan keadaan demikian peserta didik mau melakukan sesuatu atau belajar. Motivasi ekstrinsik ini mutlak dibutuhkan bagi peserta didik yang tidak ada motivasi di dalam dirinya. Peran dari orang tua, guru, masyarakat serta lingkungan sekitar peserta didik harus memberi rangsangan yang positif bagi peserta didik, sebab jika tidak akan mempengaruhi semangat belajar peserta didik. Adapun yang termasuk ke dalam motivasi ekstrinsik ialah pujian, peraturan, tata tertib, teladan guru, orang tua, dan lain sebagainya. Dengan demikian tidak selamanya seorang guru dan juga orang tua maupun lingkungan sekitarnya mampu terus mengumpan peserta didik untuk dapat mengikuti kegiatan belajar mengajar. Oleh karena itulah meskipun telah digunakan beberapa metode dalam mengajar masih ada anak yang belum mampu mengikuti proses belajar secara maksimal. (hlm. 8-10)

Motivasi merupakan dorongan seseorang untuk merubah tingkah laku ke arah yang lebih baik untuk mencapai tujuannya. Motivasi belajar dapat timbul karena faktor intrinsik, berupa hasrat dan keinginan berhasil dan dorongan kebutuhan belajar, harapan akan cita-cita. Sedangkan faktor ekstrinsiknya adanya penghargaan, lingkungan belajar yang kondusif, dan kegiatan belajar yang menarik (Uno dalam Nasrah & Muafiah, 2020 hlm. 209).

Dari beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa motivasi intrinsik merupakan motivasi yang berada dalam diri sendiri tanpa ada paksaan dari orang lain, karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Sedangkan motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang timbul pada diri seseorang dengan adanya rangsangan dari luar seperti orang tua, teman dan lingkungan sekitar.

2.1.10 Bentuk-Bentuk Motivasi

Dalam proses pembelajaran bentuk motivasi baik intrinsik maupun ekstrinsik sangat diperlukan karena kedua motivasi ini mengakibatkan menumbuhkan minat atau kemauan peserta didik dalam belajar. Terdapat beberapa bentuk dan cara untuk menumbuhkan motivasi (Sardiman, 2014), antara lain:

1) Memberi angka

Angka yang dimaksud ini adalah sebagai simbol dari nilai aktivitas belajar, sebab sebagian besar siswa cuma mengejar angka sebagai suatu capaian baik serta buruknya hasil belajar. Siswa menyangka bahwa angka lebih berarti daripada sebuah proses, sementara itu seharusnya proses menjadi tahapan utama buat mendapatkan sebuah angka.

2) Hadiah

Hadiah pula bisa dikatakan sebagai motivasi, akan tetapi tidak semuanya berpikir demikian. Sebab hadiah untuk suatu pekerjaan bisa jadi tidak menarik bagi seseorang yang tidak senang dan tidak berbakat pada pekerjaan tersebut.

3) Saingan atau kompetisi

Saingan ataupun kompetisi ini bisa dijadikan sebagai motivasi sebab dapat meningkatkan prestasi belajar siswa atau peserta didik.

4) Ego-involvement

Ketika meningkatkan kesadaran seseorang agar mengerjakan tugas ialah salah satu hal yang cukup penting. Sebab dengan tumbuhnya pemahaman itu, mengakibatkan seseorang merasa bangga apabila dia mampu menuntaskan seluruh tugasnya tepat waktu.

5) Memberi ulangan

Ulangan merupakan salah satu cara guru supaya memberikan gambaran mengenai hasil belajar peserta didik yang dilakukan secara rutin. Oleh sebab itu jika peserta didik mengetahui hasil belajarnya, maka dia akan belajar menyikapinya dengan baik.

6) Mengetahui hasil

Dengan mengetahui hasil peserta didik akan mendorong dan merangsang peserta didik untuk lebih maju, begitupun jika hasilnya baik maka akan semakin tumbuh serta meningkatkan motivasinya.

7) Pujian

Dengan pujian akan tumbuh suasana yang menyenangkan serta akan semakin membangkitkan semangat seseorang agar menjadi lebih baik lagi.

8) Hukuman

Maksud dari hukuman disini ialah dijadikan sebagai alat untuk memotivasi, sebab dengan menggunakan hukuman pasti seseorang akan menghindari atau menjauhi hal-hal yang negatif. Oleh sebab itu penting untuk menerapkan hukuman disaat waktu yang tepat.

9) Hasrat untuk belajar

Hasrat untuk belajar artinya tumbuh rasa ingin belajar dengan unsur kesengajaan di dalamnya. Dimana hal ini sangat baik untuk memotivasi peserta didik supaya hasil belajar peserta didik lebih baik lagi.

10) Minat

Tentunya minat merupakan alat yang sangat penting untuk memotivasi. Sebab proses pembelajaran akan berjalan dengan baik apabila disertai dengan munculnya minat.

11) Tujuan yang diakui

Tujuan sangat dibutuhkan untuk menentukan strategi apa yang akan dipakai untuk meraihnya. Dengan tujuan yang matang maka akan mempengaruhi hasil yang hendak dicapai. (hlm. 91-95)

2.1.11 Motivasi Belajar

Dalam proses belajar, motivasi sangat diperlukan. Seseorang yang tidak memiliki motivasi dalam belajar tidak mungkin melakukan aktivitas belajar dengan baik dan benar. Oleh sebab itu, peran guru sangat penting untuk dapat menumbuhkan dan memberikan dorongan motivasi kepada peserta didiknya agar dapat melakukan aktivitas belajar dengan baik. dengan motivasi belajar yang tumbuh setiap individu akan menghasilkan hasil belajar yang benar dan tercapainya tujuan pembelajaran.

Motivasi belajar dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat tercapai (Sardiman, 2011, hlm. 73-74). Selain itu motivasi belajar dapat dikatakan suatu proses usaha untuk mendapatkan perubahan pada tingkah laku (Cahyani, Listiana, & Larasati 2020, hlm. 126). Dengan kata lain motivasi adalah kondisi psikologis yang merangsang peserta didik untuk dapat melakukan sesuatu khususnya aktivitas belajar.

Motivasi belajar ialah dorongan internal dan eksternal pada siswa-siswi yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku (Anas, 2014, hlm. 35). Dorongan internal dan eksternal pada siswa timbul karena adanya faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik merupakan yang tumbuh dalam diri individu yang berupa hasrat, keinginan dorongan kebutuhan belajar, sedangkan faktor ekstrinsik yang timbul dari luar diri individu yaitu adanya penghargaan dan lingkungan belajar kondusif serta kegiatan belajar yang menarik. Perlu diketahui

bahwa siswa yang memiliki motivasi intrinsik maka akan memiliki tujuan menjadi orang yang berprestasi. Bukan berarti bahwa motivasi ekstrinsik tidak baik dan tidak penting. Sebab kemungkinan besar keadaan siswa itu dapat berubah-ubah dalam proses belajar, sehingga diperlukan motivasi ekstrinsik.

Berdasarkan beberapa pernyataan di atas motivasi belajar dapat didefinisikan sebagai pendorong tingkah laku seseorang atau mengubah energi seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

2.1.12 Faktor-faktor Mempengaruhi Motivasi Belajar

Dalam proses belajar banyak sekali faktor yang mempengaruhi motivasi belajar, baik secara langsung maupun tidak langsung. faktor-faktor yang mempengaruhi belajar siswa dapat dibedakan menjadi 3 (Syah, 2010), yaitu :

- 1) Faktor internal (faktor dari dalam) yakni keadaan atau kondisi jasmani dan rohani siswa seperti kecerdasan, sikap, bakat, minat dan motivasi siswa.
- 2) Faktor eksternal (faktor dari luar) yaitu keadaan atau kondisi lingkungan di sekitar siswa seperti faktor lingkungan sosial dan non sosial.
- 3) Faktor pendekatan belajar, yaitu jenis upaya belajar siswa yang meliputi strategi dari metode yang digunakan siswa untuk melakukan kegiatan pembelajaran. (hlm. 137)

Faktor yang mempengaruhi belajar digolongkan menjadi 2 golongan yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang ada dalam individu (Saman & Arifin, 2018), meliputi:

- 1) Keinginan diri
Maksud dari keinginan diri ini misalnya peserta mengikuti pembelajaran dengan antusias tanpa ada paksaan atau dorongan orang lain.
- 2) Kepuasan
Maksud dari kepuasan ini ialah ketika peserta didik mendapatkan nilai yang bagus maka ia merasa puas akan hasil tersebut, sehingga semakin bersemangat serta timbul motivasi belajar dalam diri peserta didik.
- 3) Kebiasaan baik
Maksud dari kebiasaan baik ini misalnya peserta didik yang disiplin, selalu tepat waktu serta kebiasaan-kebiasaan baik lainnya yang menimbulkan motivasi belajar.
- 4) Kesadaran
Maksud kesadaran disini ialah peserta didik yang memiliki motivasi dari dalam dirinya sendiri, misalnya peserta didik belum mengerti materi yang diajarkan kemudian peserta didik berdiskusi dengan guru, dengan

demikian rangsangan motivasi timbul karena kesadaran bahwa belajar itu penting untuk kelangsungan hidupnya.

Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang ada di luar individu, meliputi:

- 1) Pujian
Dengan pujian membuat siswa dapat bersemangat dalam belajar, misalnya ketika siswa mengalami hambatan waktu belajar, guru memujinya sehingga siswa akan berusaha lagi motivasi belajar pada siswa tersebut
- 2) Nasehat
Maksud dari nasehat ini yaitu suatu hal yang berhubungan hal yang baik atau memberikan rangsangan pada siswa agar timbul motivasi untuk belajar
- 3) Semangat
Memberikan semangat merupakan salah satu faktor ekstrinsik yang dapat membuat siswa tertarik dalam melakukan sesuatu, karena dengan dorongan orang tua, guru maupun teman sekitar dapat menimbulkan motivasi belajar.
- 4) Hadiah
Hadiah merupakan salah satu yang dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa, misalnya ketika guru memberikan tugas kepada siswanya, lalu yang bisa menyelesaikannya akan mendapat nilai tambahan. Hal itu membuat siswa bersaing, aktif dan memancing motivasi belajar siswa agar rajin menyelesaikan tugas tersebut.
- 5) Hukuman
Biarpun alat pendidikan yang tidak menyenangkan, alat pendidikan yang bersifat negatif, namun demikian juga menjadi alat motivasi, alat pendorong untuk mempergiat belajarnya siswa. Siswa yang mendapat hukuman oleh karena kelalaian tidak mengerjakan tugas, maka ia akan berusaha untuk tidak memperoleh hukuman lagi. Ia berusaha untuk dapat selalu memenuhi tugas-tugas belajarnya, agar terhindar dari bahaya hukuman.
- 6) Meniru sesuatu
Meniru sesuatu merupakan salah satu alat pendorong untuk mempergiat belajar siswa. misalnya salah satu siswa selalu rajin hadir tepat waktu pada pembelajaran, dengan melihat salah satu siswa rajin itu maka merangsang motivasi pada siswa lain agar hadir tepat waktu pula sewaktu pembelajaran. (hlm. 113-116)

Dorongan-dorongan yang membuat semangat dalam belajar peserta didik, dorongan atau motivasi tersebut bisa berasal dari diri sendiri (*intrinsik*) atau dari luar (*ekstrinsik*) (Afif, Rumini, & Nasuka, 2016, hlm. 77).

Berdasarkan pernyataan di atas bahwa faktor yang mempengaruhi motivasi belajar ada beberapa jenis, baik secara langsung maupun tidak langsung untuk menghasilkan tujuan yang sesuai dengan harapan.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh Mas Aris Ibnu Khakim dengan judul “Survei Motivasi Siswi Kelas XI Dan XII Terhadap Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Di Ma Bahrul Ulum Desa Cerme Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk”. Penelitian ini menggunakan penilntian kuantitatif deskriptif menggunakan metode survei dengan menggunakan angket. Sampel yang digunakan adalah siswi kelas XI dan XII MA Bahrul Ulum yang berjumlah 43 siswi dengan menggunakan teknik *total sampling*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan tingkat motivasi siswi kelas XI dan XII dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani di MA Bahrul Ulum Desa Cerme Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk tahun pelajaran 2016/2017 masuk dalam kategori sedang dengan frekuensi 28 (65,11%).
- 2) 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 Ajaran 2016/2017”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan angket. Subjek dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Gamping yang berjumlah 198 siswa. Hasil yang diperoleh penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi siswa kelas VII dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 5,56% (61 siswa), “rendah” sebesar 29,80% (59 siswa), “sedang” sebesar 30,81% (61 siswa), “tinggi” sebesar 28,79% (57 siswa), dan ‘sangat tinggi’ sebesar 5,05% (10 siswa). Dapat disimpulkan bahwa motivasi siswa kelas VII dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 2 Gamping dalam kategori sedang.

Perbedaan yang ada pada penelitian ini adalah dari fokus penelitiannya. Fokus penelitian yang penulis teliti adalah tingkat motivasi belajar siswa dalam pembelajaran penjas. Selain itu persamaan penulis dengan permasalahan yang diteliti oleh Mas Aris Ibnu Khakim dan Putri Prastiwi Wulandari adalah dalam segi variabelnya, yaitu ingin mengetahui seberapa besar tingkat motivasi siswa dalam penjas.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan suatu hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya dari masalah yang akan diteliti. Kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antar variabel yang akan diteliti (Sugiyono, 2012, hlm. 60). Kerangka konsep ini berguna untuk menghubungkan atau mendiskripsikan secara panjang lebar tentang suatu topik yang ingin dibahas. Kerangka ini didapatkan dari konsep ilmu/teori yang dipakai sebagai landasan penelitian yang didapatkan pada tinjauan pustaka. Kerangka ini didapatkan dari hasil proses berpikir deduktif (aplikasi teori) dan induktif (fakta yang empiris).

Motivasi belajar pada pembelajaran penjas merupakan salah satu bagian penting yang harus dimiliki oleh siswa. Penyebab motivasi belajar siswa cukup beragam, salah satunya kebutuhan-kebutuhan dasar yang terpenuhi. Dalam belajar, siswa harus memiliki motivasi untuk bertahan menghadapi dan mengatasi kesulitan belajar. Motivasi belajar merupakan keseluruhan daya penggerak yang sangat penting yang terletak di dalam diri peserta didik yang memunculkan niat untuk melakukan kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat tercapai (Cahyani, Listiana, & Larasati 2020, hlm. 126-127).

Namun pembelajaran penjas pada masa pandemi covid-19 ini membuat proses pembelajaran di alihkan menjadi *online* atau dalam ruang virtual yang terbatas, yang membuat peserta didik kesulitan untuk beradaptasi dalam mengikuti proses pembelajaran sehingga motivasi belajar siswa menjadi berkurang. Kurangnya motivasi belajar siswa yaitu dipengaruhi dari siswa yang kurang aktif dalam menyampaikan aspirasinya sehingga mudah jenuh atau cepat bosan saat

belajar, kemudian terkendala dengan jaringan yang kurang stabil, lalu seringkali telat dalam mengumpulkan tugas terkadang sampai tidak mengumpulkan tugas harian. 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 (Ferismayanti, 2020, hlm. 10).

Oleh sebab itu motivasi belajar pembelajaran penjas melalui daring sangat penting dan dimiliki oleh siswa, terkait dengan itu ada dua faktor yaitu, faktor intrinsik (dari dalam) seperti: minat, sikap, bakat dan motivasi belajar. dan faktor ekstrinsik (dari luar) seperti: kondisi lingkungan belajar, lingkungan sekolah, lingkungan keluarga dan masyarakat. Motivasi dibagi menjadi dua macam, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik (Cahyani, Listiana, and Larasati, 2020, hlm. 129-130).

Motivasi belajar siswa pada pendidikan jasmani sangat mempengaruhi pada sikap sehingga dapat menggambarkan tingkah laku peserta didik ketika mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani. Tingkah laku tersebut berupa minat siswa yang antusias terhadap proses pembelajaran berlangsung, adanya aktivitas peserta didik dan minat terhadap belajar mengajar pada pendidikan jasmani, maka motivasi belajar siswa akan meningkat dan berjalan dengan baik. Ketika peserta didik memiliki minat yang besar terhadap suatu pelajaran maka ia akan belajar dengan sungguh-sungguh (Cahyani, Listiana, & Puteri, et al. 2020, hlm. 129).

Lalu peranan guru, keluarga dan fasilitas juga sangat mempengaruhi besar kecilnya tingkat motivasi belajar siswa terhadap proses pembelajaran pendidikan jasmani. Semakin kreatif dan inovatif seorang guru dan fasilitas yang memadai maka akan merangsang atau menumbuhkan rasa tertarik serta meningkatkan motivasi peserta didik untuk mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani melalui daring. Dalam proses pembelajaran online, fasilitas dan guru adalah faktor penentu keberhasilan pembelajaran online (Ferismayanti, 2020, hlm. 9).

Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa besar Tingkat Motivasi Belajar Siswa Pada Pembelajaran Penjas Melalui Daring Pada Masa

Pandemi *COVID-19*. Penelitian ini dilakukan dengan instrumen dalam bentuk kuesioner. Kuesioner tersebut berupa butir-butir pernyataan/pertanyaan yang dapat mengungkap motivasi intrinsik dan ekstrinsik terhadap motivasi belajar siswa pada pembelajaran penjas melalui daring. Dengan menjawab pertanyaan tersebut maka akan dapat diketahui seberapa besar motivasi belajar siswa pada pembelajaran penjas melalui daring.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2015, hlm. 96). Adapun hipotesis yang diajukan adalah kurangnya Tingkat Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Penjas Melalui Daring Pada Masa Pandemi *Covid-19*.