

**MOTIVASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA  
DAN KESEHATAN (PJOK) DI SMA NEGERI SEKOTA  
PAYAKUMBUH PADA TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada tim penguji Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah  
satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**OLEH :  
BENO MUHAMMAD ALFARINDO  
NIM. 16086126**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2021**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**Judul** : Motivasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMA Negeri sekota Payakumbuh Pada Era *New Normal*

**Nama** : Beno Muhammad Alfarindo  
**NIM** : 16086126/2016  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan (Universitas Negeri Padang)

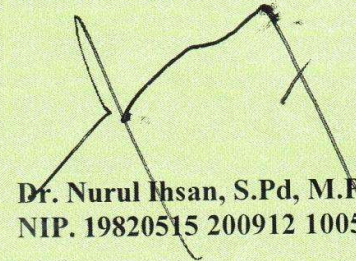
Padang, Desember 2021

Menyetujui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP. 19611230 198803 1003

Disetujui Oleh,  
Pembimbing



Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19820515 200912 1005

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Beno Muhammad Alfarindo  
NIM : 16086126/2016

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

Motivasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
(PJOK) di SMA Negeri sekota Payakumbuh Pada Era *New Normal*

Padang, Desember 2021

### Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd

2. Sekretaris : Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO

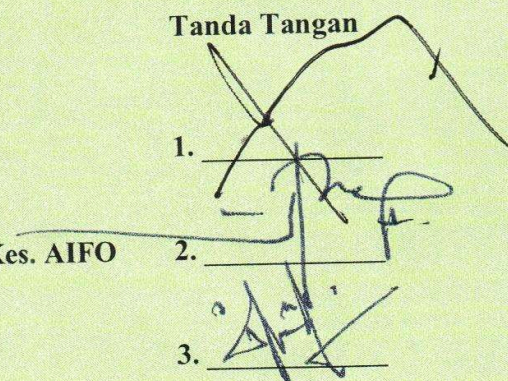
3. Anggota : Weny Sasmitha, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Motivasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMA Negeri sekota Payakumbuh Pada Era *New Normal*”** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Desember 2022  
Yang membuat pernyataan



**Beno Muhammad Alfarindo**  
**NIM. 16086126**

## ABSTRAK

**Beno Muhammad Alfarindo. 2021. Motivasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMA Negeri sekota Payakumbuh Pada Era *New Normal***

Masalah dalam penelitian ini adalah pembelajaran PJOK yang belum terlaksana dengan baik diduga salah satunya karena motivasi siswa yang belum maksimal dimasa pandemic covid 19. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri se Kota Payakumbuh.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deksriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan agustus 2021 di seluruh sekolah SMA Negeri se kota payakumbuh. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA se kota payakumbuh yang berjumlah 4528 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Stratified Proportional Random Sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 450 orang siswa. Intrumend dalam penelitian ini menggunakan kuesioner atau angket yang disebar kepada seluruh siswa yang dijadikan sebagai sampel penelitian. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistic deskriptif persentatif.

Hasil dari penelitian adalah: Motivasi pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di di SMA Negeri se Kota Payakumbuh dimasa pandemi Covid 19 berada pada ketegori cukup dengan persentase 68,83%

**Kata Kunci: Motivasi, Pembelajaran PJOK**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “**Motivasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMA Negeri sekota Payakumbuh Pada Era *New Normal***”. Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan, dorongan dan kerjasama dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih dan rasa hormat kepada:

1. Teristimewa kedua orang tua, kakak dan adik yang senantiasa memberikan cinta, do’a, dukungan dan semangat yang tak terhingga.
2. Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
3. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada penulis dalam menyelesaikan perkuliahan dan melaksanakan penelitian.
4. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes dan Bapak Sepriadi, S.Si., M.Pd selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan serta membantu dalam proses administrasi di Program Studi.

5. Bapak Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing yang telah bersedia memberi dan meluangkan waktu, pemikiran, arahan serta motivasi untuk kesempurnaan skripsi ini.
6. Bapak Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes., AIFO dan Ibu Weni Sasmita, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang penuh kesabaran dalam memberikan arahan dan dukungan kepada penulis untuk suatu kesempurnaan skripsi ini.
7. Seluruh Bapak/Ibu Dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, yang telah memberi petunjuk diberbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
8. Kepada seluruh kepala sekolah SMA sekota payakumbuh yang telah bersedia memberikan izin bagi peneliti dalam pengambilan data penelitian.
9. Rekan-rekan mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP khususnya angkatan 2016.
10. Semua pihak yang telah membantu dan tidak dapat disebutkan satu persatu.

Demikian ucapan terima kasih ini penulis sampaikan, semoga jasa baik tersebut menjadi ibadah dari Allah SWT. Aamiin.

Padang, Oktober 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Motivasi Belajar .....	7
2. Jenis – Jenis Motivasi .....	8
3. Pengertian Pembelajaran Pendidikan Jasmani .....	14
4. Tujuan Pendidikan Jasmani .....	16
5. Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Proses Belajar Mengajar	17
6. Karakteristik Siswa SMA Negeri sekota Payakumbuh .....	20
B. Penelitian Relevan.....	21
C. Kerangka Konseptual .....	21
D. Pertanyaan Penelitian .....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	23
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	23
C. Populasi dan Sampel .....	23
D. Jenis Data .....	25



E. Teknik Pengumpulan Data.....	25
F. Analisis Data.....	29
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	31
1. Motivasi Intrinsik .....	31
2. Motivasi Ektrinsik .....	36
B. Jawaban Pertanyaan Penelitian .....	40
C. Pembahasan.....	42
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	45
B. Saran.....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>49</b>

## DAFTAR TABEL

1. Populasi Penelitian.....	24
2. Sampel Penelitian.....	25
3. Skor Alternatif Jawaban.....	26
4. Kisi-Kisi Angket Penelitian untuk Peserta Didik .....	27
5. Norma Penilaian.....	30
6. Distribusi Frekuensi Motivasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Pada Sub Indicator Perhatian .....	32
7. Distribusi Frekuensi Motivasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Pada Sub Indicator Rasa tertarik.....	33
8. Distribusi Frekuensi Motivasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Pada Sub Indicator Aktivitas .....	34
9. Distribusi Frekuensi Motivasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Pada Indicator Motivasi Intrinsik.....	35
10. Distribusi Frekuensi Motivasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Pada Sub Indicator Keluarga .....	36
11. Distribusi Frekuensi Motivasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Pada Sub Indicator Sekolah .....	37
12. Distribusi Frekuensi Motivasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Pada Sub Indicator Lingkungan.....	38
13. Distribusi Frekuensi Motivasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Pada Indicator Motivasi Ektrinsik .....	39
14. Distribusi Frekuensi Motivasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Pada Indicator Motivasi Ektrinsik .....	41

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka konseptual.....	22
2. Histogram Motivasi Intrinsik Siswa Dalam Pembelajaran PJOK.....	35
3. Histogram Motivasi Ektrinsik Siswa Dalam Pembelajaran PJOK .....	40
4. Histogram Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran PJOK .....	41

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Saat ini Indonesia dan negara-negara lain sedang dihadapi dengan adanya pandemi virus corona (COVID-19). Virus Corona atau Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang pada sistem pernapasan. Dengan adanya pandemi ini semua kegiatan mulai dari aspek kehidupan sosial, ekonomi, politik hingga aspek pendidikan masyarakat dunia khususnya Indonesia mengalami penyesuaian.

Pendidikan merupakan kebutuhan yang sangat penting untuk keberlangsungan hidup manusia. Pendidikan adalah sebagai upaya yang sadar, terencana, sistematis dan terus menerus untuk mencapai taraf hidup dan kemajuan yang lebih baik. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, jenjang pendidikan formal di Indonesia terdiri atas Pendidikan Dasar, Pendidikan Menengah dan Pendidikan Tinggi.

Dalam proses belajar mengajar tentunya motivasi peserta didik merupakan hal yang sangat penting untuk mendorong aktivitas-aktivitas dalam proses pembelajaran supaya dapat mencapai tujuan pembelajaran. Peserta didik yang mempunyai motivasi yang besar dalam belajar mengajar akan cenderung mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Begitu juga sebaliknya, peserta didik yang motivasinya kurang dalam mengikuti proses pembelajaran akan cenderung tidak baik dalam proses pembelajarannya.

Proses belajar mengajar di era pandemi COVID-19 diliburkan sehingga peserta didik dihibau untuk belajar di rumah sesuai dengan surat edaran yang dikeluarkan oleh pemerintah. Menteri Nadiem Anwar Makarim menerbitkan Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 pada Satuan Pendidikan dan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat Corona Virus Disease (COVID-19) untuk kegiatan belajar dilakukan secara daring (online) yang bertujuan untuk pencegahan penyebaran virus corona (COVID-19) yang ada di Indonesia.

Daring merupakan singkatan dari “Dalam Jaringan” yang kerap juga digunakan sebagai kata pengganti dari kata *”Online”*. Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang dilakukan tanpa bertatap muka langsung dengan peserta didik, akan tetapi dilakukan secara online (jaringan). Dengan adanya pembelajaran daring peserta didik diharapkan dapat belajar kapanpun dan dimanapun serta mempunyai keleluasaan dalam waktu belajar. Pembelajaran daring ini dapat memberikan solusi di tengah wabah pandemi COVID-19 supaya kegiatan belajar mengajar dapat berlangsung.

Dengan adanya pembelajaran daring, dalam prosesnya tidak semudah yang dibayangkan. Tentunya terdapat kendala yang dialami oleh peserta didik dan pendidik salah satunya pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik,

pengetahuan dan perilaku hidup sehat, aktif, sportif dan kecerdasan emosi seseorang.

Dalam proses belajar mengajar guru pendidikan jasmani mempunyai tugas yaitu dapat memberikan ilmu pengetahuan serta keterampilan mengenai pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru harus menciptakan suasana yang asyik supaya peserta didik termotivasi untuk mengikuti dan melakukan aktivitas gerak sehingga akan terbentuk suasana belajar yang menyenangkan dan tercapai suatu tujuan pembelajaran. Dengan termotivasinya peserta didik dalam proses pembelajaran apabila dilaksanakan secara berkelanjutan akan dapat menumbuhkan kemauan dan kerja keras peserta didik.

Lingkungan belajar pendidikan jasmani diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif peserta didik. Sehingga dengan adanya mata pelajaran ini dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri dan dapat menghargai manfaat dari beraktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup seseorang, sehingga akan terbentuknya jiwa sportif dan gaya hidup yang aktif.

Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang seharusnya dilakukan secara tatap muka dan didominasi oleh aspek psikomotor (keterampilan fisik) namun dengan adanya pandemi ini pembelajaran harus dilakukan secara daring (online). Di dalam praktiknya peserta didik terbatas dengan adanya sarana dan prasarana yang mendukung

untuk kegiatan belajar mengajar selama di rumah, daya serap peserta didik dalam mempelajari materi tentunya berbeda dengan ketika pembelajaran tatap muka.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pengamatan dan pengalaman peneliti di SMA Negeri 1 Payakumbuh pada masa praktek lapangan kependidikan (PLK), saat pembelajaran PJOK secara daring berlangsung, banyak peserta didik yang kurang termotivasi dalam mengikuti pembelajaran PJOK, rendahnya motivasi siswa terhadap pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Payakumbuh dikarenakan adanya pandemi Covid-19 dapat dilihat dari fenomena-fenomena sebagai berikut :

1. Peserta didik kurang interaktif dalam mengikuti proses belajar mengajar karena guru dan peserta didik belum terbiasa dengan pembelajaran PJOK secara daring yang biasanya pembelajaran dilakukan secara tatap muka.
2. Pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Payakumbuh tidak dapat terlaksana sesuai dengan RPP.
3. Peserta didik banyak yang mengeluh karena banyaknya tugas yang diberikan oleh guru.
4. Peserta didik yang mengeluhkan koneksi internet yang tidak stabil, server e-learning yang digunakan untuk pembelajaran daring terkadang down, kurangnya leluasa dalam beraktivitas olahraga, merasa jenuh karena pembelajaran PJOK yang biasanya dilakukan secara tatap muka diganti dengan daring

### **C. Pembatasan Masalah**

Melihat banyaknya faktor yang mempengaruhi motivasi siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, dan agar penelitian ini lebih spesifik, terarah dan mendalam. Penulis perlu membatasi masalah yang akan diteliti. Penelitian ini hanya akan membahas tentang motivasi pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMA Negeri Sekota Payakumbuh pada Era *New Normal* tahun 2021.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimanakah motivasi pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMA Negeri Sekota Payakumbuh pada Era *New Normal* tahun 2021?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan pembatasan dan perumusan masalah maka, tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui tingkatan motivasi pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMA Negeri Sekota Payakumbuh pada Era *New Normal* tahun 2021”.

### **F. Manfaat Penelitian**

#### 1. Peneliti

Bagi Peneliti sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Strata Satu (S1) Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

#### 2. Kepala Sekolah dan Guru



Bagi kepala sekolah dan guru sebagai pedoman dalam meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran PJOK pada masa pandemi.

### 3. Para Pembaca

Bagi para pembaca untuk menambah wawasan terkait dengan peningkatan motivasi siswa terhadap pembelajaran PJOK.

### 4. Jurusan Pendidikan Olahraga

Bagi jurusan untuk memberi referensi kepada peneliti selanjutnya tentang sumber yang dapat digunakan dalam pembuatan skripsi/tugas akhir tentang motivasi siswa terhadap pembelajaran PJOK pada masa pandemi covid-19.