

## PERBANDINGAN MOTIVASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN JAM PEMBELAJARAN KE 1, 2, DAN 3 DENGAN JAM PEMBELAJARAN KE 6, 7, DAN 8 PADA SISWA KELAS VII DI SMPN 3 SIDOARJO

**Eka Anisa Nichmatus Suriyanto**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya [caicaanisa@gmail.com](mailto:caicaanisa@gmail.com)

**Anung Priambodo**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya

### Abstrak

PJOK merupakan salah satu mata pelajaran yang ada dalam kurikulum satuan pendidikan mulai dari SD, SMP, SMA dengan fokus pembelajaran melalui aktifitas gerak. salah satunya adalah motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran yang diberikan oleh guru di lapangan. Salah satu unsur yang mendukung motivasi belajar adalah lingkungan. Jam pelajaran adalah waktu yang tertentu lamanya untuk memberikan pelajaran. Jam pembelajaran setiap mata pelajaran berbeda-beda tidak terkecuali PJOK. Di SMPN 3 Sidoarjo ada jam pembelajaran yang waktu pelaksanaan pembelajaran sangat berbeda, yaitu jam pembelajaran ke 1, 2 dan 3 dengan jam pembelajarannya ke 6, 7 dan 8. Waktu inilah yang membuat siswa mengalami perubahan tingkah laku karena cuaca yang sangat berbeda. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan motivasi belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa pada jam pembelajaran ke 1, 2 dan 3 dengan siswa jam pembelajaran ke 6, 7 dan 8. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan motivasi belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa pada jam pembelajaran ke 1, 2 dan 3 dengan siswa pada jam pembelajaran ke 6, 7 dan 8 di SMP Negeri 3 Sidoarjo yang dibuktikan dari hasil uji t hitung  $0,373 < \text{nilai } t \text{ tabel } 1,836$  dengan taraf signifikansi 0,05.

**Kata Kunci:** jam pembelajaran ke 1, 2 dan 3 dengan jam pembelajaran ke 6, 7 dan 8, motivasi belajar

### Abstract

PJOK is one of the subjects in education curriculum in all school graders; elementary school, junior high school and senior high school. The subject focus on the learning through movement. One of them is the motivation of students to follow lessons given by teachers in the field. One that elements that support the learning motivation is the environment.

Period lessons are the time spending for lessons. Every period lessons of PJOK in each graders are different from one to another. In SMPN 3 Sidoarjo there are so many differences of period lesson. There is 1<sup>st</sup>, 2<sup>nd</sup> and 3<sup>rd</sup> student period lesson and 4<sup>th</sup>, 5<sup>th</sup> and 6<sup>th</sup> student period lesson. This period making students changing in behaviour because the weather is different.

The purpose of this study was to determine differences of motivation learning in Physical Education, Sport and Health in 1<sup>st</sup>, 2<sup>nd</sup> and 3<sup>rd</sup> period lesson students and 6<sup>th</sup>, 7<sup>th</sup> and 8<sup>th</sup> period lessons in SMPN 3 Sidoarjo.

From this results it can be concluded that there was no difference in learning motivation of Physical Education, Sport and Health in student period lesson to 1<sup>st</sup>, 2<sup>nd</sup> and 3<sup>rd</sup> and 6<sup>th</sup>, 7<sup>th</sup> and 8<sup>th</sup> period in SMPN 3 Sidoarjo as evidenced from the result of the t test  $0,373 < t \text{ table } 1,836$  at 0,05 significance level

**Keywords:** 1<sup>st</sup>, 2<sup>nd</sup> and 3<sup>rd</sup> period lesson with 6<sup>th</sup>, 7<sup>th</sup> and 8<sup>th</sup> period, Learning motivation on physical education, sport and health.

### PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hak setiap warga negara Indonesia tak terkecuali untuk anak yang tercermin pada pasal 9 ayat (1) Undang-Undang Nomor 23 tahun 2002 tentang Perlindungan anak, bahwa setiap anak berhak memperoleh pendidikan dan pengajaran dalam rangka pengembangan pribadinya dan tingkat kecerdasannya sesuai dengan minat dan bakatnya. Secara umum, fungsi

dari pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik untuk mencapai masyarakat yang sejahtera.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari sistem pendidikan dengan aktifitas jasmani sebagai media pendidikan. Namun demikian, bukan berarti pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang hanya bertujuan untuk mengembangkan kemampuan jasmani anak, melainkan melalui aktifitas jasmani secara

multilateral dikembangkan pula potensi afektif dan kognitif anak. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktifitas jasmani. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh, mencakup afektif, kognitif dan psikomotor. Dengan kata lain, melalui aktifitas jasmani itu siswa diarahkan untuk belajar sehingga terjadi perubahan tingkahlaku, tidak hanya menyangkut aspek fisik, tapi juga intelektual, emosional, sosial dan moral dengan maksud nantinya anak akan menjadi pribadi yang percaya diri, disiplin, sehat, bugar dan bahagia. Sebuah bukti-bukti menunjukkan bahwa olahraga dapat berkontribusi mencegah perubahan *patologis* dan mengobati beberapa penyakit kronis. Bukti ilmiah lain menunjukkan bahwa olahraga memegang peran kunci dalam meningkatkan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan fungsi hormon (Yun Seo, et al: 2012).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu nama pelajaran yang ada mulai dari SD, SMP, SMA dengan fokus pelaksanaan pembelajaran melalui aktifitas gerak. Menurut Hartono dkk, (2013:2) dengan PJOK, maka anak-anak melakukan aktifitas fisik sekaligus mendapatkan pendidikan, jadi mengembangkan potensi fisik, mengoptimalkan gerak dasar dan juga mengembangkan karakter, hormat pada sesama anak, pantang menyerah, jujur suka menolong, empati terhadap sesama dan sifat-sifat baik lainnya.

Sesuai dengan ketentuan Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 40 Pendidikan dan tenaga kependidikan berkewajiban menciptakan suasana pendidikan yang bermakna, menyenangkan, kreatif, dinamis dan dialogis". Jadi tugas pendidik nantinya sebagai calon tenaga kependidikan adalah menciptakan suasana tersebut. Namun pada kenyataannya, dilapangan suasana tersebut sulit terwujud karena sasaran dari pembelajaran yakni siswa tidak memiliki motivasi yang baik dan merata terkadang hanya beberapa siswa saja yang memiliki motivasi untuk mengikuti pelajaran. Menurut Maksun (2012:66) "Dengan motivasi yang begitu kuat, sesuatu yang sulit menjadi mudah dilakukan". Secara sederhana motivasi merupakan penggerak atau pendorong untuk melakukan sesuatu. Motivasi memiliki arah dan intensitas. Arah merujuk pada apakah seseorang mencari, mendekati atau tertarik pada situasi tertentu. Contohnya seseorang tertarik melakukan olahraga sepak bola, atlet yang cedera pasti mencari terapi medis untuk penyembuhan, dan sebagainya. Intensitas merupakan kesungguhan usaha yang dilakukan seseorang dalam situasi tertentu. Contohnya seorang berangkat ke sekolah tapi sering terlambat. Jadi dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk

mencapai kebugaran jasmani perlu juga motivasi yang positif dari dalam diri tiap individu.

Motivasi dan belajar merupakan suatu hal yang saling mempengaruhi. Peserta didik tidak dapat menerima materi pembelajaran dengan baik dikarenakan kurangnya dorongan atau motivasi yang mereka miliki. Menurut Uno (2011:23), motivasi belajar adalah dorongan *internal* dan *external* pada siswa-siswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkahlaku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur yang mendukung.

Berdasarkan pengalaman selama menjalani Program Pengelolaan Pembelajaran (PPP) di SMP Negeri 3 Sidoarjo, penulis menemukan perbedaan perilaku belajar siswa selama mengikuti pembelajaran PJOK yaitu banyak diantara siswa yang lebih banyak berteduh dan tidak mendengarkan instruksi dari guru pada jam pembelajaran ke 6, 7, dan 8. Hal tersebut dipengaruhi oleh waktu pembelajaran PJOK yang berbeda-beda pada masing-masing kelas.

Pembelajaran PJOK di SMP Negeri 3 Sidoarjo dilaksanakan dalam durasi waktu 3 x 40 menit. Waktu yang digunakan dalam PJOK di SMP Negeri 3 Sidoarjo adalah jam 1, 2, dan 3 hingga jam pembelajaran ke 6, 7, dan 8. Hal tersebut dikarenakan banyaknya jumlah kelas yang terdapat di SMP Negeri 3 Sidoarjo ini yaitu 27 kelas.

**Tabel 1. jam pembelajaran PJOK di SMP Negeri 3 Sidoarjo**

| No | Jam Pembelajaran | Pukul         |
|----|------------------|---------------|
| 1  | 1, 2, dan 3      | 07.10 – 08.30 |
| 2  | 2, 3, dan 4      | 07.50 – 09.10 |
| 3  | 3, 4, dan 5      | 08.30 – 09.50 |
| 4  | 4, 5, dan 6      | 09.10 – 10.30 |
| 5  | 5, 6, dan 7      | 09.50 – 11.10 |
| 6  | 6, 7, dan 8      | 10.30 – 11.50 |

Dari penjelasan di atas menunjukkan adanya perbedaan waktu jam pembelajaran yang sangat berbeda antara jam ke 1, 2 dan 3 dengan jam ke 6, 7 dan 8. Pada jam ke 1, 2 dan 3 pembelajaran PJOK dilakukan di pagi hari disaat kondisi cuaca masih segar. Sedangkan jam ke 6, 7 dan 8 dilaksanakan pembelajaran PJOK pada siang hari disaat matahari mulai terasa menyengat dan panas. Dari penjelasan dan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan mengambil judul "Perbandingan Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani

Olahraga dan Kesehatan pada Siswa Jam Pembelajaran ke 1, 2 dan 3 dengan Jam Pembelajaran ke 6, 7 dan 8 pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Sidoarjo.

### **Kajian Tentang Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

#### **1. Pengertian tentang Motivasi**

a. Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik adalah motivasi dari dalam diri. Seseorang memiliki motivasi intrinsik akan relatif tetap melakukannya karena ia menikmati dan mendapatkan kepuasan dari tingkah laku yang dilakukannya. Sekalipun tidak ada dorongan atau hadiah dari luar.

b. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif dan berfungsi karena adanya perangsang dari luar. Motivasi ekstrinsik dapat juga dikatakan sebagai bentuk motivasi yang didalamnya aktivitas belajar dimulai dan diteruskan berdasarkan dorongan dari luar. Yang tidak secara mutlak berkaitan dengan aktifitas belajar.

#### **2. Pengertian Tentang Belajar**

Belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh perubahan tingkah laku secara menyeluruh sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungan. Hal yang sesuai dengan rumusan tentang pengertian belajar antara lain:

- a. Memodifikasi dan memperteguh tingkah laku melalui hasil dari proses pengalaman
- b. Merupakan suatu proses perubahan tingkah laku individu dengan lingkungan.
- c. Perubahan tingkah laku dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan dan penilaian mengenai sikap dan nilai pengetahuan serta kecakapan dasar, yang terdapat dalam semua mata pelajaran. Dan dalam aspek kehidupan atau pengalaman yang terorganisasi
- d. Belajar selalu menunjukkan proses perubahan tingkah laku seseorang berdasarkan pengalaman tertentu.

#### **3. Pengertian Tentang Motivasi Belajar**

Motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa yang sedang belajar dalam mengadakan perubahan tingkah laku. Motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak baik dalam diri maupun dari luar siswa dengan menciptakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu yang menjamin kelangsungan dan memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki dapat tercapai.

Dari kesimpulan diatas, pentingnya bagi guru PJOK untuk memberikan pembelajaran yang menyenangkan, inovatif, kreatif, serta efektif dan sesuai dengan kebutuhan dan karakter siswa tersebut agar siswa bisa memiliki motivasi dalam belajar sehingga siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan sebaik mungkin dalam proses pembelajaran tersebut tanpa terpaksa dan dengan keinginannya sendiri. Untuk itu guru dituntut untuk memahami karakter dari masing-masing peserta didiknya.

#### **4. Pengertian Tentang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Dalam memahami arti dari pendidikan jasmani juga mempertimbangkan hubungan antara bermain dan berolahraga, sebagai istilah yang lebih populer dan lebih sering digunakan dalam konteks kehidupan sehari-hari. Pemahaman tersebut akan membantu peserta didik dan masyarakat dalam memahami tujuan dan fungsi pendidikan jasmani. Banyak pendapat yang muncul untuk pendidikan jasmani. Ada yang berkesimpulan bahwa pendidikan jasmani untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam berolahraga, selain itu ada yang berkesimpulan untuk meningkatkan taraf kebugaran dan kesehatan anak. Dari hal tersebut yang paling penting dari sebuah PJOK adalah memberi kesempatan kepada siswa untuk belajar, memahami, berpartisipasi, bugar, menjiwai, mengembangkan dan menikmati.

#### **5. Pengertian Tentang Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Motivasi belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan suatu dorongan dan didahului dengan tanggapan terhadap suatu tujuan atau suatu keinginan siswa untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang terdapat dalam kegiatan belajar pendidikan jasmani. Dorongan yang dimaksud adalah mengenai rasa puas, senang dan berhasil dalam proses belajar siswa. Pelajaran PJOK akan berhasil mencapai tujuan jika anak aktif melaksanakan tugas ajar. Untuk menciptakan usaha yang tekun dan terutama didasari adanya motivasi, maka siswa yang belajar itu akan mendapatkan prestasi yang baik pula. Untuk itu tugas gerak disesuaikan dengan kemampuan siswa dan kriteria berhasil juga disesuaikan dengan tingkat pengembangan siswa, sehingga siswa mampu mengetahui, memahami, dan mengeksplorasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan agar bisa tercapai2i tujuan pembelajaran tersebut.

Siswa belajar bertujuan untuk memenuhi kompetensi dan menjadi kompeten, kompetensi dalam hal ini sesuai dengan apa yang ingin dicapai oleh guru

PJOK. Dalam proses menuju pencapaian kompetensi tersebut siswa akan mengalami tahapan HOT (*High Order Thinking*) dan memenuhi 4C yaitu *Colaboration, Comunication, Creative Critical thinking* dimana siswa akan mengolah informasi yang diperoleh sehingga mampu dipraktikkan dengan baik dan maksimal.

## B. Kajian Tentang Jam Pembelajaran

### 1. Pengertian Jam Pembelajaran

Pengertian dari jam pelajaran adalah waktu yang tertentu lamanya untuk memberikan pelajaran, umumnya dalam suatu sekolah telah dibentuk satuan tugas biasa disebut wakil kepala sekolah (wakasek) yang memiliki tugas pada bidang masing-masing seperti wakasek bidang kesiswaan, wakasek bidang kurikulum, wakasek bidang sarpras dsb. Dalam hal ini yang bertugas untuk menyusun jadwal pelajaran adalah wakasek kurikulum

### C. Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian WCES (*World Conference Educational Science*) menunjukkan bahwa latihan pagi menyebabkan penurunan kesepian anak-anak non-wali, ada perbedaan yang signifikan dalam kesepian antara anak non-wali subjek dan kontrol ( $P < 0,001$   $F = 229,01$ ). Oleh karena itu hipotesis kedua diterima. Dari temuan ini hal itu dirasakan bahwa olahraga dan latihan menghasilkan kegembiraan pada anak-anak karena aktivasi *Endorphin*. Juga olahraga memberikan kesempatan besar bagi anak-anak untuk menemukan teman-teman dan membuat hubungan keintiman dengan rekan-rekan mereka. Memiliki penguatan yang alami. Oleh karena itu, ketika anak-anak, terutama yang non-wali melakukan olahraga, mereka mendapatkan lebih banyak kegembiraan dan sukacita melalui memperkuat suasana hati mereka dan sebagian besar anak-anak bahagia dapat mengatasi kesepian dan putus asa akibat kehilangan orang tua mereka.

### METODE

Jenis Penelitian ini adalah penelitian non eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yang membandingkan dua kelompok sampel berbeda.

Penelitian non eksperimen adalah penelitian yang dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan (*treatment*) atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala, karena gejala yang diamati telah terjadi (Maksum, 2012:13).

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian (Arikunto: 2010). Dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 3 Sidoarjo yang berjumlah 357 siswa yang terbagi dalam 11 kelas. Sampel adalah

sebagian dari populasi yang diteliti (Arikunto: 2013). Menurut Maksum (2012: 53) sampel adalah sebagian kecil individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *purposive random sampling*. Teknik *sampling* ini ciri maupun karakteristiknya sudah diketahui lebih dahulu berdasarkan ciri atau sifat populasi (Maksum, 2012: 60) yaitu jam pembelajaran ke 1, 2, dan 3 dengan jam pembelajaran ke 6, 7, dan 8. Sampel dalam penelitian ini adalah 62 siswa. Yang terdiri dari 32 siswa jam pembelajaran ke 1, 2 dan 3 dan 30 siswa jam pembelajaran ke 6, 7 dan 8.

Instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode (Arikunto, 2013: 192). Didalam penelitian ini, penulis memakai satu macam instrumen penelitian yaitu angket motivasi. Angket merupakan seperangkat pertanyaan tertulis yang diberikan untuk dijawab oleh responden.

Adapun angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil uji validasi oleh penulis yang telah menguji validitas angket dari Sahudin Wibowo(2012) dari 47 butir soal menjadi 38 butir soal dan di tambahkan 3 butir soal baru (lampiran 5) yang telah di uji validasi ahli dan telah diuji cobakan pada siswa di SMPN 2 Balongbendo pada tanggal 9 febuari 2017 dengan hasil uji validitas = 0,924 dan uji reabilitas = 0,925

Pada angket ini, pengisian dilakukan menggunakan bentuk *checklist*. Adapun bentuknya adalah pernyataan yang ada dalam angket dijawab dengan memberikan tanda ( $\checkmark$ ) pada salah satu jawaban yang tersedia.

**Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen dalam Angket motivasi**

| Instrumen  | Indikator     | Sub Indikator  | Item Pertanyaan        | Positif         | Nega-Tif |
|--|---------------|----------------|------------------------|-----------------|----------|
| Motivasi terhadap pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan | 1. Intrinsik  | a. Kesenangan  | 1, 2, 3, 4, 5, 6,      | 1, 2, 3, 4      | 5, 6     |
|  |               | b. Minat       | 7, 8, 9, 10, 11        | 7, 8, 9, 10     | 11       |
|  |               | c. Pengetahuan | 12, 13, 14, 15, 16, 17 | 12, 13, 14, 15  | 16, 17   |
|  |               | d. Prestasi    | 18, 19, 20, 21, 22, 23 | 18, 19, 20, 21  | 22, 23   |
|  |               | e. Perhatian   | 24, 25, 26, 27, 28, 29 | 24, 25, 26, 27  | 28, 29   |
| Motivasi belajar terhadap pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan      | 2. Ekstrinsik | a. Guru        | 30, 31, 32, 33, 34, 35 | 30, 31, 32, 33, | 34, 35   |
|  |               | b. Teman       | 36, 37, 38             | 36,             | 37, 38   |
|  |               | c. Sarana      | 39, 40, 41             | 39, 40, 41      |          |

(Anisa, 2017)

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan cara: Menghitung Standar deviasi, Menghitung Rata-rata (mean), Varian (S), Uji Normalitas, Uji T

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Deskripsi data pada penelitian ini merupakan penilaian terhadap perbandingan motivasi belajar antara siswa yang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada jam pembelajaran ke 1, 2 dan 3 dengan siswa yang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan jam ke 6, 7 dan 8. Data tersebut diperoleh dari pengisian angket motivasi belajar siswa di SMP Negeri 3 Sidoarjo.

Pada deskripsi data ini membahas tentang rata-rata (*mean*), standar deviasi (*SD*), varian (*S*), uji normalitas, uji homogenitas dan uji T atau *T-test*. Berdasarkan hasil hitung menggunakan program IBM *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) 22, maka dapat dideskripsikan data sebagai berikut:

**Tabel 3. Distribusi data Motivasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran PJOK berdasarkan jam pelaksanaannya**

| Deskripsi       | Jam 1, 2 dan 3 | Jam 6, 7 dan 8 | Beda   |
|-----------------|----------------|----------------|--------|
| Jumlah sampel   | 32             | 30             | 2      |
| Jumlah          | 5376           | 5096           | 280    |
| Rata-rata       | 168,06         | 169,87         | 1,81   |
| Standar Deviasi | 20,97          | 16,65          | 4,32   |
| Varian          | 439,74         | 277,23         | 162,51 |
| Nilai Maksimum  | 198            | 205            | 7      |
| Nilai minimum   | 122            | 142            | 20     |

Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa:

1. Hasil pengisian angket motivasi belajar siswa kelas VII jam pembelajaran ke 1, 2 dan 3 menghasilkan jumlah rata-rata sebesar 168,06, standar deviasi sebesar 20,97, dengan varian 439,74, serta nilai tertinggi 198 dan nilai terendah 122.
2. Hasil pengisian angket motivasi belajar siswa kelas VII jam pembelajaran ke 6, 7 dan 8 menghasilkan jumlah rata-rata sebesar 169,87, standar deviasi sebesar 16,65, dengan varian 277,23, serta nilai tertinggi 205 dan nilai terendah 142.
3. Perbedaan hasil dari siswa jam ke 1, 2 dan 3 dengan jam ke 6, 7 dan 8 rata-rata sebesar 1,81 dan standar deviasi sebesar 4,32 dengan perbedaan varian sebesar 162,51 serta nilai terendah 7 dan tertinggi 20

Untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan terdapat langkah-langkah yang harus diperlukan antara lain:

1. Syarat Uji Hipotesis

Hal-hal yang diperlukan untuk mengetahui uji hipotesis dalam penelitian ini adalah:

a. Uji Normalitas

Untuk menguji kenormalan sebaran data digunakan perhitungan dengan rumus *Chi-Square*

dan dengan bantuan program IBM *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) 22.

Jika nilai  $X^2$  hitung  $> X^2$  tabel, maka data tidak normal

Jika nilai  $X^2$  hitung  $< X^2$  tabel, maka data normal

Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan program IBM *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) 22 dapat di deskripsikan hasil uji beda rata-rata berpasangan sebagai berikut:

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas**

| Deskripsi   | Siswa Jam Pembelajaran ke 1, 2 dan 3 | Siswa Jam Pembelajaran ke 6, 7 dan 8 |
|-------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| N           | 32                                   | 30                                   |
| <i>Mean</i> | 168,06                               | 169,87                               |
| P- Value    | 0,710                                | 0,708                                |
| Keterangan  | (p) $> \alpha = 0,05$                | (p) $> \alpha = 0,05$                |
| Status      | Normal                               | Normal                               |

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan program IBM *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) 22 dapat dideskripsikan hasil uji beda rata-rata berpasangan sebagai berikut:

**Tabel 5. Hasil Uji T Tingkat Motivasi belajar antara jam pembelajaran 1, 2 dan 3 dengan 6, 7 dan 8**

| Variabel  | $t_{hitung}$ | $t_{tabel}$ | Keterangan          |
|---|--------------|-------------|---------------------|
| Tingkat motivasi belajar jam pembelajaran 1, 2 dan 3 dengan jam pembelajaran ke 6, 7 dan 8 di SMPN 3 Sidoarjo | 0,373        | 1,836       | Tidak Ada Perbedaan |

Pada bagian ini akan membahas hasil penelitian tentang perbandingan motivasi belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa jam pembelajaran ke 1, 2, dan 3 dengan siswa jam pembelajaran ke 6, 7, dan 8 di SMP Negeri 3 Sidoarjo. Motivasi merupakan keseluruhan daya penggerak didalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar. Motivasi belajar merupakan dorongan yang berfungsi sebagai pendorong usaha dan pencapaian prestasi peserta didik di dalam pembelajaran. Dengan adanya usaha yang tekun dan terutama didasari adanya motivasi, maka seorang yang belajar itu akan dapat melahirkan prestasi yang baik pula.

Berdasarkan pengalaman selama melaksanakan Program Pengelolaan Pembelajaran (PPP) di SMP Negeri 3 Sidoarjo, peneliti menemukan adanya perbedaan perilaku belajar siswa selama mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hal tersebut dipengaruhi oleh waktu pendidikan jasmani olahraga dan

kesehatan yang berbeda-beda pada masing-masing kelas. Jam pembelajaran ke 1, 2, dan 3 dilaksanakan pada saat kondisi cuaca masih segar dan siswa masih bersemangat mengikuti pembelajaran, sedangkan kondisi cuaca pada jam pembelajaran ke 6, 7, dan 8 menunjukkan aktifitas matahari yang mulai terasa menyengat dan panas sehingga siswa terlihat kurang aktif dalam setiap tugas gerak yang diberikan oleh guru. Perbedaan kondisi cuaca ini dapat mempengaruhi motivasi siswa selama mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, akan tetapi hasil dari penelitian ini mungkin berbeda apabila pengambilan data dilakukan pada musim yang berbeda seperti musim hujan, dan mungkin berbeda apabila diberikan perlakuan.

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang perbedaan motivasi belajar PJOK, diketahui bahwa tidak ada perbedaan antara motivasi belajar siswa jam pembelajaran ke 1, 2, dan 3 dengan jam pembelajaran ke 6, 7, dan 8 di SMP Negeri 3 Sidoarjo. Dikarenakan t-hitung lebih kecil dari t-tabel. tidak adanya perbedaan tersebut bisa disebabkan karena jumlah sampel laki-laki dan perempuan dari jam pembelajaran ke 1, 2, dan 3 dengan jam pembelajaran ke 6, 7, dan 8 tidak seimbang yaitu 18 siswa laki-laki dan 14 siswi perempuan pada jam pembelajaran ke 1, 2, dan 3, sedangkan pada jam pembelajaran ke 6, 7, dan 8 siswa laki-laki berjumlah 12 dan siswi perempuan berjumlah 18. Jumlah tersebut mempengaruhi hasil angket yang diperoleh. Berdasarkan lampiran 1 dan 2 di halaman 42, jumlah siswa laki-laki lebih sedikit dibanding dengan siswa perempuan. Alasan lainnya adalah karena faktor dari individu masing-masing yang telah memiliki kesiapan dalam melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan meskipun dalam kondisi cuaca yang berbeda-beda dan siswa dapat menyesuaikan diri dalam melaksanakan kegiatan belajar.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian secara umum perbedaan motivasi belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa jam pembelajaran ke 1, 2 dan 3 dengan siswa jam pembelajaran ke 6, 7 dan 8 di SMP Negeri 3 Sidoarjo, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan. Terbukti dari hasil perhitungan uji t terdapat nilai t-hitung lebih kecil dari pada nilai t-tabel, yaitu  $0,373 < 1,836$  dengan taraf signifikan 0,05.

### Saran

Dari hasil dan pembahasan dalam penelitian ini, maka diberikan saran agar hasil penelitian ini dapat benar-benar bermanfaat, yaitu sebagai berikut:

Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 3 Sidoarjo agar lebih

memperhatikan metode belajar untuk siswa pada saat pembelajaran berlangsung. Dan tidak seharusnya memandang jam pembelajaran kemudian membedakan antara jam pertama yang kondisinya masih sejuk dan jam terakhir yang kondisi matahari mulai menyengat. Semua tergantung pada bagaimana guru menjalankan perannya sebagai guru yang HOT (*High Order Thinking*) sehingga pada saat pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa bisa menjadi kompeten.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Cooper, S. B., Bandelow, S., Nute. L. M., Morris, J. G., Nevill, M. E., 2012. The Effect of Mid-morning bout of Exercise on Adolescents Cognitive Function. *Mental Health and Physical Activity*. [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com). retrieved December 20, 2016.
- Dimiyanti dan Mudjiono. 2013. *Belajar dan Pembelajarannya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Harmalik, Omar. 2012. *Psikologi Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Sinar Baru Algesindo.
- Holmström, E., Ahlborg, B. 2005. Morning Warming-up Exercise-effects Musculoskeletal Fitness in Construction Workers. *Ergonomics in Building and Construction*. [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com). retrieved December 20, 2016
- Kristiandaru, Advendi. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya. University Unesa Press
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2017. *Statistik*. Surabaya: Unesa University Press.
- Musa et al, Atharinio, M. W., Alfermann, D. S., Nigg, C. L. 2012. The effect of early morning physical exercises on Academic self-concept and Loneliness foster home children in Ahvaz City. *WCES (World Conference Educational Science Social and Behavioral Sciences 46 (2012) 316-319*. [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com). retrieved December 20, 2016
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan
- Pusat Bahasa Depdiknas. 2008. (online). <http://edefinisi.com/tag/pengertian-jam/pelajaran>. Diakses pada 24 Oktober 2016.

Sadirman. 2011. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Rajawali Press

Seo, D. Y., Lee, S. R., Kim, N., Ko, K. S., Rhee, B. D., Park, B. J., Han, J. 2013. Morning and Evening Exercise. *Integr Med Res 2* (2013)139-144  
*Integrative Medicine Research*.  
[www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com). retrieved December 20, 2016.

Uno, Hamzah B. 2011. *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*. Jakarta: PT. Bima Aksara.

Undang-Undang Republik Indonesia No. 23 tahun 2002 pasal 9 ayat (1) tentang Perlindungan anak

Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional

