

## MOTIVASI SISWA SMA NEGERI 3 SIDOARJO DALAM MATA PELAJARAN PJOK DI MASA PANDEMI COVID-19

Qisthosyi Qurnul Isyirin\*, Abdul Rachman Syam Tuasikal

S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

\*qisthosyi.18057@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Penyebaran covid-19 yang terjadi di Indonesia pada awal Maret tahun 2020 mengharuskan para siswa untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar secara online. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui motivasi yang dimiliki siswa terkait pembelajaran PJOK di masa pandemi covid-19. Jenis penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Jumlah seluruh populasi sebanyak 1.530 siswa dengan sampel 196 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik cluster random sampling. Instrumen yang digunakan yaitu berupa angket motivasi dari penelitian terdahulu yang telah diuji validitas dengan nilai  $r$  sebesar 0,292 - 0,589,  $r$ -tabel sebesar 0,291 dan dinyatakan valid, sebanyak 19 butir pernyataan dengan tiga indikator pengukur, yaitu keinginan pengembangan bakat, rasa ketertarikan, dan pergerakan yang dilakukan pada saat pembelajaran secara online yang disebarakan melalui *google forms*. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif statistik dengan bantuan aplikasi IBM SPSS version 22.0. Berdasarkan penelitian dengan tiga indikator, didapatkan hasil yaitu persentase untuk indikator keinginan mengembangkan bakat didapatkan sebesar 55,6%, indikator rasa ketertarikan dan semangat sebesar 63,8%, dan indikator gerakan pada pembelajaran PJOK yang mudah diikuti diperoleh persentase sebesar 48,5%. Sehingga secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa tingkat motivasi siswa di SMA Negeri 3 Sidoarjo berada pada kategori tinggi selama pembelajaran secara *online* pada masa pandemi covid-19.

**Kata Kunci:** motivasi; mata pelajaran PJOK; pandemi covid-19

### Abstract

The spread of covid-19 that occurred in Indonesia in early March 2020 required students to learn online. This research conducted with the aim to know the motivations of students regarding PJOK learning during the covid-19 pandemic. The type of research used is descriptive quantitative with survey methods. There were 196 respondents from total 1.530 populations who participated in research. Sampling using cluster random sampling technique. The instrument used is a motivational questionnaire from previous research that has been tested for validity with an  $r$  value of 0.292 - 0.589, an  $r$ -table of 0.291 and declared valid, as many as 19 statements with three measuring indicators, namely the desire to develop talent, a sense of interest, and the movement made during online learning which is spread via *google forms*. The analytical technique used in this research is descriptive statistics with the help of the IBM SPSS version 22.0 application. Based on research with three indicators, the results obtained are the percentage for the desire to develop talent indicator is 55.6%, the interest and enthusiasm indicator is 63.8%, and the movement indicator in easy-to-follow PJOK learning is 48.5%. So overall it can be concluded that the level of student motivation at SMA Negeri 3 Sidoarjo is in the high category during online learning during the covid-19 pandemic.

**Keywords:** motivation; PJOK subjects; covid-19 pandemic

## PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan anak juga perlu diperhatikan di sekitar lingkungan kita. Banyaknya wabah saat ini menyerang seluruh dunia seperti penyakit virus corona 2019 (*corona virus disease* atau covid-19) sebuah nama baru yang diberikan oleh *world health organization* (WHO) bagi pasien dengan infeksi virus Corona 2019 yang pertama kali dilaporkan dari kota Wuhan, China pada akhir 2019 (Shi et al., 2020). Penyebaran penyakit diketahui melalui air liur atau droplet. Dengan adanya virus covid-19 yang menyebar hampir di seluruh dunia menimbulkan krisis ekonomi, sosial, dan budaya serta pendidikan. Penyebaran ini dalam satu hari lebih dari 1 juta jiwa yang terinfeksi virus covid-19.

Pendidikan ialah salah satu kebutuhan utama manusia yang mendidik sikap, mental dan perilaku agar mampu menjadikan pribadi yang baik untuk bangsa dan negara, Pendidikan memiliki peran yang lebih besar dalam membentuk pribadi manusia yang berkualitas sehingga setiap manusia membutuhkan pendidikan. Menurut (Hidayat & Abdillah, 2019) pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk memberikan bimbingan atau pertolongan dalam mengembangkan potensi jasmani dan rohani yang diberikan oleh orang dewasa kepada siswa untuk mencapai kedewasaan serta mencapai tujuan agar siswa mampu melaksanakan tugas hidupnya secara mandiri. Pendidikan juga memiliki tujuan antara lain mengenalkan budaya, diajarkan hidup bersosialisasi, tempat untuk mengantarkan generasi muda memilih *skill* yang sesuai dengan peserta didik (Sujana, 2019).

Dengan munculnya virus tersebut akibatnya banyak sekolah yang diliburkan dan juga digantikan dengan pembelajaran dengan menggunakan teknologi dan bisa disebut juga *online* (Darmayanti et al., 2022). *online* merupakan proses pembelajaran yang dilakukan di rumah melalui pembelajaran jarak jauh (*online*) yang bertujuan agar menghindari penyebaran covid-19 (Syarifudin, 2020). Pembelajaran secara *online* dilakukan untuk mempermudah siswa dalam kegiatan belajar mengajar. Siswa biasa memakai bermacam aplikasi semacam *google classroom*, *zoom meeting*, *google meeting*, serta *whatsapp* agar siswa tetap bisa terhubung dengan guru. Pendidikan seperti ini ialah inovasi pembelajaran yang untuk menyesuaikan keterbatasan kegiatan pembelajaran yang terjadi disaat pandemi covid-19.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani, pengembangan keterampilan motorik, pengetahuan dan juga perilaku hidup sehat,

aktif, kecerdasan emosional dan sikap sportif (Hasyim et al., 2020). PJOK juga memiliki manfaat tersendiri antara lain untuk melatih anak dalam bergerak (motorik), kesehatan, melatih kedisiplinan (Popowczak et al., 2022). Lingkungan belajar diatur dengan seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa. Dari hasil wawancara dengan guru PJOK SMA Negeri 3 Sidoarjo pada tanggal 18 Oktober 2021, mengatakan bahwa sejak terjadinya pandemi covid-19 motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK menjadi menurun. Motivasi adalah dorongan mental yang mempengaruhi perilaku manusia, termasuk perilaku belajar (Hanum et al., 2022). Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi menurunnya motivasi siswa seperti kendala pada sinyal, handphone atau bahkan paket data (Prawanti & Sumarni, 2020). Sehingga hal tersebut menjadi hambatan utama siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK. Dengan begitu setelah adanya pandemi ini kegiatan pembelajaran PJOK secara *online* belum 100% memuaskan dibandingkan saat pembelajaran PJOK secara tatap muka karena siswa dituntut untuk hadir ke sekolah dan mengikuti pembelajaran yang ada. Namun pada saat kegiatan pembelajaran PJOK secara *online* siswa lebih malas untuk bangun pagi karena kegiatan pembelajarannya dilakukan dari rumah, oleh karena itu kehadiran siswa di kelas menjadi menurun sangat drastis.

Seperti halnya di SMA Negeri 3 Sidoarjo pada saat pembelajaran dimulai sudah bosan dengan pembahasan dan cara itu-itu saja dalam penyampaian materi. pada pandemi covid-19 ini tidak diperbolehkan keluar rumah menjadikan siswa bermalas-malasan dan menganggap remeh olahraga, siswa-siswi lebih memilih menghabiskan waktu dengan bermain *smartphone* dan bahkan mereka dapat melupakan kegiatan-kegiatan penting seperti tugas sekolah yang diberikan oleh guru (Sebayang et al., 2021). Adapun kendala-kendala yang terjadi pada saat pembelajaran *online* antara lain jaringan, kuota, tidak adanya uang untuk membeli alat komunikasi dan kuota (Hutauruk & Sidabutar, 2020).

Dari pernyataan di atas, maka dari itu peneliti menyimpulkan tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui motivasi dari siswa SMA Negeri 3 Sidoarjo dalam mengikuti pembelajaran PJOK di masa pandemi covid-19. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah wawasan di bidang pendidikan jasmani, terkait pentingnya motivasi pembelajaran pendidikan jasmani. Khususnya untuk siswa SMA Negeri 3 Sidoarjo di masa pandemi covid-19. Sedangkan secara praktis diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dan masukan kepada para peneliti selanjutnya, agar dapat disempurnakan lagi. Juga mampu menambah pengalaman dan pengetahuan peneliti

dalam hal penelitian pendidikan. Sedangkan bagi responden dapat memberikan informasi tambahan tentang pentingnya motivasi dalam kegiatan belajar mengajar agar pembaca bisa lebih memahami tentang manfaat motivasi pembelajaran PJOK khususnya untuk siswa SMA Negeri 3 Sidoarjo. Sehingga dapat disimpulkan bahwa lingkungan sekitar juga hal yang perlu dijaga dengan begitu diharapkan wabah saat ini berkurang serta dengan cara mengurangi untuk berinteraksi juga sangat dianjurkan agar terhindar dari covid-19. Dengan begitu motivasi siswa saat melakukan pembelajaran di rumah akan mengalami kejenuhan, bosan, malas-malasan. Faktor-faktor itu yang mengakibatkan terhambatnya motivasi siswa.

Faktor dalam motivasi tidak hanya beberapa hal di atas tetapi ada beberapa faktor penghambat untuk meningkatkan motivasi antara lain terdapat 2 macam yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri sendiri sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar (Puthree et al., 2021). Adapun contoh faktor internal yang dapat menghambat perkembangan motivasi antara lain kondisi fisik, semangat peserta didik dalam menerima pembelajaran, serta sulitnya memahami materi pembelajaran pada saat pandemi. Adapun faktor eksternal antara lain kepedulian orang tua, keaktifan peserta didik pada ekskul di luar pembelajaran.

Selain faktor penghambat adapun faktor pendukung motivasi peserta didik pada saat pandemi. Faktor-faktor tersebut antara lain adanya sarana dan prasarana peserta didik dalam pengembangan aktivitas siswa, mengerjakan tugas-tugas dengan bekerjasama dengan teman, mengikuti kegiatan di luar sekolah seperti ekstrakurikuler yang diminati (Masni, 2015). Hal-hal tersebut dapat dilakukan peserta didik untuk menambah motivasi untuk berprestasi atau sekedar hanya untuk mengisi waktu luang.

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi peserta didik harus tetap di kembangkan dengan kondisi pandemi ini yang membuat terhambatnya kegiatan oleh peserta didik di SMA Negeri 3 Sidoarjo. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui motivasi peserta didik dalam pembelajaran PJOK pada masa pandemi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif untuk mengetahui motivasi siswa SMA Negeri 3 Sidoarjo dengan menggunakan metode survei. Metode survei adalah cara pengumpulan data dari responden dengan menggunakan kuesioner yang dilakukan dengan pendekatan formal. Penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*. *Cluster random sampling* merupakan pemilihan sampel dengan melihat strata dari kelompok populasi tersebut (Tawosi et al., 2022).

Dengan populasi penelitian adalah siswa SMA Negeri 3 Sidoarjo dengan total keseluruhan 1,530 siswa dan jumlah sampel sebanyak 196 responden yang terdiri dari 12 kelas yaitu kelas X, XI, XII.

Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen angket motivasi yang mengadopsi dari (Septiani & Hidayat, 2021) dengan tiga indikator pengukur, yaitu keinginan pengembangan bakat, rasa ketertarikan, dan pergerakan yang dilakukan pada saat pembelajaran secara online. Telah diuji validitas dan reliabilitas dengan hasil uji validitas r-hitung terendah ,292 sampai r-hitung tertinggi ,589 dengan r-tabel 0,291 dikatakan valid sebanyak 19 butir pernyataan dan hasil uji reliabilitas menyatakan sudah reliabel apabila dikatakan reliabel cronbach's alpha dapat diterima jika lebih besar dari  $0,846 > 0,6$  (Elmelhat & Hamoda, 2022). instrumen penelitian ini dibagikan menggunakan google form dengan 19 butir pernyataan dengan 4 kategori, yaitu SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju) dan STS (sangat tidak setuju) dengan *favorable dan unfavorable*.

**Tabel 1. Skala Likert**

Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Untuk menentukan kategori digunakan tabel 2 sebagai berikut.

**Tabel 2. Pengaturan Kategori Motivasi**

Interval	Kategori
19 < 33,25	Sangat Rendah
33,25 < 47,5	Rendah
47,5 < 61,75	Tinggi
61,75 < 76	Sangat Tinggi

Peneliti menggunakan Teknik analisis data dengan menggunakan SPSS. Teknik analisis data merupakan pengolahan data numerik yang menggunakan data statistik untuk mendapatkan hasil dari data yang didapat (Prasetyo, 2014). Peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan cara menjelaskan rata-rata hasil dari angket motivasi menggunakan aplikasi IBM SPSS 22.0 dan diagram batang kemudian hasil tersebut akan dianalisis atau dideskripsikan setiap item yang dicari.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

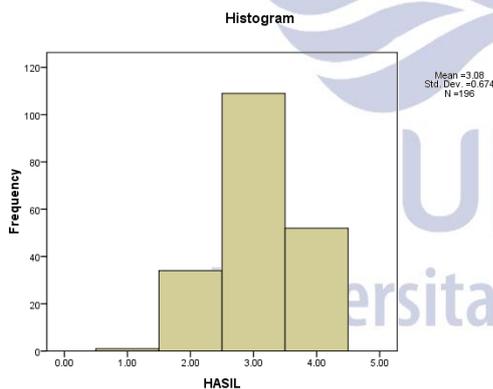
Hasil dari penelitian ini untuk menggambarkan data tentang motivasi siswa SMA Negeri 3 Sidoarjo dalam mengikuti pembelajaran PJOK di masa pandemi covid-19 yang berdasarkan dengan angket yang berjumlah 19 butir pernyataan dan terbagi dalam tiga

indikator untuk mengukur motivasi siswa mengikuti pembelajaran PJOK secara *online* di masa pandemi. Data yang diperoleh menggunakan pengisian angket pada siswa SMA Negeri 3 Sidoarjo dengan sampel 196 bakat siswa. Dari hasil penelitian yang telah didapat, maka peneliti menganalisis dan mendeskripsikan sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil Motivasi Siswa Mengikuti Pembelajaran PJOK Berdasarkan Indikator Mengembangkan**

Hasil				
Valid	Frequency	Per-cent	Valid Per-cent	Cumulative Percent
Sangat Rendah	1	.5	.5	.5
Rendah	34	17.3	17.3	17.9
Tinggi	109	55.6	55.6	73.5
Sangat Tinggi	52	26.5	26.5	100.0
Total	196	100.0	100.0	

Dari tabel indikator mengembangkan bakat dengan total 196 siswa terdapat 1 siswa yang memiliki motivasi sangat rendah dengan persentase sebesar 0,5% dan persentase kumulatif sebesar 0,5%. Siswa yang memiliki motivasi rendah sebanyak 34 siswa, dengan persentase sebesar 17,3% dan persentase kumulatif sebesar 17,9%. Siswa yang memiliki motivasi tinggi sebanyak 109 siswa, dengan persentase sebesar 55,6% dan persentase kumulatif sebesar 73,5%. Siswa yang memiliki motivasi sangat tinggi sebanyak 52 siswa, dengan persentase sebesar 26,5% dan persentase kumulatif sebesar 100%.



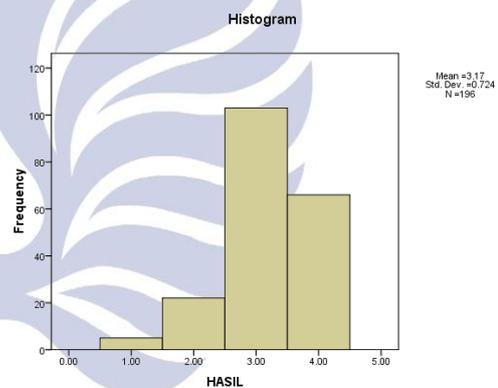
**Gambar 1. Diagram Batang Indikator Mengembangkan Bakat**

Berdasarkan hasil olahan data dengan distribusi frekuensi diperoleh motivasi Siswa SMA Negeri 3 Sidoarjo dalam mengikuti pembelajaran PJOK di masa pandemi covid-19 berdasarkan indikator mengembangkan bakat diperoleh dengan nilai rata-rata keseluruhan sampel berada dalam kategori tinggi dengan persentase 55,6% dan sangat tinggi sejumlah 26,5%. Yang berada dalam kategori rendah sejumlah 17,3% dan sangat rendah 5%.

**Tabel 4. Hasil Motivasi Siswa Mengikuti Pembelajaran PJOK Berdasarkan Rasa Tertarik**

Hasil				
Valid	Frequency	Per-cent	Valid Per-cent	Cumulative Percent
Sangat Rendah	2	1.0	1.0	1.0
Rendah	26	13.3	13.3	14.3
Tinggi	125	63.8	63.8	78.1
Sangat Tinggi	43	21.9	21.9	100.0
Total	196	100.0	100.0	

Dari tabel indikator rasa tertarik dengan total 196 siswa terdapat 2 siswa yang memiliki motivasi sangat rendah dengan persentase sebesar 1% dan persentase kumulatif sebesar 1%. Siswa yang memiliki motivasi rendah sebanyak 26 siswa, dengan persentase sebesar 13,3% dan persentase kumulatif sebesar 14,3%. Siswa yang memiliki motivasi tinggi sebanyak 125 siswa, dengan persentase sebesar 63,8% dan persentase kumulatif sebesar 78,1%. Siswa yang memiliki motivasi sangat tinggi sebanyak 43 siswa, dengan persentase sebesar 21,9% dan persentase kumulatif sebesar 100%.



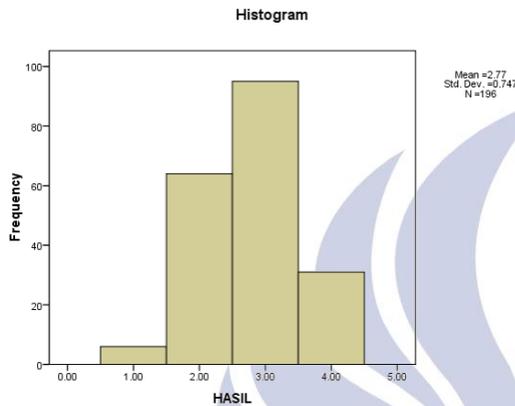
**Gambar 2. Diagram Batang Indikator Rasa Tertarik**

Berdasarkan hasil olahan data dengan distribusi frekuensi diperoleh motivasi Siswa SMA Negeri 3 Sidoarjo dalam mengikuti pembelajaran PJOK di masa pandemi covid-19 berdasarkan rasa tertarik rata-rata siswa berada dalam kategori tinggi dengan persentase 63,8%. Pada kategori sangat tinggi sebanyak 21,9%. Dan rendah sebanyak 13,3% dan sangat rendah 1%.

**Tabel 5. Hasil motivasi berdasarkan gerakan pada saat pembelajaran PJOK.**

Hasil				
Valid	Frequency	Per-cent	Valid Per-cent	Cumulative Percent
Sangat Rendah	6	3.1	3.1	3.1
Rendah	64	32.7	32.7	35.7
Tinggi	95	48.5	48.5	84.2
Sangat Tinggi	31	15.8	15.8	100.0
Total	196	100.0	100.0	

Dari tabel indikator gerakan pada saat pembelajaran PJOK dengan total 196 siswa terdapat 6 siswa yang memiliki motivasi sangat rendah dengan persentase sebesar 3,1% dan persentase kumulatif sebesar 3,1%. Siswa yang memiliki motivasi rendah sebanyak 64 siswa, dengan persentase sebesar 32,7% dan persentase kumulatif sebesar 35,7%. Siswa yang memiliki motivasi tinggi sebanyak 95 siswa, dengan persentase sebesar 48,5% dan persentase kumulatif sebesar 84,2%. Siswa yang memiliki motivasi sangat tinggi sebanyak 31 siswa, dengan persentase sebesar 15,8% dan persentase kumulatif sebesar 100%.



**Gambar 3. Diagram batang indikator gerakan pada saat pembelajaran PJOK**

Berdasarkan hasil olahan data dengan distribusi frekuensi diperoleh motivasi Siswa SMA Negeri 3 Sidoarjo dalam mengikuti pembelajaran PJOK di masa pandemi covid-19 berdasarkan gerakan pada saat pembelajaran PJOK rata-rata siswa berada dalam kategori tinggi dengan persentase 48,5%. Pada kategori sangat tinggi sebanyak 15,8%. Dan rendah sebanyak 32,7% dan sangat rendah 3,1%.

Pada akhir tahun 2019 Seluruh dunia sedang dihadapkan dengan ancaman yang serius virus mematikan yaitu *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)* yang menyebar pertama kali di kota Wuhan, China. Virus mematikan ini menyebar dan menular melalui percikan air liur yang menyerang sistem pernapasan bagi penderitanya. covid-19 mulai masuk ke Indonesia pada awal Maret 2020 yang merubah gaya hidup setiap orang, sehingga upaya pemerintah untuk menekan penyebaran virus ini yaitu dengan melakukan pembatasan fisik atau *Physical Distancing*. Dengan adanya pembatasan fisik atau *Physical Distancing* tersebut menimbulkan banyak dampak negatif misalnya kegiatan belajar mengajar yang harus dilakukan secara jarak jauh atau *online* yang dilakukan dari rumah. Pembelajaran *online* bertujuan untuk memenuhi standart pendidikan dengan pemanfaatan teknologi informasi dengan menggunakan komputer atau smartphone agar tetap saling terhubung antara guru dengan siswa. Dengan munculnya kegiatan pembelajaran secara *online* dimasa pandemi covid-19 ini sangatlah mempengaruhi motivasi siswa dalam mengikuti

kegiatan belajar mengajar terlebih lagi dalam mata pelajaran PJOK.

Motivasi merupakan salah satu aspek yang berhubungan dengan perilaku pribadi seseorang, karena motivasi sebuah faktor pendorong perilaku manusia, sehingga dengan adanya motivasi seseorang dapat memberikan dukungan atau dorongan kepada diri sendiri untuk lebih giat lagi dalam mencapai sesuatu dengan hasil yang lebih maksimal lagi. Dan adanya motivasi juga dapat menjadi dorongan agar seseorang mau bekerja keras, dan dapat mempertahankan kemampuannya untuk mengikuti suatu kegiatan atau pembelajaran. Sehingga motivasi sangatlah dibutuhkan oleh setiap siswa agar dapat tercipta kegiatan pembelajaran yang efektif.

Berdasarkan hasil penelitian melalui tabel distribusi diperoleh hasil rata-rata motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK dimasa pandemi di SMA Negeri 3 Sidoarjo. Rata-rata siswa telah berada dalam motivasi yang tinggi. Hal ini dibuktikan melalui hasil kuesioner yang disebar kepada sampel untuk dijadikan bahan generalisasi pada populasi melalui tiga indikator untuk mengukur motivasi siswa. Pada hasil motivasi siswa mengikuti pembelajaran PJOK berdasarkan keinginan mengembangkan bakat, yang berada dalam butir soal nomor 1 dan 2. Rata-rata siswa menjawab memiliki keinginan yang tinggi dalam mengikuti pembelajaran PJOK untuk membantu mengembangkan bakat dibidang olahraga, dengan banyak persentase jawaban siswa dalam kategori tinggi yaitu 55,6%

Berdasarkan hasil indikator pada rasa tertarik dan bersemangat saat mengikuti pembelajaran PJOK siswa berada dalam kategori tinggi sebesar 63,8%. Hal ini dituangkan pada kuesioner nomor 3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13. Hal ini membuktikan bahwa siswa memiliki rasa tertarik dan bersemangat pada saat mengikuti pembelajaran PJOK secara online dimasa pandemi. Pembelajaran ini membuat siswa mudah memahami materi karena guru juga memberikan pembelajaran yang aktif dan inovatif. Sehingga siswa tidak merasa bosan pada saat mengikuti pembelajaran PJOK dan guru juga sering memberikan motivasi melalui pujian pada saat siswa melakukan pembelajaran secara online dan berusaha melakukan gerakan pembelajaran PJOK secara baik. Dan indikator yang terakhir adalah melalui gerakan pada saat pembelajaran PJOK yang mudah diikuti. Rata-rata siswa berada dalam kategori tinggi dengan persentase 48,5%. Hal ini dituangkan pada kuesioner nomor 14,15,16,17,18,19. Rata-rata siswa menjawab bahwa siswa termotivasi mengikuti pembelajaran PJOK secara *online* karena gerakannya mudah dilakukan sehingga siswa sering memperhatikan materi yang disampaikan oleh guru dan membuat siswa mudah memahami dan mengikuti pembelajaran PJOK secara *online* dengan rasa senang.

Dari hasil penelitian ini juga menyatakan bahwa siswa di SMA Negeri 3 Sidoarjo rata-rata memiliki motivasi yang tinggi dalam pembelajaran PJOK. Dalam kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan pembelajaran siswa sangatlah memerlukan motivasi. Siswa yang memiliki motivasi besar akan cenderung mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Sedangkan siswa yang memiliki motivasi rendah akan cenderung kesulitan atau bahkan tidak dapat menyerap materi yang disampaikan dengan baik.

Jadi, guru PJOK memiliki peran penting terhadap proses belajar mengajar sehingga guru memiliki tugas yaitu mampu memberikan ilmu pengetahuan dan keterampilan dalam mata pelajaran PJOK. Dalam proses pembelajaran PJOK, sehingga guru harus memberikan inovasi dalam kegiatan belajar mengajar untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan agar siswa lebih termotivasi dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar dan juga mampu melakukan aktivitas gerak sehingga dapat terbentuk suasana belajar yang lebih efektif. Siswa juga dapat mencapai tujuan pembelajaran dan apabila dapat dilaksanakan secara berkelanjutan, maka akan menumbuhkan kemauan dan kerja keras siswa.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa siswa SMA Negeri 3 Sidoarjo dalam mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK di masa pandemi covid-19 berada dalam kategori tinggi berdasarkan ketiga indikator. (1) keinginan mengembangkan bakat (55,6%) (2) rasa tertarik dan bersemangat (63,8%) (3) gerakan pada saat pembelajaran PJOK yang mudah diikuti (48,5%).

### Saran

Saran diberikan kepada guru PJOK agar mampu meningkatkan dan mengembangkan proses pembelajaran agar lebih menarik lagi seperti memberi quiz atau gambar yang menarik agar proses pembelajaran lebih bervariasi lagi dan tidak membosankan. Sedangkan saran diberikan kepada siswa agar mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan serta prestasi belajar di rumah maupun di sekolah agar tetap termotivasi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK secara *online*.

## DAFTAR PUSTAKA

Darmayanti, E., Amaniarsih, D. S., & Kartika, F. B. (2022). Tinjauan Hukum Penyelenggaraan Pembelajaran Ta. 2020/2021 Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1).

Elmelhat, A. M., & Hamoda, I. M. (2022). Validity And Reliability Of Arabic-Language Version Of Medrisk Questionnaire In Assessing Patient Satisfaction With Physiotherapy Services For Low Back Pain. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 32(2).

Hanum, U. L., Masturi, & Khamdun. (2022). *Pola Asuh Orang Tua Terhadap Motivasi Belajar Anak Sekolah Dasar Di Desa Bandungrejo Kalinyamatan Jepara*. 2(8), 2443–2450.

Hasyim, Ramadan, G., Putra, D. D., Okilanda, A., Mulayana, N., Hadiana, O., Fajar, M., Isk, D., & Andar. (2020). Sport Education Model: Improving Student Motivation in Physical Education. *Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(08), 1421–1426.

<https://doi.org/10.37200/IJPR/V24I8/PR280155>

Hidayat, R., & Abdillah. (2019). *Buku Ilmu Pendidikan Rahmat Hidayat & Abdillah* (C. Wijaya & Amiruddin (eds.)).

Hutauruk, A., & Sidabutar, R. (2020). Kendala pembelajaran daring selama masa pandemi di kalangan mahasiswa pendidikan matematika: Kajian kualitatif deskriptif. *Journal of Mathematics Education and Applied*, 02(01), 45–51.

<https://jurnal.uhn.ac.id/index.php/sepren/article/view/364>

Masni, H. (2015). Strategi meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. *Dikdaya*, 5(1), 34–45.

Popowczak, M., Rokita, A., Koźlenia, D., & Domaradzki, J. (2022). The high-intensity interval training introduced in physical education lessons decrease systole in high blood pressure adolescents. *Scientific Reports*, 12(1), 1–7. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-06017-w>

Prasetyo, I. (2014). Teknik Analisis Data Dalam Research and Development. *UNY: Fakultas Ilmu Pendidikan*, 6, 11. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132310875/pengabdian/teknik-analisis-data-dalam-research-and-development.pdf>

Prawanti, L. T., & Sumarni, W. (2020). Kendala Pembelajaran Daring Selama Pandemic Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*, 286–291.

Puthree, A. N., Rahayu, D. W., Ibrahim, M., & Djazilan, M. S. (2021). Analisis Faktor Penyebab Rendahnya Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3101–3108.

Sebayang, K., Nasution, W. N., & Mesiono. (2021). Problematika Model Pembelajaran Daring Pada Siswa Kelas Iv Sekolah Dasar Negeri 040779 Serang Jaya Kabupaten Langkat. *Nuevos Sistemas*

*de Comunicación e Información*, 11(3), 2013–2015.

Septiani, C. V., & Hidayat, T. (2021). Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Pjok Secara Daring Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(01). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive445><https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>

Shi, Y., Wang, G., Cai, X., Deng, J., Zheng, L., Zhu, H., Zheng, M., Yang, B., & Chen, Z. (2020). An overview of COVID-19. *Journal of Zhejiang University-SCIENCE B (Biomedicine & Biotechnology)*, 21(5), 343–360.

Sujana, I. W. C. (2019). Fungsi Dan Tujuan Pendidikan Indonesia. *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 29. <https://doi.org/10.25078/aw.v4i1.927>

Syarifudin, A. S. (2020). Impelementasi Pembelajaran Daring Untuk Meningkatkan Mutu Pendidikan Sebagai Dampak Diterapkannya Social Distancing. *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia Metalingua*, 5(1), 31–34. <https://doi.org/10.21107/metalingua.v5i1.7072>

Tawosi, V., Al-Subaih, A., & Sarro, F. (2022). Investigating the Effectiveness of Clustering for Story Point Estimation. *Journal International*.

