

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Kerangka Teoritis

1. Motivasi Belajar

Manusia makhluk yang berkembang, makhluk yang aktif tindakan atau perbuatan manusia selain ditentukan oleh faktor-faktor dari luar juga ditentukan oleh faktor yang datang dari dalam diri sendiri. Perbuatannya atau perilakunya didorong oleh kekuatan yang ada dalam diri manusia tersebut atau disebut motiv. Motiv juga sebagai suatu kekuatan yang terdapat dalam diri organisme yang menyebabkan organisme itu bertindak, maka kebutuhan dan keinginan itu dikatakan motiv.

Motivasi atau dalam bahasa latin disebut "*movere*" dan dalam bahasa inggris disebut "*motivation*" yang berarti dorongan pengalasan dan motivasi. Kata kerjanya "*to motive*" yang dapat diartikan mendorong, menyebabkan, dan merangsang. Motivasi menurut Husaini dan Noor motiv adalah "suatu rangsangan, dorongan atau pembangkit tenaga bagi terjadinya suatu tingkah laku".¹ Menurut Gunarsa mengartikan motiv sebagai "pendorong atau penggerak dalam diri manusia yang diarahkan pada tujuan tertentu".²

¹J.S.Husdarta, *Psikologi Olahraga* (Bandung :Alfabet, 2010), h.32

²Komarudin,*Psikologi Olahraga(Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif)* (Bandung: PT.Remaja Rosdakarya, 2013), h.23

Menurut Anshel motivasi berasal dari bahasa latin yaitu “*Movere*” meaning “to move”. Sesuai dengan pendapat tersebut motivasi berarti menggerakkan atau mendorong untuk bergerak.³ Sedangkan Natawijaya lebih tegas mengatakan bahwa, “yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu disebut motiv”.⁴

Berdasarkan paparan penjelasan motivasi menurut para ahli di atas dapat disimpulkan oleh penulis Motivasi adalah suatu rangsangan atau suatu dorongan yang terdapat dalam diri manusia yang secara aktif mendorong untuk berbuat sesuatu dengan tingkah laku untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.

Sedangkan motivasi belajar merupakan dorongan yang terdapat dalam diri seseorang untuk berusaha mempelajari sesuatu yang belum diketahui dan melakukan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya. Hal ini disampaikan oleh Thomas F. Station dalam buku Djumidar berpendapat bahwa seseorang akan belajar hanya apabila ia mempunyai kemauan untuk belajar, adanya kemauan untuk belajar tersebut menunjukkan bahwa individu yang bersangkutan mempunyai motivasi untuk belajar.⁵

³*Ibid* h.23

⁴*Ibid* h.32

⁵Mochamad Djumidar A Widya, *Psikologi Olahraga* (Jakarta: CV. Gramada Offset, 2012), h.114

Motivasi menunjukkan dorongan atau usaha untuk memenuhi atau memuaskan suatu kebutuhan atau untuk mencapai suatu tujuan. Motivasi juga dapat dipandang sebagai proses psikologi yang runtutannya sebagai berikut.

- a) Sesuatu yang menimbulkan dorongan kepada seseorang, sesuatu itu dapat digambarkan, misalnya keinginan menjadi juara bulutangkis, dan rangsangan ini merupakan faktor yang ada di luar individu.
- b) Seseorang mempunyai keinginan untuk bisa menjadi juara bulutangkis, karena dirangsang oleh keinginan untuk menjadi juara menjadi yang terbaik.
- c) Keinginan menjadi juara dipengaruhi oleh berbagai faktor intrinsik, antara lain; sifat-sifat pribadi yang melekat sebagai unsur kepribadiannya, sistem nilai yang dianut (dasar pandangan), kedudukan atau jabatan, pengalaman-pengalaman profesional, cita-cita masa depan yang diinginkan dan lain-lain.
- d) Faktor di luar diri yang berpengaruh.
- e) Adanya dua faktor yang berpengaruh dan menimbulkan berbagai alternatif yang harus dipilih.
- f) Setelah direnungkan dan disesuaikan kondisi objektif kebutuhan.
- g) Kemudian diutamakan salah satu pilihan yang cocok.
- h) Setelah ditentukan pilihan yang pasti atas berbagai alternatif, kemudian sampailah pada tahap perilaku yang harus ditampilkan sebagai hasil pengambilan keputusan.⁶

Dilihat dari fungsinya motivasi terdiri atas dua bagian Motivasi intrinsik dan Motivasi ekstrinsik.

1. Motivasi intrinsik

Motivasi intrinsik merupakan motivasi yang timbul karena dari dalam diri atau kesadaran terhadap dirinya sendiri yang menyebabkan seseorang tersebut merasa secara sukarela, penuh kesenangan, dan kepuasan

⁶J.S.Husdarta, *Psikologi Olahraga* (Bandung: Alfabet, 2010), h.33

sehingga merasa kompeten dengan apa yang dilakukannya atau digelutinya. Faktor internalnya dapat berupa sifat-sifat pribadinya, motif-motifnya, pemikiran, perasaan.

Sebagai contoh seorang siswa yang memiliki motivasi intrinsik akan memutuskan dirinya untuk terus berpartisipasi dalam olahraga yang digelutinya. Siswa dengan motivasi intrinsik biasanya disiplin, bekerja keras, teratur dan percaya diri dalam menjalani pelajaran serta tidak menggantungkan dirinya pada orang lain, mempunyai kepribadian yang matang, percaya diri dan disiplin diri yang matang.

Hasil penelitian yang dilakukan Anshel dalam buku Komarudin menunjukkan bahwa:

“Perilaku yang didasari dengan motivasi intrinsik akan bertahan lebih lama, lebih menyenangkan, dan lebih meningkatkan gambaran diri ketimbang aktivitas yang didasari dengan motivasi ekstrinsik”. Siswa yang memiliki motivasi intrinsik dan self-determinasi selalu memiliki investasi usaha yang lebih baik, konsentrasi yang tinggi, penampilannya lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak memiliki self-determined.⁷

Harsono dalam buku Komarudin menjelaskan bahwa “motivasi intrinsik berfungsi karena adanya dorongan-dorongan yang berasal dari dalam diri individu sendiri”.⁸

⁷Komarudin, *Psikologi Olahraga (Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif)* (Bandung:PT.Remaja Rosdakarya,2013), h.26

⁸*Ibid*, h.26

Siswa akan berusaha meningkatkan kepiantarannya, kemampuannya, dan keterampilannya karena hal tersebut akan memberikan kepuasan kepada dirinya dan siswa juga tidak peduli apakah karena prestasinya nanti akan mendapatkan pujian, medali, atau hadiah-hadiah lainnya atau tidak, yang penting baginya hanyalah kepuasan diri. Oleh karena itu, motivasi intrinsik harus ditumbuhkan pada diri siswa, sebab perilaku yang didasari dengan motivasi intrinsik cenderung lebih giat, lebih gigih, dan relatif menetap dibandingkan perilaku yang didorong dengan motivasi yang bersifat ekstrinsik.

2. Motivasi ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang timbul karena adanya faktor dari luar yang mempengaruhi dirinya, faktor yang mempengaruhinya berupa pengalaman, menerima tanggung jawab, pengetahuan, hambatan-hambatannya. Sebagai contoh seorang siswa yang berpartisipasi dalam aktivitas olahraga tidak didasari dengan kesenangan dan kepuasan, tetapi keterlibatan siswa dalam aktivitas itu didasari oleh keinginan untuk memperoleh sesuatu. Motivasi ekstrinsik merupakan keinginan untuk menampilkan suatu aktivitas karena adanya penghargaan dari luar dirinya. Dengan demikian motivasi ekstrinsik akan berfungsi manakala ada rangsangan dari luar diri seseorang. Misalnya, seseorang terdorong untuk berusaha atau berprestasi disebabkan karena:

1. Menariknya hadiah-hadiah yang dijanjikan bila menang,
2. Perawatan diluar negeri,
3. Akan dipuji orang,
4. Akan menjadi berita di koran atau Televisi
5. Ingin mendapat status di masyarakat, dan sebagainya.⁹

Harsono mengemukakan tentang motivasi ekstrinsik sering pula disebut “*competitive motivation*” karena dorongan untuk bersaing dan menang memainkan peranan lebih besar daripada kepuasan karena telah berprestasi dengan baik. Sedangkan motivasi intrinsik disebut “*competence motivation*” karena siswa biasanya sangat bergairah untuk meningkatkan kompetensi dalam usahanya untuk mencapai kesempurnaan.¹⁰



Gambar: 2.1 Memberikan Motivasi
Sumber: Dokumentasi Pribadi

⁹ *Ibid* h.27

¹⁰ *Ibid* h.27

Gambar tersebut menunjukkan bahwa pentingnya penguatan dalam bentuk pujian baik dari guru atau seseorang untuk meningkatkan kuantitas dan kualitas performa siswa. Siswa akan termotivasi untuk melakukan *push-up* dengan jumlah repetisi yang banyak walaupun pada kenyataannya sudah dalam keadaan lelah, inilah pentingnya motivasi ekstrinsik diberikan kepada siswa dalam aktivitas olahraga.

Dilandasi pengalaman dalam bidang pendidikan jasmani, Cratty dalam buku Mochamad Djumidar A Widya mengemukakan pendapat bahwa istilah motivasi mengandung arti faktor-faktor dan proses yang mendorong seseorang untuk bertindak atau tidak bertindak dalam berbagai situasi.

Dikemukakan bahwa motif-motif manusia dapat ditinjau dari tiga dimensi:

1. Dimensi kesadaran manusia, ada motif yang disadari dan ada motif yang tidak disadari.
2. Dimensi kebutuhan, dapat dikelompokkan dalam kebutuhan:
 - a. Kebutuhan fisiologik, biologik, dan *drives*
 - b. Kebutuhan psikologik
 - c. Kebutuhan sosial, nilai-nilai
3. Dimensi pengalaman, dibedakan
 - a. Pengalaman masa lalu
 - b. Pengalaman yang baru saja dialami, dan
Pengalaman yang sedang dialami.¹¹

Motivasi untuk kepentingan pemahaman, perlu kiranya diketengahkan beberapa pendekatan teori motivasi yang diduga memiliki implikasi dalam

¹¹Mochamad Djumidar A Widya, *Psikologi Olahraga* (Jakarta: CV. Gramada Offset, 2012), h.113

proses pelatihan atau pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Teori-teori tersebut antara lain:

- a) Teori Hedonisme yaitu teori yang beranjak dari pandangan klasik bahwa pada hakikatnya manusia akan memilih aktivitas yang menyebabkan merasa gembira dan senang. Begitu pula halnya dalam memilih aktivitas olahraga.
- b) Teori naluri yaitu teori yang menghubungkan perilaku manusia dengan berbagai naluri. Misalnya naluri untuk mempertahankan diri, mengembangkan diri. Semua aktivitas dan perilakunya digerakan oleh naluri tersebut.
- c) Teori kebudayaan yaitu teori yang menghubungkan tingkah laku manusia berdasarkan pola-pola kebudayaan tempat ia berada.
- d) Teori berprestasi yaitu teori yang mendorong individu untuk berpacu dengan ukuran keunggulan.
- e) Teori kebutuhan yaitu teori yang menggagas bahwa tingkah laku manusia pada hakikatnya bertujuan untuk memenuhi kebutuhan.¹²

Dari kelima teori tersebut selain teori-teori lainnya, dua teori terakhir yaitu teori kebutuhan dan teori berprestasi merupakan dua sentra pembahasan yang memiliki banyak implikasi dalam pendidikan jasmani dan olahraga.

Menurut Abraham Maslow dalam buku J.S. Husdarta adalah penggagas teori kebutuhan ia telah membuat klasifikasi-hirarkis tentang kebutuhan manusia menurutnya kebutuhan manusia dibagi dalam kelima tingkatan:

1. Kebutuhan mempertahankan hidup (*physiological needs*).
2. Kebutuhan akan rasa aman (*safety needs*).
3. Kebutuhan akan keterikatan dan cinta (*belonging needs and love needs*).
4. Kebutuhan akan pengharagaan (*esteem needs*), dan

¹²J.S.Husdarta, M.Pd, *Psikologi Olahraga* (Bandung :Alfabet, 2010), h.35

5. Kebutuhan untuk pemenuhan diri (*self-actualization*).¹³

Pendapat lain juga dikemukakan oleh L.J. Cronbach dalam buku J.S.

Husdarta macam-macam kebutuhan manusia sebagai berikut:

1. Kebutuhan akan afeksi, dimana seseorang ingin memperoleh respon atau perlakuan hangat dari orang lain, misalnya dari orang tua, guru, atasan, dan sebagainya.
2. Kebutuhan akan diterima dilingkungan kawan-kawan yang sebaya, atau dalam kelompoknya sehingga ia tidak merasa tersisihkan atau terkucil dari lingkungannya.
3. Kebutuhan untuk diterima oleh tokoh-tokoh otoriter, dalam arti dimengerti pendapat-pendapatnya, kemampuan maupun prestasinya.
4. Kebutuhan akan merasa bebas dan tidak terkekang dalam tingkah laku, sejauh tidak bertentangan dengan norma yang berlaku.
5. Kebutuhan akan harga diri sangat diperlukan untuk menumbuhkan kepercayaan diri.¹⁴

Kebutuhan-kebutuhan yang terdapat di atas merupakan kebutuhan-kebutuhan dasar atau kebutuhan-kebutuhan primer (fisiologis), tetapi manusia tidak akan dapat hidup layak atau wajar apabila dalam kehidupannya hanya dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan primer saja. Manusia membutuhkan perasaan bahagia dan sejahtera, seperti kebutuhan akan kasih sayang, pujian, keleluasaan bertindak rasa aman dan merdeka, dan lain sebagainya. Kebutuhan-kebutuhan yang terakhir ini bersifat psikis, dan para ahli sepakat mengatakan bahwa kebutuhan seperti ini dinamakan kebutuhan sekunder atau kebutuhan psikologis.

¹³*Ibid.* h.35

¹⁴Syahrastani, *Psikologi Olahraga*, (Malang: Wineka Media, 2010), h.53

Ralph Linton dalam buku Syahrastani mengemukakan beberapa kebutuhan psikologis yang harus dipenuhi sebagai kebutuhan yang penting agar seseorang bisa hidup bahagia dan sejahtera tanpa hambatan dalam perkembangan psikisnya. Kebutuhan-kebutuhan yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Respon emosional, misalnya pujian, perhatian, kasih sayang dan sebagainya.
2. Perasaan aman, misalnya merasa tidak ada tekanan atau kekangan dalam menampilkan diri atau menyampaikan pendapat atau gagasan memberi kesempatan untuk mengetahui atau mempelajari sesuatu yang baru. Keinginan belajar, mendengarkan radio, membaca koran dan sebagainya, tidak lain adalah manifestasi dari kebutuhan jenis lain.¹⁵

Berdasarkan teori-teori dan penjelasan di atas tentang motivasi seorang guru, pelatih atau pembina dapat membuat prediksi atau gambaran tentang bagaimana tingkah laku siswa sesuai seberapa besar dan tinggi rendahnya dengan motivasi. Selanjutnya berdasarkan prediksi atau gambaran tersebut siswa diarahkan dalam pelaksanaan pembelajaran.

Pada hakikatnya semua manusia memiliki motivasi untuk belajar, tetapi kita tidak bisa meraba dengan panca indra akan tetapi dapat kita ketahui dari sikap, perbuatan, dan tingkah laku. Dengan demikian motivasi belajar merupakan gejala psikologis dari diri setiap manusia. Dalam proses pembelajaran, ada yang harus dipahami dan dimengerti yaitu kajian teori

¹⁵*Ibid*, h.52

belajar dan teori pembelajaran dan yang tidak kalah penting yaitu tentang motivasi dalam belajar.

Secara umum, terdapat dua peranan penting motivasi dalam belajar,

1. Motivasi merupakan daya penggerak psikis dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan belajar demi mencapai satu tujuan.
2. Motivasi memegang peranan dalam memberikan gairah, semangat dan rasa senang dalam belajar, sehingga siswa yang mempunyai motivasi tinggi mempunyai energi yang banyak untuk melaksanakan kegiatan belajar.¹⁶

Dalam proses berjalannya pembelajaran adanya beberapa faktor yang dapat mempengaruhi motivasi dalam pembelajaran. Hal ini diperkuat oleh Ali Imron dalam bukunya *Belajar dan Pembelajaran* mengemukakan enam unsur atau faktor yang mempengaruhi motivasi dalam proses pembelajaran yaitu:

- a. Cita-cita atau aspirasi pembelajar.
- b. Kemampuan pembelajar.
- c. Kondisi pembelajar.
- d. Kondisi lingkungan pembelajar.
- e. Unsur-unsur dinamis belajar atau pembelajar.
- f. Upaya guru dalam membelajarkan pembelajar.¹⁷

Cita-cita merupakan salah satu yang mempengaruhi motivasi belajar.

Hal ini bisa kita lihat dan amati dari kehidupan sehari-hari dan dalam kenyataannya bahwa motivasi seorang pembelajar menjadi begitu tinggi ketika ia sebelumnya sudah memiliki cita-cita. Sebagai contoh misalnya seseorang yang memiliki cita-cita sebagai seorang pilot, tentara, profesor,

¹⁶Eveline Siregar, *Teori Belajar dan Pembelajaran*, (Bogor:Ghalia Indonesia,2014), h.51

¹⁷*Ibid.* h.54

dokter maka ia akan terlihat motivasi yang begitu kuat untuk sungguh-sungguh belajar, bahkan seseorang tersebut akan cenderung untuk menguasai lebih sempurna pada mata pelajaran-mata pelajaran yang akan mendukung dengan kepentingannya untuk menjadi cita-cita yang diimpikan. Demikian juga dengan cita-cita yang lainnya.

Kemudian kemampuan pembelajaran juga menjadi faktor yang penting dalam mempengaruhi motivasi belajar. Seperti yang dapat kita pahami bersama bahwa setiap manusia memiliki kemampuan dan tingkat kepihantaran yang berbeda-beda antara individu satu dengan individu yang lainnya. Karena itu seseorang yang memiliki kemampuan dibidang tertentu, belum tentu memiliki kemampuan dibidang lainnya. Hal ini dihubungkan dengan motivasi belajar akan terlihat ketika siswa mengetahui bahwa kemampuannya ada pada bidang tertentu, sehingga ia akan termotivasi dengan kuat untuk terus dan terus mengasah, menguasai dan mengembangkan kemampuannya di bidang tersebut. Sebagai contoh misalnya, seseorang lebih mampu dibidang ilmu pengetahuan alam maka motivasi belajar akan keilmuan tersebut akan lebih besar.

Kondisi pembelajaran juga menjadi salah satu yang mempengaruhi motivasi belajar hal ini dapat terlihat dari kondisi fisik maupun kondisi psikis siswa. Pada kondisi fisik hubungannya dengan motivasi belajar dapat dilihat dari keadaan fisik seseorang. Misalkan kondisi fisik seseorang sedang mengalami kelelahan, maka akan cenderung memiliki gairah belajar yang

rendah untuk belajar atau melakukan berbagai aktivitas. Sementara itu, jika kondisi fisik seseorang sehat dan segar bugar maka akan memiliki motivasi yang tinggi untuk melakukan pembelajaran dan aktivitas yang lainnya.

Kondisi lingkungan saat pembelajaran juga dapat mempengaruhi motivasi belajar, dapat dilihat dari lingkungan fisik dan lingkungan sosial yang mengitari si pembelajar akan mempengaruhi keberhasilannya dalam menuntut ilmu. Sebagai contoh misalnya, lingkungan fisik yang tidak nyaman untuk belajar akan berdampak pada menurunnya motivasi belajar karena akan terganggu karena keadaan lingkungannya yang tidak nyaman. Selain itu, lingkungan sosial juga berpengaruh terhadap kesuksesan dalam proses pembelajaran, sebagai contoh lingkungan sosial yang ada di sekitar pembelajar seperti teman sepermainannya, lingkungan keluarganya, atau teman sekelasnya. Lingkungan sosial yang tidak menunjukkan kebiasaan belajar dan mendukung kegiatan belajar akan berpengaruh terhadap rendahnya motivasi belajar, tetapi akan berbeda apabila lingkungan sosial yang mendukung akan lingkungan belajar maka cenderung akan semakin memberi motivasi yang kuat dalam proses pembelajaran.

Dalam kenyataannya motivasi dalam belajar kadangkala naik dan turun selalu berubah-ubah karena ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, akan tetapi kita bisa mengatasinya dengan cara-cara kita sendiri, karena itu harus ada upaya atau usaha untuk tetap termotivasi dalam belajar.

Ali Imron mengemukakan empat upaya yang dapat dilakukan oleh guru guna meningkatkan motivasi belajar. Empat cara tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Mengoptimalkan penerapan prinsip-prinsip belajar.
- b. Mngoptimalkan unsur-unsur dinamis pembelajaran.
- c. Mengoptimalkan pemanfaatan upaya guru dalam membelajarkan pembelajar jua menadi faktor yang mempengaruhi motivasi. Jika guru tidak bergairah dalam proses pembelajaran maka akan cenderung menjadikan siswa atau pembelajar tidak memiliki motivasi belajar, begitu pula sebaliknya. Hal-hal yang disajikan secara menarik oleh guru juga menjadi seseatu yang mempengaruhi tumbuhnya motivasi pembelajar atau pengalaman kemampuan yang telah dimiliki.
- d. Mengembangka aspirasi dalam belajar.¹⁸

Seorang tenaga pendidik atau guru olahraga yang baik tentunya menginginkan siswanya dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan dalam olahraganya dengan optimal.

2. Outdoor Games Activities

Permainan merupakan kegiatan yang dilakukan oleh banyak kalangan dari anak-anak sampai dewasa dan dapat dilakukan di *Indoor* maupun *Outdoor*, memainkan permainan dengan rasa suka ria serta waktu luang sehari-hari. Permainan, bermain kata dalam bahasa inggris disebut “*games*” (kata benda), “ *to play*” (kata kerja) ini berasal dari kata “main”, sedangkan dalam kamus bahasa Indonesia, kata main berarti “melakukan perbuatan untuk tujuan bersenang-senang berbuat sesuatu sesuka hati dan berbuat

¹⁸*ibid.* h.55

asal saja". Dalam dunia psikologi kegiatan bermain di pandang sebagai suatu kegiatan atau aktivitas yang mengandung keasyikan dan dilakukan atas kehendak sendiri, bebas, tanpa adanya paksaan dengan tujuan memperoleh kesenangan.

Menurut Dani Wardani bermain adalah sebagian endapan dari kegiatan manusia atau aktivitas dari karya manusia.¹⁹ Nofi Marlina Siregar menjelaskan permainan adalah medium yang sangat tepat untuk perkembangan sosial dan moral anak karena anak mematuhi aturan-aturan tertentu apabila ingin menikmati permainan bersama-sama.²⁰

Mayke S.Tedjasaputra menjelaskan bermain merupakan pengalaman belajar yang sangat berguna untuk anak, misalnya saja memperoleh pengalaman dalam membina hubungan dengan sesama teman, menambah perbendaharaan kata, menyalurkan perasaan-perasaan tertekan, dll. Bermain merupakan cara anak mengkomunikasikan dirinya ke dunia luar mengingat kemampuan berbicara mereka belum sebaik orang dewasa.²¹

Bermain juga banyak mendapatkan manfaat serta meningkatkan perilaku-perilaku yang ada. Beberapa aspek tersebut diantaranya adalah belajar berinteraksi sosial, menghargai pendapat orang lain, belajar empati, dan belajar bekerja sama dalam kelompok. Bermain merupakan kegiatan paling alamiah yang dilakukan setiap orang, karena ketika bermain

¹⁹Dani Wardani, *Bermain Sambil Belajar*, (Jakarta: Edukasi,2009), h.18

²⁰Nofi Marlina Siregar, *Teori Bermain*, (Jakarta: Program Studi Olahraga Rekreasi UNJ, 2013) h.116

²¹*Ibid*, h.3

seseorang akan seketika melupakan permasalahan yang ada dan melepas segala kepenatan yang ada dalam pikiran dan perasaannya.

Mengetahui begitu banyak nya manfaat dari bermain banyak yang bisa dimanfaatkan untuk mengembangkan motorik, fisik, sosial, emosi, kepribadian, keterampilan dalam olahraga. Sedangkan menurut Zaviera, ada beberapa manfaat yang bisa diperoleh seorang anak melalui bermain antara lain:

1. Aspek fisik, dengan mendapat kesempatan untuk melakukan kegiatan yang banyak melibatkan gerakan-gerakan tubuh, akan membuat tubuh anak menjadi sehat.
2. Aspek perkembangan motorik kasar dan halus, hal ini untuk meningkatkan keterampilan anak.
3. Aspek sosial, anak belajar berpisah dengan ibu dan pengasuh. Anak belajar menjalin hubungan dengan teman sebaya, belajar berbagi hak, mempertahankan hubungan, perkembangan bahasa, dan bermain peran sosial.
4. Aspek bahasa, anak akan memperoleh kesempatan yang luas untuk berani bicara. Hal ini penting bagi kemampuan anak dalam berkomunikasi dan memperluas pergaulannya.
5. Aspek emosi dan kepribadian, melalui bermain anak dapat melepaskan ketegangan yang dialaminya. Dengan bermain berkelompok, anak akan mempunyai penilaian terhadap dirinya tentang kelebihan yang dimiliki sehingga dapat membantu pembentukan konsep diri yang positif, mempunyai rasa percaya diri dan harga diri.
6. Aspek kognisi, pengetahuan yang didapat akan bertambah luas dan daya nalar juga bertambah luas, dengan mempunyai kreativitas, kemampuan berbahasa, dan peningkatan daya ingat anak.
7. Aspek ketajaman panca indra, dengan bermain anak akan dapat lebih peka pada hal-hal yang berlangsung dilingkungan sekitarnya.
8. Aspek perkembangan kreativitas, kegiatan ini menyangkut kemampuan melihat sebanyak mungkin alternatif jawaban. Kemampuan divergen ini yang mendasari kemampuan kreativitas seseorang.

9. Terapi, melalui kegiatan bermain anak dapat mengubah emosi negatif menjadi positif dan lebih menyenangkan.²²

Mengetahui begitu banyak manfaat dari bermain maka dari itu sebagai tenaga pendidik harus memasukan bermain kedalam kurikulum pendidikan khususnya pelajaran pendidikan jasmani yang dapat digunakan untuk melakukan pemanasan sebelum memasuki materi inti dalam olahraga dan sebagai sarana untuk menambah wawasan kepada siswa agar siswa tertarik untuk mengikuti pelajaran pendidikan jasmani.

3. SMK Pelita Tiga Jakarta

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Pelita Tiga Jakarta merupakan salah satu sekolah SMK swasta yang berada diwilayah administrasi kota Jakarta Timur yang sama halnya dengan sekolah SMK pada umumnya. SMK Pelita Tiga Jakarta yang dikelola oleh sebuah yayasan Pelita Tiga yang diketuai oleh bapak Drs. H. Marzuki TA dan kepala sekolah yang bernama Nurbaiti Kaphi, S.Pd. Sekolah yayasan Pelita Tiga berlokasi sekolah di Jl. Jend. A. Yani Kav No.98 RT.12 / RW. 06, Pisangan Timur, Jakarta Timur. Adapun jurusan yang ada di SMK Pelita Tiga yaitu Administrasi Perkantoran (AP) dan Akuntansi (AK). SMK Pelita Tiga Jakarta memiliki 9 kelas belajar dengan rincian dua kelas untuk kelas X, dua kelas untuk kelas XI, tiga kelas untuk kelas XII, satu kelas untuk laboratorium komputer, dan satu kelas untuk labolatorium bahasa. SMK Pelita Tiga Jakarta memiliki jumlah murid

²²*Ibid*, h.13-14

sebanyak 166 murid secara keseluruhan. SMK Pelita Tiga juga memiliki tenaga pendidik sebanyak 20 yaitu: Nurbaiti Kahpi, S.Pd, Dra. Sri Harwiyatun, Dyah Pujiastuti, S.Si, Hilman Harahap, S.Ag, Dra. Emiyarti HAR, Drs. Supono Waspodo, M.Si, Kotiah, S.Pd, Ahmad Aru Patria, S.IP, Nur Rachmad Prihadi, S.S, Siti Sendari Puji Utami, S.Pd, Budiharsana, SE, Nur Komala Dewi, S.Pd, Amalina Imadarty, S.Pd, Hilwani Hamzah, S.HI, Ribka Sitorus, S.Th, Ardy Ariadana, S.Pd, Suci Adiyani, S.Pd, Nur Asih, SS, Hargo Andanu, S.Pd, Sarippudin, dan memiliki 2 orang tenaga tatausaha yaitu Anis Ruhama dan Hilal. Mata pelajaran yang diajarkan di SMK Pelita Tiga yaitu sebanyak 18 mata pelajaran yaitu: Bahasa Indonesia, Matematika, Bahasa Inggris, Pendidikan Agama Islam, Ilmu Pengetahuan Sosiasal, Pendidikan Ekonomi, Wirausaha, Pendidikan Kewarganegaraan, Bahasa Mandarin, Pendidikan Jasmani, Bimbingan Konseling, Simulasi Digital, Maiyob, Kearsipan, Administrasi Perkantoran, Akuntansi, Seni Budaya, Tehnik Ilmu Komputer.

Kegiatan belajar mengajar di SMK Pelita Tiga Jakarta dimulai pada pukul 06.30 WIB s/d 15.00 WIB, pada pagi hari sebelum jam pelajaran dimulai siswa diwajibkan membaca al-quran dan diwajibkan sholat dzuhur.

B. Kerangka Berfikir

Belajar memiliki arti yang sangat penting dalam mempertahankan kehidupan manusia, apalagi era globalisasi saat ini harus bersaing dengan negara lain agar tidak ketinggalan zaman. Secara keseluruhan ada tiga faktor yang mempengaruhi belajar peserta didik, antara lain: Faktor internal yakni keadaan atau kondisi jasmani dan rohani peserta didik. Faktor eksternal yakni kondisi lingkungan disekitar peserta didik. Yang terakhir adalah faktor pendekatan belajar yakni jenis upaya belajar peserta didik yang meliputi strategi dan metode yang digunakan peserta didik untuk melakukan kegiatan pembelajaran materi-materi pelajaran.

Hasil belajar dikelompokkan dalam tiga katagori, yakni: Domain kognitif yang mencakup tujuan yang berhubungan dengan ingatan (recall), pengetahuan, dan kemampuan intelektual. Domain afektif yang mencakup tujuan-tujuan yang berhubungan dengan perubahan-perubahan sikap, nilai, perasaan, dan minat. Domain Psikomotor, yang mencakup tujuan-tujuan yang berhubungan dengan manipulasi dan kemampuan gerak (motor). Aspek paling dominan dalam penilaian hasil pembelajaran adalah domain psikomotor dimana siswa dapat mengaplikasikan berbagai macam gerak yang menjadi tuntutan yang benar namun tanpa menyampingkan domain kognitif dan afektif.

Permasalahannya, dapatkah guru menetapkan strategi mengajar yang tepat agar hasil pembelajaran dapat tercapai secara maksimal. Guru tidak

juga selalu memberi metode atau strategi mengajar yang monoton dan tradisional, tetapi harus lebih kreatif dalam menentukan strategi atau metode yang tepat yang akan diberikan dengan memperhatikan aspek-aspek yang penting seperti kemampuan gerak siswa dan fasilitas yang tersedia.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berpikir, maka dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut: diduga terdapat peningkatan motivasi belajar pada siswa kelas X SMK Pelita Tiga melalui penerapan *Outdoor Games Activities*.