

Pengaruh *Sport Education Model* Terhadap Motivasi Belajar Dan Intensitas Gerak Siswa Pada PJOK di SMP Islam Cahaya Insani Semarang

Muhammad Hamdani

Universitas PGRI Semarang

ABSTRACT

The results of students' learning motivation and movement intensity in PJOK at Cahaya Insani Islamic Middle School Semarang are indicators of the causes of this occurrence in this study. This is because the learning that occurs is only teacher-centered, where students are only given an explanation of the material and some demonstrations, so that students are less interested in teaching methods and material development such as detailed technical explanations. The purpose of this study is to find out whether there are differences in learning outcomes of the Sport Education Model learning model and learning models in general. This research is included in the quantitative method with a quasi-experimental design. This research uses nonequivalent group design with probability sampling technique with simple random sampling. Based on the results of data analysis, after receiving the treatment showed that: The average grade VII students who used the sport education model had a pretest score of 77.00 and a posttest of 91.500. From this value, there was an increase of 14.5%. Whereas those who did not use the sport education model had a pretest value of 89.00 and a posttest value of 91.00 so that they only experienced a 2% increase. With this in mind, by using the sport education model, students can improve their grades more.

Keywords: *Sport Education Model, Learning Motivation, Movement Intensity*

ABSTRACT

Hasil motivasi belajar dan intensitas gerak siswa pada PJOK di SMP Islam Cahaya Insani Semarang menjadi indikator penyebab terjadinya dalam penelitian ini. Hal ini dikarenakan pembelajaran yang terjadi hanya berpusat pada guru, dimana siswa hanya diberikan penjelasan materi dan beberapa peragaan saja, sehingga siswa kurang tertarik dengan metode pengajaran dan pengembangan materi seperti penjelasan detail teknik. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil belajar model pembelajaran *Sport Education Model* dan model pembelajaran pada umumnya. Penelitian ini termasuk kedalam kuantitatif dengan metode *quasi-experimental design*. Penelitian ini menggunakan *nonequivalent group design* dengan penentuan sampel teknik *probability sampling* dengan tipe *simple random sampling*. Berdasarkan hasil analisis data, setelah mendapat perlakuan menunjukkan bahwa: Nilai rata-rata siswa kelas VII yang menggunakan *sport education model* memiliki nilai pretest 77.00 dan posttest 91.500. Dari nilai tersebut mengalami peningkatan sebesar 14,5%. Sedangkan yang tidak menggunakan *sport education model* memiliki nilai pretest sebesar 89.00 dan nilai posttest sebesar 91.00 sehingga hanya mengalami kenaikan sebesar 2%. Dengan hal inilah dengan menggunakan *sport education model* siswa lebih dapat meningkatkan nilai-nilainya.

Keywords: *Sport Education Model, Motivasi Belajar, Intensitas Gerak*

PENDAHULUAN

Pendidikan sebagaimana tertuang didalam UU Nomor 20 tentang SISDIKNAS 2003, yaitu upaya sadar terencana dengan tujuan menciptakan lingkungan dan proses pembelajaran yang mampu menstimulus keaktifan siswa dalam mengembangkan seluruh potensi diri untuk berkekuatan spiritual, berpengendalian diri, berkepribadian, berkecerdasan, berakhlak mulia, dan berketerampilan yang bermanfaat bagi diri siswa, masyarakat, serta bangsa. Proses pendidikan dan proses pembangunan dikutip dari Ali Mustadi (2020) ialah dua elemen yang tidak terpisahkan. Proses pendidikan berhubungan dengan pengembangan sumber daya manusia (SDM) berkualitas baik, dan manusia berkualitas dipandang dari sisi Pendidikan. Menurut Relita & Regina (2015), bila bangsa mempunyai SDM berkualitas baik, maka berpengaruh bagi kemajuan bangsa tersebut.

Didalam merealisasikan tujuan PJOK, diperlukan model pembelajaran yang cocok dengan beberapa karakteristik serta lingkungan sekolah. Istilah model pembelajaran menurut Joyee, Weil, dan Calhoun (2013) yaitu deskripsi tentang perilaku guru didalam lingkungan pembelajaran. Model pembelajaran dikutip dari Arend (2018) yakni kerangka konseptual tentang prosedur sistematis dengan tujuan mengorganisir proses pembelajaran sehingga tujuan belajar tercapai.

Penulisan penelitian ini terfokus kedalam model pembelajaran yang berpengaruh terhadap pengembangan kebugaran jasmani bagi siswa. Indikator kebugaran jasmani bagi siswadidalam pembelajaran PJOK meliputi (1) motivasi belajar; (2) intensitas gerakan. Istilah motivasi dikutip dari Robert Kreitner & Angela Kinicky didalam (Sofyan, 2020) bersumber dari bahasa Latin, yakni *mavere* (pindah). Motivasi berhubungan dengan seluruh proses psikologis berupa meminta arahan, bertindak dan berperilaku dengan sukarela yang terfokus dengan tujuan. Motivasi dikutip dari Robbins didalam Arifudin (2020), yaitu ketersediaan berupaya dengan maksimal menuju tujuan organisasi, sehingga mampu mengkondisikan pemenuhan kebutuhan individu.

Sedangkan intensitas adalah tingkat keseringan (Frefekkuensi), kesungguhan, serta semangat (Choirun Nisak, 2017). Ketersesuaian intensitas beban Latihan dipengaruhi oleh tujuan. Jika tujuan yang hendak dicapai berorientasi pada persiapan mengikuti pertandingan, maka berintensitas tinggi. Kemudian jika tujuan yang hendak dicapai berorientasi pada derajat kesehatan, maka berintensitas rendah. Bila motivasi serta intensitas gerak didalam proses pembelajaran berkategori tinggi, maka kebugaran jasmani bagi siswa dimungkinkan mampu berkembang baik. oleh karena itu, penulis termotivasi untuk menemukan model yang dapat menstimulus peningkatan motivasi serta intensitas gerak didalam proses pembelajaran PJOK.

Bagian dari model yang dianggap mampu menstimulus peningkatan motivasi didalam Pendidikan ialah model *Sport Education Model* (SEM). Parlman (2012), siswa dengan motivasi rendah memiliki motivasi lebih baik setelah diberi perlakuan model SEM dibanding model tradisional. SEM ialah model dari kurikulum serta instruksi yang bertujuan memberi pengalaman otentik bagi anak saat berolahraga yang syarat nilai pendidikan didalam konteks PJOK. SEM dikutip dari Juliantine, et al., (2015) yakni model berpendekatan tradisional yang terfokus pada keterampilan dasar cabang olahraga tertentu. Anak diminta terampil dan berprestasi.

Kelebihan model SEM yakni dapat menstimulus siswa untuk lebih tangkas, paham, serta antusias. Kelebihan lain dari model SEM yaitu terdapat kompetisi, sehingga dapat lebih memotivasi siswa. Tetapi, kekurangan model SEM yaitu belum terlalu dikenal dan diaplikasikan oleh guru saat proses pembelajaran PJOK. Kemudian, periode pendidikan model SEM memerlukan 2 hingga 3 kali lebih panjang dibanding model lain. Suherman (2019) menyebut, model SEM memiliki sifat non produktif serta *voluntary*, lalu memiliki fokus serta *lifestyle* kurang praktis.

METODE PENELITIAN

Penelitian bermetode kuantitatif. Sugiyono (2019) menyebut, metode kuantitatif dilandasi paham *positivism*, berfungsi meneliti suatu populasi ataupun sampel, penghimpunan data memanfaatkan instrumen, analisis dengan statistic, dan bertujuan menguji rumusan hipotesis. Desain dari penelitian menerapkan *randomized control group, pretest and posttest*, sebab kelompok penelitian yang digunakan ada 2, yakni (1) kontrol, yakni model tradisional; dan (2) eksperimen, yakni model SEM. Kelompok ditentukan random. Kemudian, penerapan *pretest and posttest* bertujuan untuk mengukur efektivitas dari pemberian perlakuan. Frankel, dkk. (2012) menyebut, didalam model *randomized control group, pretest and posttest*, kedua kelompok di ukur atau diamati

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini ada pengaruh *sport education model* terhadap motivasi belajar dan intensitas gerak siswa pada mata pelajaran PJOK SMP Islam Cahaya Insani Semarang, dengan masing-masing kelas menggunakan materi yang disampaikan. Adanya peningkatan motivasi belajar yang berpengaruh positif. Peningkatan tersebut diketahui bahwa rata nilai yang menggunakan *sport education model* memiliki nilai rata-rata yang lebih baik dibandingkan dengan tidak menggunakan metode tersebut. Nilai rata-rata siswa kelas VII yang menggunakan *sport education model* memiliki nilai *pretest* 13.00 dan *posttest* 17.3704. Dari nilai tersebut mengalami peningkatan sebesar 4,37%. Sedangkan yang tidak menggunakan *sport education model* memiliki nilai *pretest* sebesar 13.8235 dan nilai *posttest* sebesar 13.9882 sehingga hanya mengalami kenaikan sebesar 0,1% .

Sanjaya didalam Siti Suprihatin (2015), terdapat beberapa tindakan yang diperlukan guru untuk menstimulus peningkatan motivasi belajar bagi siswa, sehingga lebih memperjelas tujuan yang diharapkan. Tujuan yang bersifat jelas mampu mewujudkan keputusan dan perilaku siswa yang lebih terarah. Pemahaman tujuan pembelajaran bagi siswa mampu menstimulus minat siswa, sehingga juga merangsang motivasi belajar. Bertambah jelas tujuan pembelajaran, maka bertambah kuat pula motivasi belajar siswa. Siswa dapat lebih termotivasi belajar bila mempunyai minat belajar.

Pengembangan minat belajar bagi siswa ialah bagian dari teknik pengembangan motivasi belajar. Menciptakan suasana belajar menyenangkan ialah faktor yang sangat menentukan minat dan motivasi siswa. Suasana yang menyenangkan dapat memberi rasa aman, menghindari ketegangan bagi siswa, sehingga siswa dapat belajar dengan baik. Demi menciptakan suasana kelas agar lebih segar dan hidup, guru perlu menyajikan proses pembelajaran yang menarik minat siswa. Kemudian, guru juga perlu menyajikan seluruh informasi pembelajaran dengan menarik, teknik terbaru, serta dikemas dengan media pembelajaran yang menarik.

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Ada pengaruh positif dan signifikan *sport education model* terhadap terhadap motivasi belajar dan intensitas gerak siswa pada mata pelajaran PJOK SMP Islam Cahaya Insani Semarang. Hal ini dibuktikan rata-rata nilai awal *pretest* sebesar 9 dan nilai akhir *posttest* sebesar 11. Dari nilai tersebut mengalami peningkatan sebesar 2% dan rata-rata nilai awal intensitas gerak *pretest* sebesar 9 dan nilai akhir *posttest* sebesar 14. Dari nilai tersebut mengalami peningkatan sebesar 5%.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian diatas, peneliti menyarankan agar proses pembelajaran mendapatkan hasil yang maksimal:

1. Guru Pendidikan Jasmani dan Olahraga dapat menerapkan model pembelajaran *sport education model* sebagai alternative kegiatan pembelajaran untuk semua kelas.
2. Pembelajaran PJOK sangat bermanfaat untuk diterapkan disekolah untuk memacu motivasi, keaktifan siswa, dan hasil belajar siswa.
3. Guru Pendidikan Jasmani dan Olahraga, dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi untuk meningkatkan pembelajaran di sekolah.
4. Bagi peneliti selanjutnya, bisa menggunakan monitor *heart rate* untuk mengukur denyut nadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, S. P. (2015). Pengaruh Kemampuan Awal dan Minat Belajar terhadap Prestasi Belajar Fisika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 5(1), 68– 75.
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (COVID)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1–7. Retrieved from <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/16186>
- Siedentop, D (1994). *Sports education : quality PE through positive sport experiences*. United Graphics. USA
- Sugiyono.(2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sulata, M. A., & Hakim, A. A. (2020). GAMBARAN PERKULIAHAN DARING MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN UNESA DI MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8, 147–156
- Utama, B. (2013). Pelatihan Penyusunan Model Sport Education Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah. *Inotek*, 15(1), 1–18.
- Widiyono, A. (2020). Efektifitas Perkuliahan Daring (Online) pada Mahasiswa PGSD di Saat Pandemi COVID 19. *Jurnal Pendidikan*, 8(2), 169–177.