

---

## IMPLEMENTASI *OUTDOOR EDUCATION* TERHADAP MOTIVASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI

(STUDI EKSPERIMEN DI SMA PLUS NU PANGURAGAN)

Vina Lailia Nurjanah<sup>1)</sup>, Nanang Mulyana<sup>2)</sup>

<sup>1,2</sup>PJKR, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

---

### Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 2020

Disetujui 2020

Dipublikasikan September  
2020

Keywords:

*outdoor education,*  
motivasi, siswa SMA  
Plus NU Panguragan

*This study aimed to determine the students' learning motivation at eleventh grade students of science in following the learning process of physical education with the implementation of outdoor education at the Senior High School plus NU Panguragan. This study used experimental method under quantitative approach and the technique of collecting data used questionnaire. The subject of the study was 30 students of science class in Senior High School plus NU Panguragan. The sampling technique used non probability sampling or totally sampling and the data was analyzed using quantitative data analysis in the form of normality test, homogeneity test and hypothesis test (T Test). The result of the study showed that the implementation of outdoor education can increase Students' motivation in learning physical education at Senior High School plus NU Panguragan based on the result of normality test, homogeneity test with the significance value > 0.05 and hypothesis test states that Ho is rejected and Ha is accepted.*

© 2020 STKIP Muhammadiyah Kuningan  
Under the license CC BY-SA 4.0

---

### Corresponding Author:

Vina Lailia Nurjanah  
Prodi PJKR  
STKIP Muhammadiyah Kuningan  
Email: [vinalailia98@gmail.com](mailto:vinalailia98@gmail.com)

---

## PENDAHULUAN

Model latihan ialah tata cara atau proses yang sistematis digunakan untuk mencapai suatu tujuan, sesuai dengan program latihan yang dirancang. Untuk meningkatkan efektifitas latihan, siswa harus ikut berpartisipasi dalam setiap kegiatan. Pelatih perlu merancang proses latihan yang memanfaatkan benda fisik, memfasilitasi terjadinya interaksi sosial, dan memberi kesempatan siswa untuk berpikir, memberi alasan, dan membentuk kesadaran akan pentingnya alat peraga, bukan hanya diceritakan oleh pelatih semata. Benda fisik dalam pernyataan ini dapat diartikan sebagai benda yang dapat membantu siswa dalam membangun pengetahuan dan keterampilan, seperti halnya alat bantu karet yang dimodifikasi untuk meningkatkan kemampuan melatih kekuatan, kecepatan, dan ketepatan dalam permainan bola voli.

Pendidikan adalah usaha pengembangan diri manusia dalam segala aspeknya (Tedi Priatna, 2004:27). Menurut Basri (2008:34) Inti pendidikan adalah usaha pendewasaan manusia seutuhnya (lahir dan batin), baik oleh dirinya sendiri maupun orang lain, dalam arti tuntutan agar anak didik memiliki kemerdekaan berfikir, merasa, berbicara, dan bertindak serta percaya diri dengan penuh tanggung jawab dalam setiap tindakan dan perilaku sehari-hari.

Salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan disekolah adalah pendidikan jasmani. Menurut Rahayu (2013: 17) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk memperoleh kemampuan individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani (Utama, 2011).

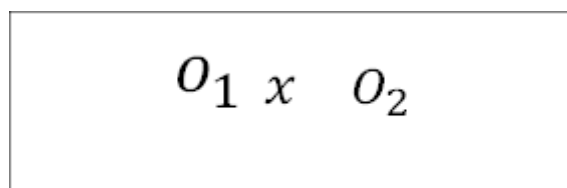
Motivasi belajar memegang peranan penting dalam memberikan gairah, semangat dan rasa senang dalam belajar sehingga yang mempunyai energi yang banyak untuk melaksanakan kegiatan belajar (Puspita, 2018). Motivasi adalah perubahan energi dalam diri (pribadi) seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan. Ada dua prinsip yang dapat digunakan untuk meninjau motivasi, ialah: (1) Motivasi dipandang sebagai suatu proses. Pengetahuan tentang proses ini akan membantu kita menjelaskan kelakuan yang kita amati dan untuk memperkirakan kelakuan-kelakuan lain pada seseorang; (2) kita menentukan karakter dari proses ini dengan melihat petunjuk-petunjuk dari tingkah lakunya. Apakah petunjuk-petunjuk dapat dipercaya, dapat dilihat kegunaannya dalam memperkirakan dan menjelaskan tingkah laku lainnya (Oemar Hamalik, 2012: 158).

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMA Plus NU Panguragan Kabupaten Cirebon terdapat beberapa permasalahan dalam proses pembelajaran penjas di sekolah. Masalah yang ada yaitu terlihat sebagian besar siswa masih menganggap penjas hanya sebagai mata pelajaran yang tidak terlalu menarik di Sma Plus NU Panguragan. Padahal penjas merupakan salah satu mata pelajaran yang dapat mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Hal ini tentu akan mempengaruhi motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas. Keadaan tersebut bisa dilihat dengan adanya siswa yang kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran penjas. Siswa yang menganggap pembelajaran penjas tidak terlalu menarik lebih memilih untuk duduk dan berteduh,. Oleh karena itu peneliti ingin membuat pembelajaran penjas yang menyenangkan bagi para siswa, maka peneliti akan mencoba mengemas kegiatan outdoor education untuk menghilangkan kejenuhan dalam proses belajar mengajar.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan penulis untuk menguji kebenaran hipotesis yang telah diajukan adalah metode eksperimen dengan jenis pre-eksperimental menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode ini sesuai dengan judul permasalahan yang akan diteliti oleh penulis, yaitu implementasi *outdoor education* terhadap motivasi belajar pendidikan jasmani (studi eksperimen SMA Plus NU Panguragan). Sugiyono (2014:107) mengungkapkan “penelitian eksperimen merupakan suatu penelitian yang menjawab pertanyaan jika melakukan sesuatu pada kondisi yang dikontrol secara ketat maka apakah yang akan terjadi?”. Untuk mengetahui apakah ada perubahan atau tidak pada suatu keadaan yang dikontrol secara ketat maka kita memerlukan perlakuan pada kondisi tersebut dan hal inilah yang dilakukan pada penelitian eksperimen.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian Pre-Eksperimen dengan rancangan penelitian *One Group Pretest Posttest*. Dikatakan *pre-experimental design* karena desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh. Mengapa? Karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen (Sugiyono, 2014:74-75).



**Gambar 3.1**  
**Pre-eksperimental Desain (one grup pretest – posttest)**

Keterangan:

$O_1$  = Nilai *pretest* (sebelum diberi perlakuan)

$O_2$  = Nilai *posttest* (setelah diberi perlakuan)

Menurut Sugiono (2015: 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, sampel yang diambil harus benar-benar representative atau mewakili. Sampel penelitian yang digunakan adalah sampel yang jumlahnya 12 orang pemain. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *sampling jenuh* dengan menetapkan populasi dijadikan sampel penelitian sehingga diperoleh 12 orang pemain.

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi (Suharshimi Arikunto, 2013: 173). Menurut Sugiyono (2014: 81) sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik nonprobability yaitu *sampling jenuh* atau *totally sampling*. *Sampling jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Jadi sampel dari penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA 2 SMA Plus NU Panguragan tahun ajaran 2019/2020 dengan jumlah 32 siswa.

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket. Menurut Sugiyono (2007: 142), “angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. “Angket dalam penelitian ini adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* ( $\surd$ ) padakolom atau tempat yang sesuai dengan angket langsung menggunakan skalabertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skalaLikert dengan empat pilihan jawaban yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), TidakSetuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Penilaian angket disajikan pada tabel2 sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Alternatif Jawaban Angket**

Alternatif Jawaban	Butir	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Setelah semua data terkumpul, langkah berikutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat disimpulkan oleh peneliti. Analisis data dapat diartikan sebagai upaya data yang sudah tersedia kemudian diolah dengan statistik dan dapat digunakan untuk menjawab rumusan masalah yang sudah tersedia kemudian diolah dengan statistik dan dapat digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian (Wiratna Sujarwen, 2014:32). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data kuantitatif yaitu uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji homogenitas dan uji t (*paired sample t test*) atau uji hipotesis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penelitian ini berlangsung pada bulan april 2020 pada siswa kelas XI MIPA 2 yang mendapat perlakuan berupa *outdoor education* dan penelitian ini menggunakan model eksperimen dengan desain *one group pretest-postets*, yaitu membandingkan motivasi siswa antara sebelum dan sesudah mendapat perlakuan. Desain penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen.

Dari hasil perhitungan uji normalitas dan uji homogenitas, diketahui bahwa hasil implementasi *outdoor education* terhadap motivasi belajar pendidikan jasmani berdistribusi normal dan memiliki varian yang homogen berikut hasil uji normalitas dan uji homogenitas yang dihitung menggunakan spss :

### 1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji kolmogorov-smirnov, dengan kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $Sig > 0,05$  (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika  $Sig < 0,05$  (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas sebagai berikut :

**Table 2**  
**Uji Normalitas**

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>			
		Pretest	Posttest
N		30	30
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	97.63	108.60
	Std. Deviation	14.599	11.967
Most Extreme Differences	Absolute	0.149	0.147
	Positive	0.149	0.147
	Negative	-0.122	-0.141
Test Statistic		0.149	0.147
Asymp. Sig. (2-tailed)		.087 <sup>c</sup>	.098 <sup>c</sup>
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			

Jadi berdasarkan tabel diatas, setelah melakukan uji normalitas dengan SPSS 20 “*Kolmogorov-Smirnov*” diketahui bahwa: Nilai signifikansi *Asymp.Sig (2-tailed)* lebih besar dari 0,05 dengan hasil pretest 0,087 dan hasil posttest 0.098. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov* diatas, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

### 2. Uji Homogenitas

**Tabel 3**  
**Uji Homogenitas**

<b>ANOVA</b>					
Posttest					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2936.533	21	139.835	0.919	0.591
Within Groups	1216.667	8	152.083		

Total	4153.200	29
-------	----------	----

Jadi kesimpulannya jika taraf sign > dari 0,05 maka dikatakan bahwa varian sama dan jika sign < dari 0,05 maka dikatakan bahwa varian tidak sama. Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil 0,591 artinya varian dinyatakan sama. Jadi data diatas bisa dikatakan mempunyai varian yang sama karena nilai data sign tersebut lebih dari 0,05.

### 3. Uji Hipotesis

Setelah uji normalitas dan uji homogenitas selanjutnya data akhir diuji menggunakan uji t (uji hipotesis). Hipotesis merupakan jawaban sementara atas masalah yang telah dirumuskan, oleh karena itu hipotesis tersebut harus diuji secara empiris.

Pengujian dilakukan untuk mengetahui apakah data yang terkumpul mendukung hipotesis atau justru sebaliknya menolak hipotesis yang diajukan. penelitian ini diuji menggunakan spss supaya dapat ditarik kesimpulan. Dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ , dikatakan terdapat peningkatan nilai rata-rata pasca perlakuan apabila nilai sign < 0,05. Sebaliknya, dikatakan tidak terdapat peningkatan nilai rata-rata pasca perlakuan apabila nilai sign > 0,05. Berikut hasil perhitungan dengan menggunakan spss 20:

**Tabel 4**  
**Uji t**

		Paired Samples Test							
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-10.967	14.653	2.675	-16.438	-5.495	-4.099	29	0.000

Berdasarkan perhitungan dengan spss20 diperoleh data sig  $\leq 0,05$ , maka dapat disimpulkan penolakan terhadap Ho. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata hasil angket pasca perlakuan lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata hasil angket pra perlakuan, dengan tingkat motivasi sebesar 33,4 %, maka dapat dikatakan bahwa implementasi *outdoor education* terhadap motivasi belajar pendidikan jasmani, atau Ha di terima.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa Implementasi Outdoor Education Terhadap Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani (studi eksperimen di SMA Plus NU Panguragan) terdapat peningkatan yang signifikan, hal ini dapat dibuktikan dengan uji hipotesis dengan menggunakan uji t diperoleh data sign  $\leq 0,05$  yaitu 0.000 maka terjadi penolakan terhadap Ho.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat sehat walafiat sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini, untuk orang tua tercinta yang senantiasa mendukung juga mendo'akan peneliti dalam berkarya, tak lupa siswa Sma Plus NU Panguragan serta semua pihak yang berperan dan mendukung dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:Rieneka Cipta.
- B Uno, Hamzah. 2014. *Teori Motivasi & Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hasan Basri. 2008. *Filsafas Pendidikan Islam*. Bandung: personal press.
- Hamalik, Oemar. 2012. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Nandar. 2018. *Noted Psikolog*. [internet]. [diunduh 2020 feb 13]; tersedia di : <http://notedpsikolog.blogspot.com/2018/04/teori-hierarki-kebutuhan-maslow.html>
- Mulyana, Nanang. 2017. *Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Dalam Aktivitas Perkuliahan Atletik Melalui Implementasi Paikem*. Kuningan: juara: jurnal olahraga 2 (1).
- Priatna, Tedi. 2004. *Reaktualisasi Paradigma Pendidikan Islam*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Puspita, L. (2018). Pengaruh Motivasi Belajar Dan Percaya Diri Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Pada Siswa Tunarungu Sekolah Luar Biasa. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2), 18.
- Rahayu, Ega Trisna. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Sari, S. P. M. (2017). Pengaruh Pendekatan Problem Solving Dalam Outdoor Education Pendidikan Jasmani Terhadap Sikap Kemandirian Siswa (Penelitian Eksperimenpada Siswa Kelas Iv Di Sdn Ketib Dan Sdn Panyingkiran Iii Kecamatan Sumedang Utara Kabupaten Sumedang). *SpoRTIVE*, 1(1), 23–34.
- Singgih D. Gunarsa. (2008). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia
- Sugiono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: alfabeta.
- Sutrisno Hadi. (2013). *Analisis Butir untuk Instrument Angket, Tes, Skala Nilai Dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Offset
- Surjaweni, V. Wiratna. 2014. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Utama, A. M. B. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 1–9. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/3477>
- Vera, Adelia. 2012. *Metode Mengajar Anak Di Luar Kelas (Outdoor Study)*. Jogjakarta: DIVA Press.
- Widiasworo, Erwin. 2017. *Strategi & metodo mengajar di luar kelas*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Wijayanti, K. E. (2017). Implementasi Pendidikan Luar Sekolah (Outdoor Education) Terhadap Pembentukan Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 48. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i1.6400>