

PENERAPAN PEMBELAJARAN REKREASI UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BEROLAHRAGA SISWA KELAS XI IPA MADRASAH ALIYAH BAITULMALL PANCASILA NANGA PINOH

Fadli Saputra¹, M. Rif'at², Ari Fauzi Hakim³

¹Mahasiswa Lulusan Program Studi Penjaskesrek Tahun 2013

²Dosen Universitas Tanjungpura Pontianak

³Dosen STKIP Melawi

Abstract: *The purpose of this research is to improve the motivation and skill in sport activity. The research discussed on the problem of the lack of student's motivation in doing sport activity. The researcher was dealing with the problem by implementing the recreation learning through games, where it was involving 25 grade XI science students of School Madrasah Aliyah Baitulmall Pancasila Nanga Pinoh. The students were doing the games called "bola hadang" and "lempar bulan" during the recreation learning process. The result of this research found the motivation and skill improvement in doing sport activity among the students. During the pre-cycle, the motivation increased with the average 59.21, where in the first cycle it was 65.20 and the second one was 88. The increasing average from pre-cycle to first cycle was 3.01 and from cycle 1 to cycle 2 were 2.8. In addition, the skill aspect increased with the average 57.51, where in the first cycle was 66.91 and the second one was 88.33. The increasing average from pre-cycle to first cycle was 9.4; where from cycle 1 to cycle 2 were 21.42.*

Key Words: *Recreation Learning, The Motivation in Doing Sport*

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan motivasi dan keterampilan dalam berolahraga. Permasalahan dalam penelitian ini adalah kurangnya motivasi siswa dalam berolahraga. Cara mengatasi permasalahan yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan menerapkan pembelajaran rekreasi melalui sebuah permainan yang dilakukan oleh 25 orang siswa kelas XI IPA Madrasah Aliyah Baitulmall Pancasila Nanga Pinoh. Dalam pembelajaran rekreasi siswa melakukan sebuah permainan bola hadang dan lempar bulan. Hasil penelitian ini adalah adanya peningkatan motivasi dan keterampilan dalam berolahraga. Peningkatan aspek motivasi pada prasiklus nilai rata-rata 59,21, pada siklus I nilai rata-rata 65,20 siklus II nilai rata-rata 88. Peningkatan nilai rata-rata prasiklus ke siklus I 3,01, siklus I ke siklus II 2,8. Peningkatan aspek keterampilan pada prasiklus nilai rata-rata 57,51, pada siklus I nilai rata-rata 66,91, dan siklus II nilai rata-rata 88,33. Peningkatan nilai rata-rata prasiklus ke siklus I 9,4, siklus I ke siklus II 21,42.

Kata Kunci: Pembelajaran Rekreasi, Motivasi Berolahraga.

Pembelajaran rekreasi dapat meningkatkan motivasi seseorang dalam berolahraga. Motivasi berolahraga harus terus menerus diupayakan dan ditingkatkan. Banyak cara untuk meningkatkan motivasi berolahraga, misalnya berekreasi sambil berolahraga. Hal ini penting karena berolahraga yang selalu serius memerlukan persiapan dan dana yang tidak sedikit.

Oleh karena itu, bisa jadi seseorang menjadi belum termotivasi untuk berolahraga.

Berolahraga dapat dilakukan melalui rekreasi, penulis akan coba menerapkannya dalam PTK (Penelitian Tindakan Kelas). Penulis bermaksud memecahkan masalah motivasi berolahraga melalui pembelajaran rekreasi. Motivasi merupakan hal yang harus tumbuh dalam setiap individu demi mendorong

seseorang untuk suka dan mau berolahraga. Dalam meningkatkan motivasi berolahraga siswa ada beberapa cara yang dapat dilakukan yaitu dengan pembelajaran rekreasi, misalnya melakukan permainan tradisional.

Pembelajaran rekreasi adalah suatu pembelajaran yang dilakukan untuk menghilangkan kejenuhan seseorang dalam berolahraga dan akan lebih termotivasi. Pembelajaran rekreasi yang akan diterapkan adalah dalam permainan bola hadang. Unsur-unsur rekreasi dalam permainan bola hadang adalah siswa merasa bebas melakukan gerak, siswa tidak merasa terkekang terhadap peraturan yang digunakan, dan yang akan diamati meliputi sportifitas dan kerjasama. Sportifitas dalam penelitian ini merupakan hal yang harus diperhatikan seperti jujur dalam permainan, mengakui kesalahan, tidak curang dan menerima kekalahan. Kerjasama adalah hal yang perlu ada dalam permainan bola hadang, yakni siswa melaksanakan permainan bola hadang bukan individu tetapi dengan berkelompok, di dalam sebuah permainan kerjasama kelompok sangat diperlukan demi untuk memperoleh hasil yang diharapkan.

Motivasi adalah dorongan untuk memunculkan gejala-gejala tertentu yang bertujuan untuk mencapai tujuan yang diharapkan, serta bentuk-bentuk usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau kelompok orang tertentu tergerak melakukan sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang dikehendaki. Bentuk-bentuk usaha yang diharapkan dilakukan oleh siswa adalah melaksanakan kegiatan berolahraga dalam pembelajaran rekreasi melalui kegiatan permainan bola hadang. Tujuan yang dikehendaki dalam pembelajaran rekreasi melalui kegiatan permainan bola hadang adalah dapat meningkatkan motivasi siswa berolahraga.

Menurut hasil pengamatan secara langsung yang dilakukan oleh penulis selama melaksanakan PPL (Praktik Pengalaman Lapangan) yang dimulai tanggal 17 September 2012 sampai 12 Desember 2012 di Madrasah Aliyah Baitulmall Pancasila Nanga Pinoh dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang diterapkan oleh guru hanya memberikan materi bola besar, bola kecil dan atletik, jarang sekali memberikan materi yang

sifatnya permainan yang menghibur seperti pembelajaran rekreasi. Padahal ditinjau dari segi pengetahuan atau teori mengenai pendidikan jasmani dan kesehatan guru juga perlu melakukan pembelajaran rekreasi demi untuk menambah motivasi berolahraga siswa, kegiatan rekreasi merupakan salah satu kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap manusia (Krippendorf, 1994).

Pembelajaran rekreasi juga dapat meningkatkan motivasi seseorang dalam berolahraga. Motivasi berolahraga harus terus menerus diupayakan dan ditingkatkan. Banyak cara untuk meningkatkan motivasi berolahraga, misalnya berekreasi sambil berolahraga. Hal ini penting karena berolahraga yang selalu serius memerlukan persiapan dan dana yang tidak sedikit. Oleh karena itu bisa jadi seseorang menjadi belum termotivasi untuk berolahraga.

Berolahraga dapat dilakukan melalui rekreasi, penulis akan coba menerapkannya dalam PTK (Penelitian Tindakan Kelas). Penulis bermaksud memecahkan masalah motivasi berolahraga melalui pembelajaran rekreasi. Motivasi merupakan hal yang harus tumbuh dalam setiap individu demi mendorong seseorang untuk suka dan mau berolahraga. Dalam meningkatkan motivasi berolahraga siswa ada beberapa cara yang dapat dilakukan yaitu dengan pembelajaran rekreasi, misalnya melakukan permainan tradisional.

Terkait dengan masalah meningkatkan motivasi berolahraga siswa maka penulis akan melakukan sebuah upaya pemecahan masalah yaitu dengan melaksanakan pembelajaran rekreasi. Pembelajaran rekreasi digunakan penulis karena olahraga rekreasi adalah kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu senggang berdasarkan keinginan atau kehendak yang timbul karena memberi kepuasan atau kesenangan (Haryono, 1998:10). Pembelajaran rekreasi ini meliputi *outbound*, mengunjungi tempat wisata, melakukan suatu permainan, dan kegiatan penjelajahan.

Pembelajaran rekreasi yang akan diterapkan oleh penulis adalah dengan sebuah permainan yaitu permainan bola hadang. Permainan bola hadang ini membutuhkan sportifitas, kejujuran dan kerjasama. Selain dapat meningkatkan motivasi berolahraga, melalui permainan bola hadang juga dapat

menumbuhkan rasa persaudaraan antar siswa. Rasa persaudaraan tumbuh karena siswa melakukan permainan dengan sportifitas dan saling menghargai.

Menyangkut permasalahan dalam penelitian ini, penulis tertarik untuk melakukan PTK (Penelitian Tindakan Kelas) yang berjudul "Penerapan Pembelajaran Rekreasi Untuk Meningkatkan Motivasi Berolahraga Siswa Kelas XI IPA Madrasah Aliyah Baitulmall Pancasila Nanga Pinoh". Ketertarikan penulis mengambil judul ini karena dalam pembelajaran rekreasi sangat mengutamakan sportifitas, kejujuran dan kerjasama.

Identifikasi masalah dirumuskan sebagai berikut: Kurangnya motivasi siswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Kurangnya motivasi ini dikarenakan siswa merasa jenuh dengan materi yang sering disampaikan. Guru hanya memberikan materi pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang sifatnya biasa, seperti bola besar, bola kecil dan atletik, jarang sekali menerapkan pembelajaran rekreasi. Kurangnya semangat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan ini terlihat dari keseriusan siswa saat mengikuti proses pembelajaran. Guru belum pernah menerapkan pembelajaran rekreasi dalam proses pembelajaran. Pembelajaran olahraga selama ini adalah dengan materi bola besar, bola kecil dan atletik.

Penelitian ini dibatasi pada hal-hal sebagai berikut: Motivasi dalam melakukan kegiatan olahraga, Pembelajaran rekreasi dilakukan untuk membuat siswa lebih termotivasi berolahraga. Pembelajaran rekreasi dilakukan untuk membuat siswa lebih aktif bergerak.

Masalah umum dalam penelitian ini adalah bagaimana meningkatkan motivasi berolahraga melalui pembelajaran rekreasi. Masalah khususnya (1) apakah dengan pembelajaran rekreasi dalam permainan bola hadang motivasi berolahraga siswa dapat ditingkatkan? (2) apakah dengan pembelajaran rekreasi dalam permainan bola hadang sportifitas siswa dapat ditingkatkan? (3) apakah dengan pembelajaran rekreasi dalam permainan bola hadang kejujuran siswa dapat ditingkatkan? (4) apakah dengan pembelajaran rekreasi dalam permainan bola

hadang kerjasama siswa dapat ditingkatkan? dan (5) apakah dengan pembelajaran rekreasi dalam permainan bola hadang keterampilan anak dapat ditingkatkan?

METODE PENELITIAN

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Dalam penelitian tindakan kelas peneliti dapat mencermati suatu objek, dalam hal ini peneliti menggunakan pembelajaran rekreasi untuk meningkatkan motivasi siswa dalam berolahraga. Melalui tindakan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu dalam bentuk rangkaian siklus kegiatan. Dengan demikian setiap perkembangan dalam kegiatan dapat terpantau dengan baik.

Subjek penelitian ini adalah guru dan siswa kelas XI IPA Madrasah Aliyah Baitulmall Pancasila. Guru memberikan pengarahan dan penjelasan kepada siswa tentang peraturan yang menyangkut tentang permainan bola hadang, serta siswa sebanyak 25 orang melakukan permainan bola hadang ini dengan cara berkelompok, guru yang menentukan kelompok secara acak.

Objek penelitian ini adalah motivasi, pembelajaran rekreasi, dan permainan bola hadang. Motivasi sebagai objek meliputi keinginan untuk menjadi pemenang, paling sedikit melakukan pelanggaran dan kecurangan. Pembelajaran rekreasi sebagai objek meliputi kesenangan, rasa nyaman. Permainan bola hadang sebagai objek meliputi sportifitas dan kerjasama.

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan di Madrasah Aliyah Baitulmall Pancasila Nanga Pinoh yang terletak di pusat kota Kabupaten Melawi. Sekolah ini memiliki fasilitas yang cukup lengkap, seperti bangunan sekolah yang terdiri dari 11 ruang belajar 4 kelas X, 3 kelas XI, dan 4 kelas XII. Selain itu 1 ruang kepala madrasah, 1 ruang guru, 1 ruang perpustakaan, 1 ruang kesenian, 1 laboratorium IPA. Sekolah ini juga memiliki 24 tenaga pengajar yang rata-rata Sarjana (daftar guru terlampir). Jadwal pelaksanaan penelitian dilakukan setelah mendapatkan persetujuan dari dosen pembimbing. Penelitian dilaksanakan pada semester

genap pada tahun pelajaran 2012/2013 (pelaksanaan sesuai dengan jadwal sekolah).

Penulis terlebih dahulu melakukan studi pendahuluan yang dilaksanakan pada bulan September sampai Desember, setelah studi pendahuluan penulis mulai mencari masalah yang ada di lingkungan sekolah selama melakukan studi pendahuluan. Selama bulan Januari sampai Maret penulis mulai menyusun proposal penelitian yang berjudul "Penerapan Pembelajaran Rekreasi Untuk Meningkatkan Motivasi Berolahraga Siswa Kelas XI IPA Madrasah Aliyah Baitulmall Pancasila Nanga Pinoh". Minggu kedua bulan Maret penulis melakukan seminar tindakan yang bertujuan untuk memaparkan tindakan yang akan dilaksanakan selama melakukan penelitian. Minggu ketiga bulan April penulis melakukan seminar proposal penelitian. Minggu keempat penulis menyusun instrumen penelitian, meminta perijinan lapangan dan menentukan jadwal penelitian. Minggu pertama bulan Mei penulis mulai melakukan penelitian yaitu penelitian prasiklus, minggu kedua bulan Mei penulis melakukan penelitian siklus I dan mengolah data yang diperoleh, minggu ketiga bulan Mei penulis melakukan penelitian siklus II dan mengolah data yang diperoleh, minggu ketiga penulis melakukan penelitian siklus II dan mengolah data yang diperoleh, penelitian ini dilakukan penulis selama bulan Mei. Bulan Juni peneliti melakukan analisis data prasiklus, siklus I dan siklus II. Pada bulan Juni sampai Juni penulis akan melakukan seminar hasil dan skripsi.

Prosedur kerja dalam penelitian tindakan kelas dilakukan secara bertahap. Tahap tersebut meliputi tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Tahapan tersebut direncanakan disusun dalam dua siklus.

Siklus I

A. Perencanaan

1. Mempersiapkan pembentukan kelompok.

Siswa yang ada di kelas XI IPA sebanyak 11 putra dan 14 putri, dalam penerapannya penulis akan membagi menjadi 6 kelompok yang masing-masing terdiri dari putra dan putri

2. Menjelaskan peraturan yang akan digunakan.

Peraturan yang akan digunakan sangat sederhana, aturan main yang digunakan dalam permainan ini adalah:

- a) Tiap regu menempati posisinya masing-masing di belakang garis batas serang.
 - b) Permainan ini dimulai dengan "jump ball" dari kedua pemain untuk regu yang berbeda. Setiap regu mengambil bola dan berusaha untuk melemparkan bola itu ke arah kaki lawannya. Regu yang tidak menguasai bola berusaha menghadang bola itu supaya tidak mengenai kakinya (lutut ke bawah).
 - c) Cara membawa bola ada dua macam: boleh dibawa lari atau dioper kepada teman lainnya, berlari hanya di dalam lapangan, bila keluar akan dinyatakan gugur.
 - d) Setiap orang yang bagian kakinya terkena bola harus keluar dari lapangan permainan dan dapat memainkan bola dari luar lapangan.
 - e) Apabila melakukan lemparan yang membahayakan orang lain seperti melempar bagian muka atau alat vital, maka akan dianggap sebagai pelanggaran. Apabila pelanggaran itu dilakukan sebanyak tiga kali (3x), maka yang bersangkutan dikeluarkan dari lapangan dan tidak boleh bermain.
 - f) Apabila sebuah regu dapat melemparkan bola ke kaki lawannya, sehingga semua orang dalam regu tersebut sudah tidak ada di dalam lapangan permainan, maka regu itu dinyatakan sebagai pemenang.
3. Mempersiapkan perlengkapan dan peralatan yang akan digunakan.
- Perlengkapan yang diperlukan adalah lapangan yang berbentuk segi empat dengan garis ditengahnya sebagai pembatas daerah serang.
- Peralatan yang diperlukan :
- a) Lapangan yang berukuran 18m×9m.
 - b) Peluit
 - c) Alat tulis.
 - d) 1 buah bola kaki.

B. Pelaksanaan

1. Kegiatan awal

Dalam kegiatan awal, guru:

- a) Membariskan siswa.
- a) Mengucapkan salam.
- b) Berdo'a.
- c) Memeriksa kehadiran siswa.
- d) Pemanasan secara umum

Pemanasan yang akan diterapkan yaitu pemanasan statis dan dinamis. Pemanasan ini sangat diperlukan sebelum melakukan kegiatan berolahraga agar tidak terjadi suatu hal yang tidak diharapkan, seperti: cedera, keram otot dan terkilir.

1. Kegiatan inti

Dalam kegiatan inti, guru:

Eksplorasi

- 1. Guru menjelaskan tentang pentingnya motivasi dalam berolahraga
- 2. Guru menentukan kelompok ayang akan memulai permainan terlebih dahulu.
- 3. Menjelaskan secara singkat peraturan yang akan digunakan

Elaborasi

- a) Siswa melakukan permainan bola hadang sesuai dengan peraturan yang telah dijelaskan.
- b) Guru mengamati hal-hal yang terjadi selama jalannya permainan.

Konfirmasi

- a) Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan hal-hal yang dibelum dipahami selama permainan berlangsung.
- b) Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk menanyakan tentang hal-hal yang belum jelas.
- c) Guru menanyakan kepada siswa tentang hasil yang diperoleh selama melakukan permainan bola hadang

2. Kegiatan penutup

Dalam kegiatan penutup, guru:

- a) Membariskan siswa.
- b) Pendinginan.
- c) Evaluasi.

- d) Berdo'a.
- e) Mengucapkan salam.
- f) Membubarkan barisan.

C. Pengamatan

Pengamatan adalah upaya merekam segala peristiwa dan kegiatan yang terjadi selama kegiatan berlangsung. Pengamatan ini harus bersifat terbuka. Pengamatan terhadap proses tindakan yang sedang dilaksanakan untuk mendokumentasikan pengaruh tindakan yang dilaksanakan. Pada waktu pengamatan dilakukan:

- 1. Mengumpulkan data mengenai proses pembelajaran.
- 2. Evaluasi hasil belajar pada siklus.

D. Refleksi

Refleksi dilakukan untuk mencatat semua temuan baik kelebihan maupun kekurangan yang terdapat pada siklus I melalui pengamatan dan dengan melihat data yang diperoleh dari siklus I. Bila hasil analisis siklus I belum tercapai maka penulis akan melanjutkan ke siklus II.

Instumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh penulis dalam kegiatannya agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan menjadi mudah. Instrumen yang diartikan sebagai alat bantu yaitu berupa lembar observasi dan angket.

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Observasi Tentang Motivasi

Variabel	Indikator	Temuan
Motivasi	Sportifitas	1. Mematuhi peraturan yang berlaku.
		2. Menerima hasil yang yang dicapai.
		3. Menghormati teman selama proses pembelajaran.
		4. Tidak melakukan pelanggaran.
Kejujuran		1. Kesesuaian pengakuan dengan fakta.
		2. Mengakui kesalahan dengan cara mengangkat tangan atau berteriak

	memberitahu.
	3. Tidak curang.
	4. Sikap terbuka.
	1. Saling membantu.
	2. Tukar pendapat.
Kerjasama	3. Saling percaya
	4. Tidak saling menyalahkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan di Madrasah Aliyah Baitulmall Pancasila Nanga Pinoh yaitu pada kelas XI IPA yang berjumlah 25 orang, dalam penelitian ini dilakukan dalam tiga tahapan yaitu prasiklus, siklus I dan siklus II. Pada siklus I melakukan permainan bola hadang dan siklus II permainan lempar bulan. Setiap siklus dalam penelitian ini meliputi perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Berdasarkan tujuan penelitian yang penulis lakukan maka sasaran yang akan dicapai adalah untuk memperjelas peningkatan motivasi berolahraga siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dengan menerapkan pembelajaran rekreasi.

Hasil pengamatan prasiklus aspek motivasi di permainan bola hadang menunjukkan bahwa pembelajaran rekreasi terhadap motivasi berolahraga pada prasiklus yang terlihat dari permainan bola hadang yang meliputi sportifitas, kejujuran dan kerjasama. Skor siswa yang paling tinggi pada prasiklus adalah 8 dan yang paling rendah adalah 4, jadi nilai yang paling tinggi 68,67 dan yang paling rendah 33,33, dan nilai rata-ratanya adalah 59,21.

Hasil pengamatan prasiklus aspek keterampilan pada permainan bola hadang yang meliputi kelincuhan menghindar, ketepatan melempar dan ketepatan menangkap. Skor siswa yang paling tinggi pada prasiklus adalah 9 dan yang paling rendah adalah 6, jadi nilai yang paling tinggi 75 dan yang paling rendah 50, dan nilai rata-ratanya adalah 57,51.

Hasil pengamatan siklus I aspek motivasi di permainan bola hadang menunjukkan bahwa pembelajaran rekreasi terhadap motivasi berolahraga pada prasiklus yang terlihat dari permainan bola hadang yang meliputi sportifitas, kejujuran dan kerjasama. Skor siswa yang paling tinggi pada siklus I adalah 9 dan yang paling rendah adalah 7, jadi nilai

yang paling tinggi 75, dan yang paling rendah 58, dan nilai rata-ratanya adalah 65,20.

Hasil pengamatan siklus I aspek keterampilan pada permainan bola hadang yang meliputi kelincuhan menghindar, ketepatan melempar dan ketepatan menangkap. Skor siswa yang paling tinggi pada siklus I adalah 9 dan yang paling rendah adalah 7, jadi nilai yang paling tinggi 75, dan yang paling rendah 58, dan nilai rata-ratanya adalah 66,91.

Hasil pengamatan siklus II aspek motivasi di permainan lempar bulan menunjukkan bahwa pembelajaran rekreasi terhadap motivasi berolahraga pada prasiklus yang terlihat dari permainan bola hadang yang meliputi sportifitas, kejujuran dan kerjasama. Skor siswa yang paling tinggi pada siklus II adalah skor 11 dan yang paling rendah adalah 9, jadi nilai yang paling tinggi 91,67 dan yang paling rendah 75, dan nilai rata-ratanya adalah 88.

Hasil pengamatan siklus I aspek keterampilan pada permainan lempar bulan yang meliputi kelincuhan menghindar, ketepatan melempar dan ketepatan menangkap. Skor siswa yang paling tinggi pada siklus II adalah 11 dan yang paling rendah adalah 9, jadi nilai yang paling tinggi 91,67 dan yang paling rendah 75, dan nilai rata-ratanya adalah 88,33.

Dapat di simpulkan bahwa terjadi peningkatan jumlah nilai maupun nilai rata-rata pada aspek motivasi dan keterampilan dari prasiklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II, hal ini menunjukkan bahwa dengan penerapan pembelajaran rekreasi motivasi berolahraga siswa kelas XI Madrasah Aliyah Baitulmall Pancasila Nanga Pinoh dapat meningkat

1. Analisis varians satu jalur pada prasiklus

Analisis varians satu jalur ini menggunakan rumus:

$$R_y = \frac{J^2}{\sum n_i} \Rightarrow (\text{Jk Rata-rata dengan } J = J_1 + J_2 + J_3 \dots \dots J_k)$$

$$A_y = \sum \left(\frac{J_i^2}{n_i} \right) - R_y \Rightarrow (\text{Jk antar Kelompok})$$

$$\sum Y^2 = \text{Jumlah Kuadrat semua Nilai} \Rightarrow (\text{JK dalam kelompok})$$

$$D_y = \sum Y^2 - R_y - A_y \Rightarrow (\text{Jk Total})$$

Tabel 2. Rekapitulasi Anava

Sumber Variasi	Dk	Jk	Rjk	F
Rata-rata	1	R_y	$R = R_y/I$	
Antar Kelompok	$k - 1$	A_y	$A = A_y/(k-1)$	
Dalam Kelompok	$\sum(n_i - 1)$	D_y	$D = D_y/\sum(n_i - 1)$	A/D
Total	$\sum n_i$	$\sum Y^2$		

Ket :

R_y = jumlah kuadrat rata-rata
 A_y = jumlah kuadrat antar kelompok
 D_y = jumlah kuadrat total
 $\sum Y^2$ = jumlah kuadrat semua nilai (jumlah kuadrat dalam kelompok)

Varians prasiklus

Diketahui :

Jumlah nilai motivasi = 1480,37
 Jumlah nilai keterampilan = 1437,67
 Jumlah kuadrat nilai motivasi = 89517,07
 Jumlah kuadrat nilai keterampilan = 84187,89

$$R_y = \frac{(1480,37 + 1437,67)^2}{25 + 25} = \frac{(2918,04)^2}{50}$$

$$= 170299,15$$

$$A_y = \frac{1480,37^2}{25} + \frac{1437,67^2}{25} - 170299,15$$

$$= 87659,812 + 82675,8 - 17022,15$$

$$= 36,46$$

$$\sum Y^2 = 89517,07 + 84187,89$$

$$= 173704,96$$

$$D_y = 173704,96 - 170299,15 - 36,46$$

$$= 3369$$

Tabel 3. Rekapitulasi Anava Prasiklus

Sumber Variasi	Dk	Jk	Rjk	F
Rata-rata	1	170299,15	170299,15	
Antar Kelompok	1	36,46	36,46	
Dalam Kelompok	48	3369	70,1875	0,51
Total	50	173704,61		

2. Analisis varians satu jalur pada siklus I. Analisis varians satu jalur ini menggunakan rumus:

$$R_y = \frac{J^2}{\sum n_i} \Rightarrow (\text{Jk Rata-rata dengan } J = J_1 + J_2 + J_3, \dots, J_k)$$

$$A_y = \sum \left(\frac{J_i^2}{n_i} \right) - R_y \Rightarrow (\text{Jk antar Kelompok})$$

$$\sum Y^2 = \text{Jumlah Kuadrat semua Nilai} \Rightarrow (\text{JK dalam kelompok})$$

$$D_y = \sum Y^2 - R_y - A_y \Rightarrow (\text{Jk Total})$$

Tabel 4. Rekapitulasi Anava

Sumber Variasi	Dk	Jk	Rjk	F
Rata-rata	1	R_y	$R = R_y/I$	
Antar Kelompok	$k - 1$	A_y	$A = A_y/(k-1)$	
Dalam Kelompok	$\sum(n_i - 1)$	D_y	$D = D_y/\sum(n_i - 1)$	A/D
Total	$\sum n_i$	$\sum Y^2$		

Ket :

R_y = jumlah kuadrat rata-rata
 A_y = jumlah kuadrat antar kelompok
 D_y = jumlah kuadrat total
 $\sum Y^2$ = jumlah kuadrat semua nilai (jumlah kuadrat dalam kelompok)

Varians siklus I

Diketahui :

Jumlah nilai motivasi = 1630,03
 Jumlah nilai keterampilan = 1672,70
 Jumlah kuadrat nilai motivasi = 107394,01
 Jumlah kuadrat nilai keterampilan = 112996,9

$$R_y = \frac{(1630,03 + 1672,70)^2}{25 + 25} = \frac{(3302,73)^2}{50}$$

$$= 218160,5$$

$$A_y = \frac{1630,03^2}{25} + \frac{1672,70^2}{25} - 218160,5$$

$$= 106279,91 + 111917,01 - 218160,5$$

$$= 36,42$$

$$\sum Y^2 = 107394,01 + 112996,9$$

$$= 2203990,91$$

$$D_y = 2203990,01 + 218160,5 - 36,42$$

$$= 2193,99$$

Tabel 5. Rekapitulasi Anava Siklus I

Sumber Variasi	Dk	Jk	Rjk	F
Rata-rata	1	170299,15	170299,15	
Antar Kelompok	1	36,46	36,46	
Dalam Kelompok	48	3369	70,1875	0,51
Total	50	173704,61		

3. Analisis varians satu jalur pada siklus II. Analisis varians satu jalur ini menggunakan rumus:

$$R_y = \frac{J^2}{\sum n_i} \Rightarrow (\text{Jk Rata-rata dengan } J = J_1 + J_2 + J_3, \dots, J_k)$$

$$A_y = \sum \left(\frac{J_i^2}{n_i} \right) - R_y \Rightarrow (\text{Jk antar Kelompok})$$

$$\sum Y^2 = \text{Jumlah Kuadrat semua Nilai} \Rightarrow (\text{JK dalam kelompok})$$

$$D_y = \sum Y^2 - R_y - A_y \Rightarrow (\text{Jk Total})$$

Tabel 6. Rekapitulasi Anava

Sumber Variasi	dk	Jk	Rjk	F
Rata-rata	1	R_y	$R = R_y/1$	A/D
Antar Kelompok	$k - 1$	A_y	$A = A_y/(k-1)$	
Dalam Kelompok	$\sum(n_i - 1)$	D_y	$D = D_y/\sum(n_i - 1)$	
Total	$\sum n_i$	$\sum Y^2$		

Ket :

R_y = jumlah kuadrat rata-rata

A_y = jumlah kuadrat antar kelompok

D_y = jumlah kuadrat total

$\sum Y_2$ = jumlah kuadrat semua nilai (jumlah kuadrat dalam kelompok)

Varians siklus II

Diketahui :

Jumlah nilai motivasi = 2200,03

Jumlah nilai keterampilan = 2208,35

Jumlah kuadrat nilai motivasi = 194450,25

Jumlah kuadrat nilai keterampilan = 195489,75

$$R_y = \left(\frac{2200,03}{25} + \frac{2208,35}{25} \right) = \left(\frac{4408,38}{50} \right)^2$$

$$= 388676,28$$

$$A_y = \frac{2200,03^2}{25} + \frac{2208,35^2}{25} - 388676,28$$

$$= 193605,28 + 195072,39 - 388676,28$$

$$= 1,39$$

$$\sum Y^2 = 194450,25 + 195489,25$$

$$= 389939,5$$

$$D_y = 389939,5 - 388676,28 - 1,39$$

$$= 1261,88$$

Tabel 7. Rekapitulasi Anava Siklus II

Sumber Variasi	dk	Jk	Rjk	F
Rata-rata	1	388676,28	3886739,28	0,05
Antar Kelompok	1	1,39	1,39	
Dalam Kelompok	48	1261,88	26,289167	
Total	50	389939,5		

SIMPULAN

Berdasarkan analisis terhadap hasil penelitian tindakan kelas yang dilakukan oleh penulis dapat disimpulkan bahwa dengan penerapan pembelajaran rekreasi motivasi berolahraga siswa kelas XI IPA Madrasah Aliyah Baitulmall Pancasila Nanga Pinoh dapat meningkat.

Peningkatan motivasi berolahraga siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan terlihat hasil pengamatan yang dilakukan oleh penulis selama melakukan penelitian memperoleh

hasil positif, penelitian aspek motivasi pada prasiklus diperoleh jumlah nilai 1480,73, nilai rata-rata 59,21, pada siklus I diperoleh jumlah nilai 1630,03, nilai rata-rata 65,20 dan siklus II diperoleh jumlah nilai 2200,03, nilai rata-rata 88. Dari hasil ini diperoleh peningkatan jumlah nilai dari prasiklus ke siklus satu adalah 149,3, sedangkan dari siklus I ke siklus II adalah 570, hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan motivasi disetiap siklus. Dilihat peningkatan dari nilai rata-rata prasiklus ke siklus I adalah 3,01, sedangkan dari siklus I ke siklus II adalah 2,8, hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan nilai rata-rata disetiap siklus pada aspek motivasi.

Sedangkan pada aspek keterampilan pada prasiklus diperoleh jumlah nilai 1437,67, nilai rata-rata 57,51, pada siklus I diperoleh jumlah nilai 1672,70, nilai rata-rata 66,91, dan siklus II diperoleh jumlah nilai 2208,35, nilai rata-rata 88,33. Dari hasil ini diperoleh peningkatan jumlah nilai dari prasiklus ke siklus I adalah 235,03, sedangkan dari siklus I ke siklus II adalah 535,65 hal ini menunjukkan terjadi peningkatan keterampilan disetiap siklus. Dilihat peningkatan dari nilai rata-rata prasiklus ke siklus I adalah 9,4, sedangkan dari siklus I ke siklus II adalah 21,42, hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan nilai rata-rata disetiap siklus pada aspek keterampilan.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan penerapan pembelajaran rekreasi dapat meningkatkan motivasi berolahraga siswa kelas XI IPA Madrasah Aliyah Baitulmall Pancasila Nanga Pinoh.

DAFTAR PUSTAKA

- Krippendorf. 1994. *Pembelajaran Rekreasi (Online)*. <http://www.google/pembelajaran-rekreasi.com> (dibuka 13 Februari 2013)
- Sukinata.1998. *Pedoman Pariwisata*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis.
- Wijaya, C. dan Rusyan, A. T. 1994. *Kemampuan Dasar Guru dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Roedakarya Offest.