

**THE EFFECT OF OUTDOOR EDUCATION-BASED PHYSICAL FITNESS
LEARNING ON ACHIEVEMENT MOTIVATION IN STUDENTS OF STATE
SENIOR HIGH SCHOOL 11 MEDAN**

Kavita Maharani¹, Usman Nasution², Suryadi Damanik³

Email: kavitamaharani1005@gmail.com¹, usman@unimed.ac.id², suryadi67@unimed.ac.id³.

Abstract: This study aims to determine the effect of physical fitness learning based on outdoor education on achievement motivation in students of SMA Negeri 11 Medan. This study uses a pretest-posttest control group design. The sampling technique in this study uses a random sampling technique. The sample in the study was 34 students in the experimental class and 34 students in the control class. Data collection was carried out using an achievement motivation questionnaire. Data analysis was carried out using a t-test. The results showed that the t count value > t table ($24.868 > 2.035$). So it can be concluded that there is a significant effect of physical fitness learning based on outdoor education on achievement motivation in students of SMA Negeri 11 Medan. The effect given by physical fitness learning based on outdoor education is also shown by the posttest results (90.17) which are better than the pretest results (75.02) of achievement motivation in students of SMA Negeri 11 Medan.

Keywords: Physical Fitness, Outdoor Education, Achievement Motivation.

PENGARUH PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI BERBASIS OUTDOOR EDUCATION TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI PADA SISWA SMA NEGERI 11 MEDAN

Kavita Maharani¹, Usman Nasution².

Email: kavitamaharani1005@gmail.com¹, usman@unimed.ac.id².

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran kebugaran jasmani berbasis *outdoor education* terhadap motivasi berprestasi pada siswa SMA Negeri 11 Medan. Penelitian ini menggunakan *pretest-posttest control group design*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*. Sampel dalam penelitian yaitu 34 siswa di kelas eksperimen dan 34 siswa di kelas kontrol. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan angket motivasi berprestasi. Analisis data dilakukan dengan uji t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t hitung > t tabel ($24,868 > 2,035$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pembelajaran kebugaran jasmani berbasis *outdoor education* terhadap motivasi berprestasi pada siswa SMA Negeri 11 Medan. Pengaruh yang diberikan oleh pembelajaran kebugaran jasmani berbasis *outdoor education* juga ditunjukkan dengan hasil *posttest* (90,17) yang lebih baik daripada hasil *pretest* (75,02) motivasi berprestasi pada siswa SMA Negeri 11 Medan.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, *Outdoor Education*, Motivasi Berprestasi

PENDAHULUAN

Pembelajaran adalah proses yang melibatkan interaksi antara pembelajar, pengajar, fasilitas dan lingkungan untuk mendapatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap dalam mencapai tujuan yang baik (Tiessen, 2018). Pembelajaran pada Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dari keseluruhan proses pendidikan dengan tujuan peningkatan kinerja manusia melalui media kegiatan fisik untuk mengembangkan dan memelihara tubuh manusia. Menurut (Dwiyogo & Cholifah, 2016) mengatakan bahwa PJOK menjadi sangat penting dalam hal perkembangan dan aktivitas fisik sejak masa anak-anak sampai dewasa. Sehingga dalam proses pertumbuhan, aktivitas jasmani menjadi bagian penting untuk siswa guna menjaga kebugaran jasmaninya.

Meskipun PJOK memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kebugaran fisik, mental, serta sikap sosial, nyatanya tidak semua siswa menunjukkan minat keterlibatan aktif saat mengikuti mata pelajaran tersebut. Kurangnya antusias siswa dalam pembelajaran PJOK di antaranya adalah kurangnya partisipasi siswa, kurangnya semangat siswa pada saat pembelajaran berlangsung, hingga munculnya keluhan atau alasan untuk menghindari pelajaran PJOK. Sikap seperti ini tidak hanya berdampak pada tercapainya tujuan pembelajaran, tetapi juga berdampak pada potensi siswa dan menghambat proses motivasi berprestasi pada siswa.

Motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk senantiasa meningkatkan kualitas tertentu (Mylsidayu, 2022). Dalam diri manusia memiliki rasa atau keinginan untuk selalu merasa tidak puas dengan hasil yang dicapainya, namun jika rasa tersebut diolah menjadi hal yang baik maka akan menjadi suatu dorongan untuk membentuk diri lebih baik dan berkualitas. Motivasi berprestasi lebih cenderung identik dengan kompetisi yang menimbulkan daya saing untuk memperoleh kepuasan (Priyambada, 2019).

Motivasi berprestasi adalah salah satu faktor penting yang mempengaruhi hasil belajar siswa, khususnya dalam mata pelajaran PJOK. Motivasi yang tinggi dapat mendorong siswa untuk lebih aktif, antusias, dan tekun dalam mengikuti setiap pembelajaran, sehingga mempunyai dampak yang positif terhadap pencapaian hasil belajar.

Namun fakta di lapangan berbeda, berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan terhadap siswa SMA Negeri 11 Medan pada tanggal 10 April 2025, siswa memiliki motivasi berprestasi yang belum optimal pada saat pembelajaran PJOK berlangsung. Hal ini terlihat dari pengamatan terhadap keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran menggunakan format *active learning* pada materi

Journal of Physical Education, Health and Sports Recreation (JPEHSR)
Vol. 3 (2), Desember 2025: 98 – 103

kebugaran jasmani, dengan rata-rata skor yang diperoleh siswa hanya mencapai nilai 60-64 yang termasuk dalam kategori “kurang”. Dengan menggunakan format *active learning* ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum menunjukkan semangat dan dorongan yang kuat untuk mencapai prestasi yang optimal dalam mata pelajaran PJOK dan rendahnya skor tersebut dapat peneliti tarik kesimpulan kurangnya minat, kurangnya antusias, kurangnya pemahaman tentang pentingnya kebugaran jasmani, dan kurangnya strategi atau pendekatan pembelajaran yang membuat siswa lebih mempunyai motivasi berprestasi.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, harus adanya penerapan pendekatan pembelajaran yang merangsang siswa lebih kreatif dan menarik, salah satunya dengan menggunakan pembelajaran berbasis *outdoor education* yang menyisipkan unsur permainan edukatif dengan berlomba oleh kelompok lainnya. Dalam proses pembelajaran kebugaran jasmani agar siswa lebih antusias, kreatif, bekerja sama, fokus dan tertantang, serta memberikan hadiah kepada siswa yang menang, menunjukkan peningkatan dan keaktifan berupa poin, nilai, pujian dan motivasi, sehingga proses pembelajaran yang diterapkan kepada siswa tidak monoton yang membuat kegiatan belajar mengajar dimata pelajaran PJOK tidak membosankan.

Outdoor education merupakan suatu pembelajaran yang menggunakan fasilitas di alam terbuka, seperti kebun, hutan binaan, taman bermain, lapangan dan lainnya. Mayoritas siswa lebih memilih pembelajaran di dalam ruangan (*indoor*) karena banyak yang berfikir lebih nyaman tidak panas, tidak kotor, dan sebagainya. Tetapi, pembelajaran *outdoor* memberikan kesempatan besar bagi anak usia sekolah untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Bukti menunjukkan bahwa anak-anak yang aktif secara fisik di luar ruangan memiliki resiko lebih rendah terkena penyakit. *Outdoor education* dapat memberikan siswa kesempatan untuk memperkuat, menerapkan dan memperkaya untuk meningkatkan prestasi akademik siswa (Murdiono *et al.*, 2022).

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pembelajaran Kebugaran Jasmani Berbasis *Outdorr Education* Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Siswa SMA Negeri 11 Medan”.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *pre-Experimental Design*. Pendekatan ini belum dikatakan eksperimen sungguh-sungguh karena masih ada variabel yang berpengaruh terhadap variabel lain. Penelitian pre-eksperimen ini menggunakan desain penelitian *Intact-Group Comparison*, yakni desain dengan cara memberikan treatment ataupun perlakuan kepada kelas maupun sampel eksperimen sedangkan tidak memberikan perlakuan kepada kelas kontrol (Sugiyono, 2011).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 11 Medan yang berjumlah 344 orang. pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *random sampling* dengan cara diundi. Undian dilakukan untuk mendapatkan kelompok eksperimen dan kontrol. Berdasarkan hal tersebut didapatkan kelas X-1 sebanyak 34 siswa sebagai kelompok eksperimen dan didapatkan kelas X-4 sebanyak 34 siswa sebagai kelompok kontrol.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi (pengamatan), pemberian angket, dan dokumentasi. Teknik analisis data meliputi uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas, selanjutnya pengujian hipotesis menggunakan uji-t yang akan dianalisis menggunakan SPSS yaitu berjenis “*paired sample t test*”. Uji tersebut dipergunakan untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh pembelajaran kebugaran jasmani berbasis *outdoor education* terhadap motivasi berprestasi pada siswa SMA Negeri 11 Medan.

Adapun kriteria pengujian hipotesis adalah: 1) Jika nilai t hitung $>$ t tabel maka hipotesis penelitian diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan pembelajaran kebugaran jasmani berbasis *outdoor education* terhadap motivasi berprestasi pada siswa SMA Negeri 11 Medan. 2) Jika nilai t hitung $<$ t tabel maka hipotesis penelitian ditolak, berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan pembelajaran kebugaran jasmani berbasis *outdoor education* terhadap motivasi berprestasi pada siswa SMA Negeri 11 Medan.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran kebugaran jasmani berbasis *outdoor education* terhadap motivasi berprestasi pada siswa SMA Negeri 11 Medan. Data penelitian

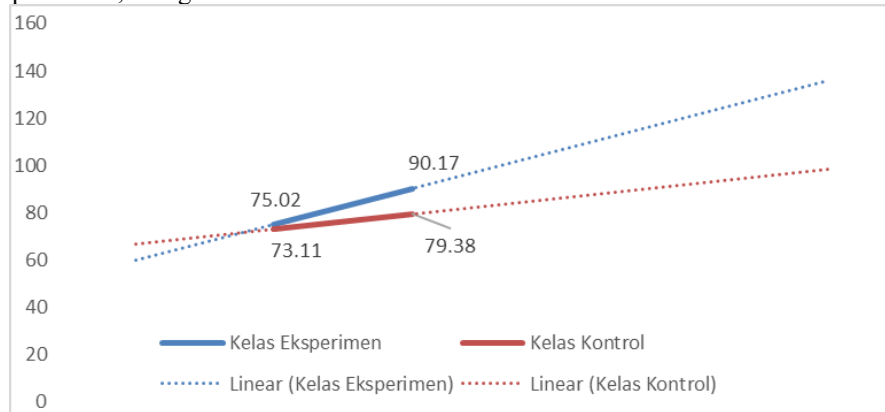
ini didasarkan pada data *pretest* dan *posttest* hasil motivasi berprestasi siswa. Hasil data motivasi berprestasi siswa kelas X SMA Negeri 11 Medan secara statistik deskriptif dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel Analisis Deskriptif Motivasi Berprestasi Siswa

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PRETEST EKSPERIMEN	34	70.00	81.00	75.0294	2.72458
POSTTEST EKSPERIMEN	34	84.00	95.00	90.1765	2.41800
PRETEST KONTROL	34	66.00	80.00	73.1176	3.35536
POSTTEST KONTROL	34	71.00	87.00	79.3824	3.90039
Valid N (listwise)	34				

Berdasarkan tabel diperoleh skor minimal *posttest* motivasi berprestasi siswa di kelas eksperimen yaitu 84 lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol yaitu 71. Begitupun skor maksimal *posttest* motivasi berprestasi siswa di kelas eksperimen yaitu 95, juga lebih tinggi dari kelas kontrol yaitu 87. Selanjutnya nilai rata-rata *posttest* motivasi berprestasi siswa di kelas eksperimen yaitu 90,17 lebih tinggi daripada rata-rata *posttest* motivasi berprestasi siswa di kelas kontrol yaitu 79,38.

Hasil tes dan pengukuran data *pretest* – *posttest* motivasi berprestasi siswa di kelas X SMA Negeri 11 Medan juga menunjukkan peningkatan motivasi berprestasi siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, sebagai berikut:



Gambar Peningkatan Motivasi Berprestasi Siswa.

Untuk mengetahui besarnya peningkatan pengaruh pembelajaran kebugaran jasmani berbasis *outdoor education* terhadap motivasi berprestasi pada siswa SMA Negeri 11 Medan, dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{90,17 - 75,02}{75,02} \times 100\%$$

$$\text{Persentase peningkatan} = 20,19\%$$

Maka berdasarkan perhitungan tersebut membuktikan bahwa penerapan pembelajaran kebugaran jasmani berbasis *outdoor education* mampu meningkatkan motivasi berprestasi siswa sebesar 20,19 %.

Selanjutnya melakukan uji prasyarat analisis dan uji hipotesis. Sebelum melakukan pengujian hipotesis, maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan homogenitas dengan tujuan untuk melihat apakah data yang diperoleh berdistribusi normal dan bersifat homogen atau tidak.

Tabel Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality				
	KELAS	Statistic	Shapiro-Wilk ^a	
			df	Sig.
MOTIVASI BERPRESTASI	PRETEST EKSPERIMEN	.945	34	.088
	POSTTEST EKSPERIMEN	.946	34	.091
	PRETEST KONTROL	.965	34	.336
	POSTTEST KONTROL	.970	34	.451

Journal of Physical Education, Health and Sports Recreation (JPEHSR)
Vol. 3 (2), Desember 2025: 98 – 103

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel di atas, menunjukkan bahwa keempat data yang memiliki nilai signifikan lebih besar dari 0,05 yaitu data *pretest* kelas eksperimen (0,088), data *posttest* kelas eksperimen (0,091), data *pretest* kelas kontrol (0,336) dan data *posttest* kelas kontrol (0,451), sehingga dapat disimpulkan bahwa varian data di kelas eksperimen dan kelas kontrol sudah berdistribusi normal.

Tabel Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
MOTIVASI	Based on Mean	3.601	1	66	.062
BERPRESTASI	Based on Median	3.240	1	66	.076
	Based on Median and with adjusted df	3.240	1	65.901	.076
	Based on trimmed mean	3.631	1	66	.061

Berdasarkan tabel di atas, hasil pengujian homogenitas menghasilkan nilai signifikan sebesar $0,062 > 0,05$. Berdasarkan dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelas mempunyai varians yang sama (homogen).

Selanjutnya pengujian hipotesis dilakukan untuk apakah terdapat pengaruh pembelajaran kebugaran jasmani berbasis *outdoor education* terhadap motivasi berprestasi pada siswa SMA Negeri 11 Medan, dengan menggunakan uji-t test berbantuan *SPSS version 26.0 for windows*. Hasil uji-t test dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel Hasil Uji Hipotesis

Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
			Lower	Upper				
Pair 1 POSTTEST - PRETEST	15.14706	3.55163	.60910	13.90784	16.38628	24.868	33	.000

Berdasarkan tabel pengujian hipotesis di atas, diperoleh nilai t hitung bernilai positif yaitu sebesar 24,868, t hitung bernilai positif ini disebabkan karena nilai rata-rata *posttest* motivasi berprestasi siswa lebih tinggi daripada nilai rata-rata *pretest* motivasi berprestasi siswa. Selanjutnya adalah tahap mencari nilai t tabel, dimana t tabel dicari berdasarkan nilai df (*degree of freedom* atau derajat kebebasan) dan nilai signifikansi ($\alpha/2$). Dari hasil tabel uji t-test di atas, diketahui nilai df adalah sebesar 33 dan nilai signifikan $0,05/2$ sama dengan 0,025. Sehingga diperoleh nilai t tabel pada distribusi nilai t tabel statistik yaitu 2,035.

Dengan demikian, karena nilai t hitung $>$ t tabel ($24,868 > 2,035$) maka hipotesis diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan pembelajaran kebugaran jasmani berbasis *outdoor education* terhadap motivasi berprestasi pada siswa SMA Negeri 11 Medan.

PEMBAHASAN

Adapun analisis yang dilakukan peneliti yaitu menggunakan uji t-test untuk mengetahui apakah pembelajaran kebugaran jasmani berbasis *outdoor education* memiliki pengaruh atau tidak terhadap motivasi berprestasi siswa. Hasil analisis yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pembelajaran kebugaran jasmani berbasis *outdoor education* terhadap motivasi berprestasi pada siswa SMA Negeri 11 Medan.

Pembelajaran kebugaran jasmani berbasis *outdoor education* menawarkan pendekatan yang berbeda dari pembelajaran konvensional. Ini dapat membuat materi kebugaran jasmani lebih menarik dan relevan bagi siswa, memanfaatkan lingkungan luar sebagai alat pendidikan yang dinamis. Kegiatan luar ruangan cenderung lebih menarik dan menyenangkan dibandingkan dengan pembelajaran di dalam kelas. Ini dapat meningkatkan keterlibatan siswa, yang pada gilirannya dapat meningkatkan motivasi berprestasi mereka. Pembelajaran *Outdoor education* memungkinkan siswa untuk mempraktikkan konsep kebugaran jasmani dalam konteks yang nyata dan langsung. Mereka

dapat mengalami secara langsung bagaimana berbagai aktivitas fisik mempengaruhi tubuh mereka, membuat pelajaran lebih aplikatif dan mudah diingat (Putra, 2024).

Selain memberikan kesempatan aktivitas fisik, kegiatan *outdoor education* juga dapat berfungsi sebagai sarana untuk memperluas pengetahuan materi pelajaran akademik. Inisiatif pendidikan yang dicirikan oleh pendidikan berbasis lingkungan telah menunjukkan harapan untuk meningkatkan prestasi akademik siswa (*Office for Standards in Education*, 2013). *Outdoor education* dapat memberi anak-anak motivasi dan kesempatan untuk memperkuat, menerapkan, dan memperkaya keterampilan yang dipelajari di kelas tradisional (Stone, 2009).

Sesuai dengan penelitian (Rumawatine & Runesi, 2024) yang mengatakan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan di luar ruangan memberikan pengalaman langsung yang dapat memperkuat nilai-nilai karakter seperti disiplin, kerjasama, tanggung jawab, dan kepemimpinan. Kegiatan *outdoor activity* memungkinkan siswa untuk belajar dalam konteks yang lebih aplikatif, menyenangkan, dan menantang, yang mendorong motivasi mereka untuk mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain.

Selain itu, *outdoor education* juga mendukung pembelajaran aktif dan pengalaman belajar holistik. Dengan demikian, melalui kegiatan *outdoor*, peserta didik tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis, tetapi juga menerapkannya dalam konteks nyata. Implementasi pendidikan di luar ruangan juga dapat memperkuat hubungan antara peserta didik dan guru, serta meningkatkan kualitas pengajaran secara keseluruhan (Rumawatine, 2024).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh kesimpulan yaitu terdapat pengaruh yang signifikan pembelajaran kebugaran jasmani berbasis *outdoor education* terhadap motivasi berprestasi siswa SMA Negeri 11 Medan. Pengaruh yang diberikan oleh pembelajaran kebugaran jasmani berbasis *outdoor education* adalah mampu meningkatkan motivasi berprestasi siswa, hal tersebut ditunjukkan dengan hasil *posttest* yang lebih baik daripada hasil *pretest* terhadap motivasi berprestasi siswa SMA Negeri 11 Medan.

DAFTAR PUSTAKA

- Cholifah & Dwiyojo. (2016). Continuing Profesional Development (CPD) for Physical Education Teacher in Elementary School through Blended Learning. *In International Conference on Education* (Vol. 14, pp. 948-955).
- Murdiono, A. S., Saputra, Y. M., & Safari, I. (2022). Pengaruh Permainan Outdoor Education Dengan Tingkat Motivasi Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(2), 168-178.
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Office for Standards in Education. (2013). *The Changing Landscape of Languages, an Evaluation of Language Learning*. London: HMSO.
- Priyambada, G. (2019). Motivasi Berprestasi Siswa pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Menggunakan Metode Pembelajaran Berbasis Video. *In Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana* (Vol. 2, No. 1, pp. 633-637).
- Putra, P., Lesmana, K., & Mashuri, H. (2024). Implementasi Outdoor Education Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Kebugaran Jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 12(2), 140-144.
- Rumawatine, Z. (2024). *Buku Ajar Konsep Dasar PJOK*. Bandung: Mega Press Nusantara.
- Rumawatine, Z., Ritiauw, P., & Runesi, S. (2024). Efektifitas Pendidikan Jasmani Berbasis Outdoor Activity Terhadap Pendidikan Karakter Siswa. *In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik* (pp. 343-350).
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta, Bandung.
- Tiessen, R. (2018). Improving Student Reflection in Experiential Learning Reports in Post-Secondary Institutions. *Journal of Education and Learning*, 7(3), 1-10.