

ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MOTIVASI BELAJAR DALAM PEMBELAJARAN ATLETIK 100 METER SISWA SMA NEGERI 1 SUKAMULIA

Pandu Juliawan Maulana¹, Karno Dinata², Herman Afrian³, Mahfuz⁴

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Hamzanwadi

*Correspondence: pandujuliawanm@gmail.com, karnodinata67@gmail.com, hermanafrian132@gmail.com, mahfuzmahfuz75@gmail.com

Abstract

Learning motivation is related to a person's drive to take active action, especially in the learning process of Physical Education (PJOK) subjects, specifically in the 100-meter dash material. The purpose of this study is to analyze the factors that influence learning motivation in PJOK learning, specifically in the 100-meter dash material, among students at SMA Negeri 1 Sukamulia. This study uses a quantitative research approach with a descriptive quantitative method. The population in this study is students in class X4 of SMA Negeri 1 Sukamulia, using saturated sampling technique. The number of samples in this study is 29 students. Data collection techniques used are questionnaires and observations. Data analysis in this study is descriptive quantitative statistical data analysis. The results of the study show that students' learning motivation towards PJOK learning, specifically in the 100-meter dash material, is in the "Good" category with a percentage of 41.38% and a score range of 7. This shows that students at SMA Negeri 1 Sukamulia demonstrate good learning motivation towards PJOK learning, specifically in the 100-meter dash material.

Keyword: Learning Motivation, 100-Meter Athletics

Abstrak

Motivasi belajar berkaitan dengan dorongan seseorang untuk melakukan Tindakan aktif khususnya dalam proses belajar pada mata Pelajaran PJOK lari 100 meter. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor yang mempengaruhi motivasi belajar dalam pembelajaran PJOK materi lari 100 meter siswa SMA Negeri 1 Sukamulia. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X4 SMA Negeri 1 Sukamulia dengan menggunakan Teknik sampel yaitu teknik sampling jenuh. Jumlah sampel yang dalam penelitian ini sebanyak 29 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah melalui penyebaran kuesioner (angket) serta melakukan observasi. Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis data statistik deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjuk bahwa motivasi belajar siswa terhadap pembelajaran PJOK lari 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Sukamulia ada pada kategori "Baik" dengan persentase 41,38% dan rentangan nilai berada pada angka 7. Hal ini menunjukkan bahwa siswa di SMA Negeri 1 Sukamulia menunjukkan motivasi belajar terhadap pembelajaran PJOK lari 100 meter berkategori baik.

Kata kunci: Motivasi Belajar, Atletik Lari 100 Meter.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Dalam era modern saat ini, tingkat kesadaran masyarakat tentang pentingnya berolahraga semakin meningkat, terutama di kalangan pelajaran. Siswa, sebagai individu yang berada di dalam usia produktif, diuntut untuk memiliki kondisi fisik dan mental yang optimal agar dapat menjalani aktivitas akademik dan sosial dengan baik. Sedangkan olahraga berperan penting untuk menjaga kesehatan tubuh maupun kebugaran tubuh (Ramdhani et al., 2021).

Motivasi siswa merupakan faktor yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan proses pembelajaran di sekolah, termasuk dalam pembelajaran olahraga (Rahman, 2021). Salah satu cabang olahraga yang sering diajarkan di sekolah menengah atas (SMA) adalah atletik, khususnya lari 100 meter. Meskipun lari 100 meter merupakan salah satu nomor olahraga yang sangat populer dan banyak diminati, motivasi siswa untuk berlatih dan berkompetisi di cabang ini tidak selalu tinggi. Oleh karena itu, memahami faktor yang mempengaruhi motivasi siswa dalam pembelajaran atletik lari 100 meter menjadi hal yang sangat penting untuk dilakukan.

Motivasi siswa terhadap pembelajaran olahraga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri siswa internal maupun faktor dari luar diri siswa eksternal. Faktor intrinsik mencakup minat dan tujuan pribadi siswa dalam berolahraga, serta pengalaman dan kemampuan yang dimiliki. Sementara itu, faktor eksternal seperti dukungan dari guru, fasilitas yang tersedia, serta lingkungan sosial di sekitar siswa, juga turut berperan besar dalam membentuk motivasi mereka (Hidayah, 2015).

Pada pelaksanaan pembelajaran PJOK khususnya atletik nomor lari jarak pendek, menunjukkan bahwa proses pembelajaran lari jarak pendek yang dilakukan, cenderung menggunakan pendekatan olahraga prestasi dalam pembelajarannya. Sedangkan siswa lebih suka bermain, yang akhirnya dalam pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek merasa tidak menyenangkan atau membosankan (Marisa, 2019). Guru masih senantiasa memberi materi pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek dengan mengacu pada hasil yang dicapai siswa tidak memperhatikan proses yang dilakukan, lebih disayangkan bahwa teknik yang digunakan sangat membosankan sehingga yang seharusnya anak sudah terbiasa dengan gerakan dasar atletik menjadi kurang bersemangat dalam mengikutinya

Pengamatan saat pelaksanaan observasi awal, lari jarak pendek merupakan mata pelajaran yang diajarkan kepada siswa - siswi kelas X SMA Negeri 1 Sukamulia. Materi lari jarak pendek ini meliputi cara melakukan start, saat berlari dan cara melewati garis finis. Metode yang di gunakan dalam mengajar menggunakan metode klasikal seperti yang biasa digunakan oleh guru Pjok di SMA Negeri 1 Sukamulia yaitu guru menjelaskan materi secara keseluruhan kemudian menyuruh siswa untuk mempraktikkan langsung secara berulang-ulang, selanjutnya guru hanya mengamati serta memberikan pengarahan ketika siswa melakukan kesalahan.

Namun penyampaian materi pelajaran yang seperti itu membuat siswa-siswi terlihat kurang bersemangat ketika mendapat materi pelajaran lari jarak pendek. Kebanyakan siswa mengaku tidak suka dan malas mengikuti pelajaran lari jarak pendek, bahkan ada siswa yang meminta untuk mengganti dengan materi pelajaran lainnya. Siswa-siswi sulit diarahkan ketika mengikuti pembelajaran atletik lari jarak pendek, tidak terlihat seperti saat diajarkan materi permainan bola voli ataupun sepak bola. Siswa-siswi lebih pasif dan banyak mengeluh karena merasa pelajarannya membosankan.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor yang mempengaruhi motivasi belajar dalam pembelajaran atletik lari 100 meter siswa SMA Negeri 1 Sukamulia. Diharapkan. Hasil dari penelitian ini dapat memberikan wawasan yang bermanfaat bagi pendidik dalam mengoptimalkan proses pembelajaran olahraga khususnya cabang olahraga atletik lari 100 meter di sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Metode deskriptif kuantitatif adalah suatu metode penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan suatu keadaan atau fenomena-fenomena apa adanya (Sudaryono, 2016). Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sukamulia yang dilaksanakan mulai dari bulan Januari sampai dengan bulan Juni tahun 2025. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 29 siswa. instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dan melakukan observasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif. Statistik deskriptif kuantitatif yaitu statistik yang digunakan hanya untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil peneltian tanpa melakukan generalisasi/inferensi (sugiyono, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Hasil analisis data yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti, selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan pada data hasil motivasi siswa terhadap pembelajaran PJOK Lari 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Sukamulia. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, *standar deviasi*, *range*, *maximum* dan *minimum*. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan hasil minat siswa pada pembelajaran PJOK materi lari 100 Meter.

Hasil analisis deskriptif dapat dilihat dalam tabel 1.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif tiap Variabel

Indikator yang diukur	N	Sum	Mean	Stdv	Min.	Max.
Analisi Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar dalam Pembelajaran Atletik Lari 100 Meter	29	187	6,4	1,865	2	9

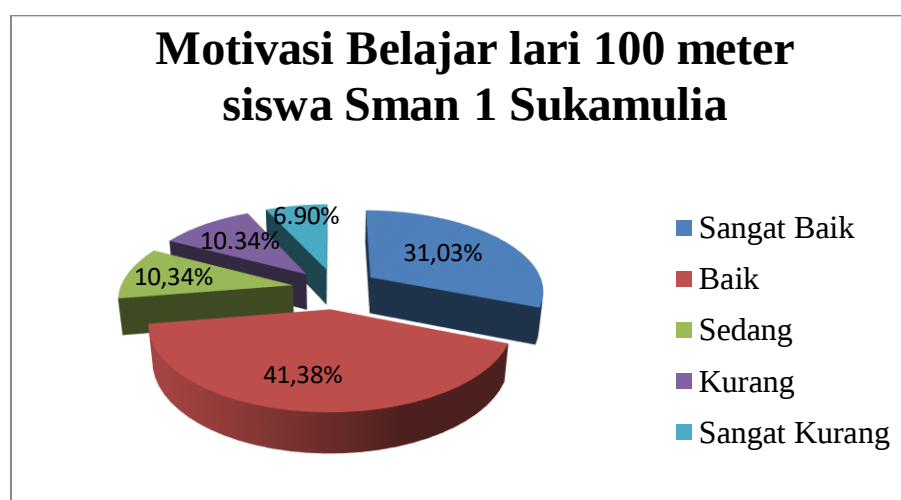
Berdasarkan hasil kuesioner yang telah diisi siswa, bahwa hasil jumlah total dari 9 butir pernyataan pada siswa SMA Negeri 1 Sukamulia dari 29 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 187 dan rata-rata yang diperoleh 6,4 dengan hasil standar deviasi 1,865 dan nilai minimum 2 dan 9 untuk nilai maximum.

Selanjutnya hasil analisis data yang diajukan perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap tiap variabel yang diteliti. Untuk menguji penelitian ini digunakan analisis statistic parameterik, hasil tersebut akan dikategorikan untuk mengetahui Tingkat motivasi belajar siswa pada Pembelajaran PJOK lari Atletik 100 Meter di SMA Negeri 1 Sukamulia. Kategori tersebut yaitu dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Rekapitulasi Persentase Hasil Data Motivasi Belajar Siswa terhadap Pembelajaran PJOK Lari 100 meter Pada Siswa SMA Negeri 1 Sukamulia
Distribusi Kategori Minat Semua Indikator

Interval	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
$7,72 > X$	9	31,03%	Sangat Baik
$6,36 < X < 7,72$	12	41,38%	Baik
$4,99 < X < 6,36$	3	10,34%	Sedang
$3,63 < X < 4,99$	3	10,34%	Kurang
$X < 3,63$	2	6,90%	Sangat Kurang
Jumlah	29	100,00%	-

Berdasarkan tabel 2 diatas hasil yang diperoleh mengenai motivasi belajar siswa pada Pembelajaran PJOK lari Atletik 100 Meter adalah untuk kategori sangat baik sebanyak 9 siswa atau (31,03%), kategori baik sebanyak 12 siswa atau (41,38%), kategori sedang berminat sebanyak 3 siswa atau (10,34%), kategori kurang sebanyak 3 siswa (10,34%), dan untuk kategori sangat kurang sebanyak 2 siswa atau (6,90%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persentase hasil data akhir untuk motivasi belajar siswa pada Pembelajaran PJOK lari Atletik 100 Meter pada Siswa SMA Negeri 1 berada pada kategori baik. Untuk grafik persentase dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini.



B. Pembahasan

Motivasi belajar merupakan salah satu aspek penting dalam proses pendidikan yang sangat menentukan keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran (Sardiman, 2016). Secara umum, motivasi belajar dapat diartikan sebagai dorongan internal maupun eksternal yang mendorong seseorang untuk melakukan aktivitas belajar secara sadar, aktif,

dan berkelanjutan (Lestari, 2020) . Dalam konteks pembelajaran atletik, khususnya lari 100 meter di tingkat SMA, motivasi memiliki peran strategis dalam menentukan seberapa besar usaha dan ketekunan siswa dalam mengikuti materi, latihan, dan evaluasi pembelajaran.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi siswa dalam pembelajaran lari 100 meter dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat intrinsik maupun ekstrinsik. Faktor intrinsik mencakup minat pribadi terhadap cabang olahraga atletik, kesenangan dalam berlari, keinginan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, serta kepuasan pribadi saat berhasil mencapai target waktu tertentu. Sementara itu, faktor ekstrinsik antara lain meliputi dukungan dari guru pendidikan jasmani, teman sebaya, fasilitas olahraga yang tersedia, serta adanya penghargaan atau penilaian yang adil dalam pembelajaran (Djarwo, 2023).

Sebagian besar siswa yang menunjukkan tingkat motivasi belajar tinggi dalam mata pelajaran atletik lari 100 meter umumnya memiliki persepsi positif terhadap pentingnya olahraga bagi kesehatan dan pencapaian prestasi. Mereka juga merasa bahwa pembelajaran atletik memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, kompetitif, dan menantang. Di sisi lain, siswa yang kurang termotivasi biasanya menghadapi kendala seperti kurangnya rasa percaya diri, anggapan bahwa lari 100 meter terlalu berat atau membosankan, serta minimnya dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga.

Motivasi belajar siswa terhadap pembelajaran PJOK materi Lari 100 Meter pada siswa SMA Negeri 1 Sukamulia. Bahwa persentase hasil data hasil Motivasi belajar siswa terhadap pembelajaran PJOK lari 100 Meter pada siswa SMA Negeri 1 Sukamulia dari 29 siswa atau (100%), kategori sangat baik sebanyak 9 murid atau (31,03%), kategori baik sebanyak 12 siswa atau (41,38%), kategori sedang sebanyak 3 siswa atau (10,34%), kategori kurang sebanyak 3 siswa atau (10,34%), dan kategori sangat kurang sebanyak 2 siswa atau (6,90%).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persentase hasil data akhir hasil motivasi belajar siswa terhadap pembelajaran PJOK materi Lari 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Sukamulia berada pada kategori Baik. Keadaan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor internal dan faktor eksternal. Motivasi belajar siswa terhadap pembelajaran PJOK lari 100 Meter sangat berpengaruh terhadap keberhasilan proses belajar mengajar dikelas. Hal ini dikarenakan siswa sebagai pelaku menjadi bagian terpenting dalam keberhasilan pembelajaran.

Sehingga proses pembelajaran harus dikemas sedemikian rupa dan berusaha menumbuhkan Motivasi belajar siswa pada pembelajaran penjas materi lari 100 meter agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan maksimal. Motivasi merupakan kecenderungan afektif seseorang untuk membuat pilihan aktivitas, kondisi-kondisi individual dapat merubah

motivasi seseorang sehingga dapat dikatakan motivasi tidak stabil sifatnya. Sesuai dengan pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah fungsi kejiwaan atau sambutan yang sadar untuk tertarik terhadap suatu obyek baik berupa benda atau yang lain. Selain itu motivasi dapat timbul karena ada gaya tarik dari luar dan juga datang dari hati sanubari. Motivasi yang besar terhadap suatu hal merupakan modal yang besar untuk mencapai tujuan. Berdasarkan uraian diatas secara keseluruhan, motivasi belajar siswa pada pembelajaran penjas materi lari 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Sukamulia memperoleh kategori Baik.

Berdasarkan (Friskawati & Sobarna, 2019) dalam studinya tentang “Faktor Internal dan Eksternal yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Penjas” menyimpulkan bahwa faktor internal seperti kepercayaan diri, kondisi fisik, dan persepsi siswa terhadap kemampuan dirinya sendiri sangat menentukan keterlibatan dalam pembelajaran olahraga. Sedangkan faktor eksternal seperti dukungan teman sebaya, fasilitas olahraga, serta penghargaan dari guru atau sekolah juga turut memengaruhi.

KESIMPULAN

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persentase hasil data akhir hasil motivasi belajar siswa terhadap pembelajaran penjas materi lari 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Sukamulia berada pada kategori Baik. Keadaan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor internal dan faktor eksternal. Motivasi belajar siswa terhadap pembelajaran penjas materi lari 100 meter sangat berpengaruh terhadap keberhasilan proses belajar mengajar dikelas. Hal ini dikarenakan siswa sebagai pelaku menjadi bagian terpenting dalam keberhasilan pembelajaran. Sehingga proses pembelajaran harus dikemas sedemikian rupa dan berusaha menumbuhkan motivasi belajar siswa pada pembelajaran penjas materi lari 100 meter agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Djarwo. (2020). Analisis Faktor Internal dan Eksternal terhadap Motivasi Belajar Kimia. *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram*. 8(01).
- Friskawati, G. F., & Sobarna, A. (2019). Faktor internal pencapaian hasil belajar pendidikan jasmani pada siswa SMK. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(3), 327–335.

- Hidayah. (2015). *Motivasi Berprestasi*. Yogyakarta: CV. Budi Utama.
- Lestari. (2020). *Cara Praktis Meningkatkan Motivasi Siswa Sekolah Dasar*. Yogyakarta: Deepublish.
- Marisa, S. (2019). Pengaruh motivasi dalam pembelajaran siswa upaya mengatasi permasalahan belajar. *Jurnal Taushiah*, 9(2), 20–27.
- Rahman, S. (2021). *Pentingnya Motivasi Belajar dalam Meningkatkan Hasil Belajar*.
- Ramdhani, F., Iqbal, R., & Rahayu, E. T. (2021). Pengaruh Metode Latihan ABC Run terhadap kemampuan Belajar Lari Sprint 100 Meter Siswa Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Atletik Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(7), 296–299.
- Sardiman. (2016). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sudaryono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Sugiyono. (2021). *statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.