

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN BASED LEARNING TERHADAP MOTIVASI BELAJAR OLAHRAGA SISWA KELAS X.4 DI SMA 9 BONE.

Raswan Yahya¹, Nurul Afni Darwis², Muh Fadlan³,
Jumadil Akbar⁴, Riski Aditiya⁵ Emmi Azis⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Muammadiyah Bone, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Alamat e-mail : ¹raswanyahya91@gmail.com, ²nurulafnidarwis25@gmail.com
³muhfadlan092@gmail.com, ⁴jumadilakbar329@gmail.com,
⁵rizkhyaditya063@gmail.com, ⁶emmiazis@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the Sports Based Learning (OBL) learning model on the learning motivation of class X.4 students at SMA 9 Bone. The study used a quantitative approach with a quasi-experimental design of the One Group Pretest-Posttest Design. The research sample consisted of 28 students selected using a total sampling technique. The research instrument was a learning motivation questionnaire given before and after treatment. The treatment was carried out through the application of the OBL model for six meetings. Data were analyzed using descriptive and inferential analysis through paired sample t-tests. The results showed that the average score of students' learning motivation increased from 62.1 in the pretest to 81.4 in the posttest. The number of students with high motivation increased from 5 students to 18 students, while the low category decreased from 9 students to 1 student. The results of the hypothesis test showed a t-value of 14.27 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), so there is a significant effect of the application of the Sports Based Learning (OBL) learning model on students' learning motivation. Thus, the OBL model is effective in increasing student learning motivation in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) at SMA 9 Bone.

Keywords: Sports-Based Learning, learning motivation, PJOK, learning model, high school students.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran Olahraga Based Learning (OBL) terhadap motivasi belajar siswa Kelas X.4 di SMA 9 Bone. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi experimental tipe One Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian berjumlah 28 siswa yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa angket motivasi belajar yang diberikan sebelum dan sesudah perlakuan. Perlakuan dilakukan melalui penerapan model OBL selama enam kali pertemuan. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan inferensial melalui uji-t berpasangan (paired sample t-test). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor motivasi belajar siswa meningkat dari 62,1 pada pretest menjadi 81,4 pada posttest. Jumlah siswa dengan kategori motivasi tinggi meningkat dari 5 siswa menjadi 18 siswa, sedangkan kategori rendah menurun dari 9 siswa menjadi 1 siswa. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t-hitung sebesar 14,27 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan model pembelajaran Olahraga Based Learning (OBL) terhadap

motivasi belajar siswa. Dengan demikian, model OBL efektif digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMA 9 Bone.

Kata Kunci: Olahraga Based Learning, motivasi belajar, PJOK, model pembelajaran, siswa SMA.

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu pilar utama dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Salah satu faktor penting dalam peningkatan kualitas pendidikan adalah kualitas tenaga pendidik. Oleh karena itu, pengembangan kompetensi mahasiswa calon guru menjadi salah satu aspek yang sangat diperhatikan dalam dunia pendidikan. Untuk mencapainya, berbagai program pelatihan dan pembelajaran, salah satunya adalah Program Latihan Profesi (PLP), diharapkan dapat menjadi sarana yang efektif dalam mempersiapkan mahasiswa menjadi pendidik yang kompeten (Hidayatullah et al., 2025).

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran penting dalam kurikulum pendidikan di Indonesia yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik, mental, sosial, serta emosional

peserta didik secara menyeluruh. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki karakteristik pembelajaran yang bersifat praktik, kontekstual, dan berorientasi pada aktivitas fisik.(Putrawan et al., 2026).

Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang kurang termotivasi dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, termasuk di SMA 9 Bone. Kondisi ini tercermin dari rendahnya partisipasi aktif siswa dalam kegiatan pembelajaran, kurangnya semangat dalam menyelesaikan tugas gerak, serta minimnya inisiatif siswa dalam mengeksplorasi kemampuan fisik mereka secara mandiri. Pemahaman materi merupakan salah satu aspek fundamental dalam proses pembelajaran yang berperan dalam cara seseorang mengelola, menyimpan dan menerapkan pengetahuan yang diperolehnya (Azis, 2026).

Model pembelajaran Olahraga Based Learning (OBL) merupakan pendekatan inovatif yang mengintegrasikan aktivitas olahraga secara langsung ke dalam proses pembelajaran. Pendekatan ini dirancang agar siswa tidak hanya sekedar mendengar atau mengamati, tetapi juga aktif bergerak, berkolaborasi dengan teman sebaya, serta merasakan pengalaman langsung dari setiap materi yang dipelajari. Pembelajaran berbasis olahraga terbukti dapat meningkatkan keterlibatan siswa secara fisik dan emosional, sehingga menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan bermakna.(Bone, 2026)

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di SMA 9 Bone, ditemukan bahwa metode pembelajaran konvensional yang diterapkan selama ini kurang mampu mendorong motivasi belajar siswa secara optimal. Siswa terlihat kurang antusias, pasif, dan cenderung hanya menunggu instruksi guru tanpa berinisiatif. Kondisi ini mendorong peneliti untuk mengkaji secara ilmiah apakah penerapan model pembelajaran Olahraga Based Learning dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap

peningkatan motivasi belajar siswa di SMA 9 Bone.

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan tingkat motivasi belajar siswa sebelum dan sesudah penerapan model OBL pada kelompok eksperimen, (2) mendeskripsikan tingkat motivasi belajar siswa pada kelompok kontrol, dan (3) menganalisis pengaruh model OBL terhadap motivasi belajar siswa di SMA 9 Bone secara signifikan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen semu (quasi experimental design) tipe One Group Pretest-Posttest Design. Desain ini dipilih karena peneliti ingin mengukur pengaruh penerapan model pembelajaran Olahraga Based Learning (OBL) terhadap motivasi belajar siswa sebelum dan sesudah perlakuan diberikan, tanpa menggunakan kelompok kontrol yang terpisah secara penuh.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Kelas X.4 di SMA 9 Bone. Adapun sampel yang digunakan berjumlah 28 siswa yang dipilih menggunakan teknik total sampling, yakni seluruh siswa dalam

satu kelas dijadikan sebagai subjek penelitian. Penggunaan teknik ini didasarkan pada pertimbangan bahwa jumlah populasi yang relatif kecil sehingga memungkinkan seluruh anggota populasi untuk diteliti secara menyeluruh.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket motivasi belajar yang disusun berdasarkan indikator motivasi belajar menurut (Sihombing & Silalahi, 2021), meliputi: (1) adanya hasrat dan keinginan berhasil, (2) adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar, (3) adanya harapan dan cita-cita masa depan, (4) adanya penghargaan dalam belajar, (5) adanya kegiatan yang menarik dalam belajar, dan (6) adanya lingkungan belajar yang kondusif. Angket diberikan dua kali, yaitu sebelum perlakuan (pretest) dan sesudah perlakuan (posttest).

Pelaksanaan perlakuan (treatment) dilakukan sebanyak enam kali pertemuan dengan menerapkan model pembelajaran Olahraga Based Learning (OBL). Setiap pertemuan berlangsung selama 2 x 45 menit. Prosedur penelitian terdiri atas tiga tahap, yaitu: (1) tahap persiapan, meliputi penyusunan instrumen,

validasi ahli, dan uji coba angket; (2) tahap pelaksanaan, meliputi pemberian pretest, penerapan model OBL selama enam pertemuan, dan pemberian posttest; serta (3) tahap analisis data, meliputi pengolahan skor pretest dan posttest, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan uji-t berpasangan (paired sample t-test) dengan taraf signifikansi 0,05.

Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan distribusi skor motivasi belajar siswa berdasarkan kategori tinggi, sedang, dan rendah, baik pada saat pretest maupun posttest. Sementara itu, analisis inferensial dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian, yakni apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan model OBL terhadap motivasi belajar 28 siswa Kelas X.4 SMA 9 Bone.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan memberikan kontribusi PLP II nyata terhadap pengembangan kompetensi profesional Mahasiswa Pendidikan Bahasa Indonesia, bahasa Inggris

dan pendidikan ekonomi. Mahasiswa secara umum telah mampu menyusun perangkat pembelajaran seperti RPP, bahan ajar, serta instrumen evaluasi dengan cukup baik (Fitriyani et al., 2025).

Pelaksanaan PLP 2 menunjukkan peningkatan besar dalam keterampilan mengajar mahasiswa. Awalnya, mahasiswa merasagelisah dan kurang percaya diri, dengan bimbingan dari guru pamong dan dosen pembimbing, mereka mulai berkembang (Pupitaningsari & Nenggar, 2025)

Melalui PLP 2, siswa belajar tentang teknik mengajar dan pentingnya kesadaran sosial serta empati. Pengalaman ini menekan nilai kemanusiaan dan tanggung jawab sosial dalam profesi guru. Siswa memahami bahwa peran guru melibatkan lebih dari sekedar menyampaikan informasi, tetapi juga menangani tantangan dan mengembangkan potensi siswa. Kegiatan menunjukkan bahwamenghalangi siswa dalam menerapkan inovasi pembelajaran baru. Namun, tantangan ini juga memberi kesempatan untuk perbaikan. Dukungan dari guru pamong dan dosen

pembimbing sangat penting dalam proses ini (Fitriyani et al., 2025).

Penelitian ini dilaksanakan di SMA 9 Bone dengan melibatkan 28 siswa Kelas X.4 sebagai subjek penelitian. Hasil penelitian dipaparkan berdasarkan dua fokus utama, yaitu: (1) deskripsi hasil pretest dan posttest motivasi belajar siswa, dan (2) hasil uji hipotesis untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran Olahraga Based Learning (OBL) terhadap motivasi belajar siswa.

Berdasarkan hasil pengolahan data angket motivasi belajar yang diberikan kepada 28 siswa Kelas X.4 SMA 9 Bone, diperoleh gambaran distribusi skor sebagaimana disajikan pada Tabel 1 berikut.

Katego ri	Rentan g Skor	Pretes t (f)	Posttes t (f)
Rendah	< 60	9	1
Sedang	60 – 70	14	9
Tinggi	> 70	5	18
Total	—	28	28
Rata- rata	—	62,1	81,4

Tabel 1 Hasil Pretest dan Posttest 1

*Motivasi Belajar Siswa Kelas X.4
SMA 9 B 1 Sumber: Data primer hasil
angket motivasi belajar, 2026*

Berdasarkan Tabel 1, tampak bahwa sebelum perlakuan (pretest), sebagian besar siswa berada pada kategori sedang (14 siswa) dan kategori rendah (9 siswa), sementara hanya 5 siswa yang berada pada kategori tinggi. Rata-rata skor pretest motivasi belajar siswa sebesar 62,1, yang menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa sebelum penerapan model OBL masih tergolong rendah hingga sedang. Kondisi ini sejalan dengan temuan observasi awal bahwa metode konvensional yang diterapkan selama ini kurang mampu mendorong motivasi belajar siswa secara optimal di SMA 9 Bone.

Setelah pemberian perlakuan (posttest) melalui enam kali pertemuan dengan model OBL, terjadi perubahan distribusi yang sangat signifikan. Jumlah siswa pada kategori tinggi meningkat drastis dari 5 menjadi 18 siswa (64,3%), sementara kategori sedang turun menjadi 9 siswa dan kategori rendah hanya tersisa 1 siswa. Rata-rata skor posttest mencapai 81,4, meningkat sebesar 19,3 poin dari rata-rata pretest. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penerapan model OBL berhasil mendorong motivasi belajar

siswa ke level yang lebih tinggi secara konsisten.

Hasil uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal ($p > 0,05$). Selanjutnya, uji-t berpasangan (paired sample t-test) dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian. Hasil uji-t memperoleh nilai t-hitung = 14,27 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan model pembelajaran Olahraga Based Learning (OBL) terhadap motivasi belajar 28 siswa Kelas X.4 SMA 9 Bone.

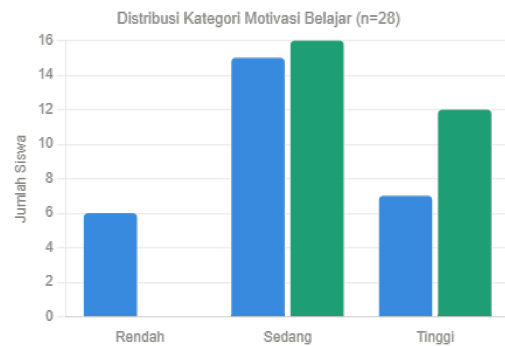
Hasil ini mendukung temuan yang menegaskan bahwa pembelajaran PJOK yang bersifat praktik dan kontekstual mampu meningkatkan keterlibatan dan motivasi peserta didik secara lebih optimal dibandingkan pendekatan konvensional. Pada penelitian ini telah menemukan hasil peningkatan hasil belajar peserta didik melalui materi permainan bola besar (bolavoli-teknik dasar passing) adalah materi yang terdapat dalam PJOK di sekolah. Dalam kondisi

pembelajaran daring dan luring atau yang lebih trenddikenal dengan pembelajaran berbasis blended learning, pendidik dan peserta didik memanfaatkan perkembangan teknologi informasi yang ada, dengan memanfaatkan media pembelajaran berbasis blended learning yaitu dengan menggunakan aplikasi google classroom.(Agus & Yasa, 2023)

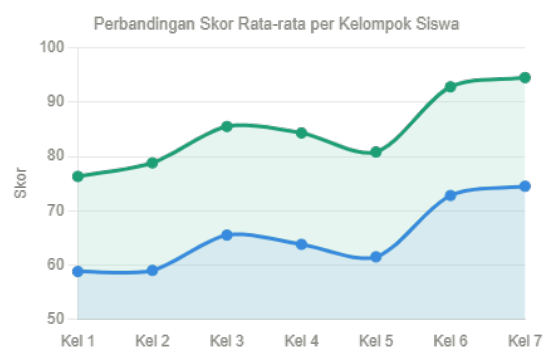
. Hal ini sejalan pula dengan pandangan (Azis, 2026) bahwa pemahaman dan penghayatan materi akan lebih mudah terbentuk ketika siswa secara aktif mengelola dan menerapkan pengetahuan yang diperolehnya dalam konteks yang nyata.

Secara keseluruhan, penerapan model OBL selama enam pertemuan memberikan dampak positif yang nyata terhadap peningkatan motivasi belajar siswa, khususnya pada indikator hasrat dan keinginan berhasil, kegiatan yang menarik dalam belajar, serta lingkungan belajar yang kondusif. Peningkatan motivasi ini menunjukkan bahwa model OBL layak untuk terus dikembangkan dan diimplementasikan sebagai salah

satu alternatif strategi pembelajaran pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di tingkat SMA.



(Gambar 1. GRAFIK. 1 PENINGKATAN BELAJAR SISWA, 2026)



(GAMBAR 2. PERBANDINGAN SKOR RATA-RATA SISWA, 2026)

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA 9 Bone terhadap 28 siswa Kelas X.4, dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran Olahraga Based Learning (OBL) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap

motivasi belajar siswa pada mata pelajaran PJOK. Hal ini terlihat dari peningkatan rata-rata skor motivasi belajar siswa dari 62,1 pada saat pretest menjadi 81,4 pada saat posttest. Selain itu, jumlah siswa yang berada pada kategori motivasi tinggi mengalami peningkatan yang cukup besar setelah diberikan perlakuan menggunakan model OBL.

Hasil uji hipotesis menggunakan paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa model pembelajaran Olahraga Based Learning (OBL) efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa Kelas X.4 di SMA 9 Bone.

Penerapan model OBL mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih aktif, menyenangkan, dan kontekstual sehingga siswa lebih antusias mengikuti proses pembelajaran. Oleh karena itu, model pembelajaran OBL dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi pembelajaran yang inovatif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan

Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, I. P., & Yasa, C. (2023). Model Pembelajaran Problem Based Learning Berbasis Blended Learning untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK pada Materi Permainan Bola Besar Menggunakan Google Classroom. *Model Pembelajaran Problem Based Learning Berbasis Blended Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Pada Materi Permainan Bola Besar Menggunakan Google Classroom*, 11(2), 108–115.
- Azis, E. (2026). Emmi Azis³. *PENGARUHPENGGUNAANMETODEPEMBELAJARAN MIND MAPPING TERHADAP PENINGKATAN PEMAHAMAN MATERI EKONOMI SISWA*, 11(1), 16.
- Bone, S. M. A. (2026). *PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN OLAHRAGA BASED LEARNING TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SISWA DI SMA 9 BONE. PENGARUH MODEL*

- PEMBELAJARAN OLAHRAGA
BASED LEARNING TERHADAP
MOTIVASI BELAJAR SISWA DI
SMA 9 BONE, XI, 1–5.
Fitriyani, A., Yuniati, I., Bahasa, P., &
Keguruan, F. (2025).
MENGASAH KETERAMPILAN
MENGAJAR DAN
MEMBANGUN PROFESIONAL
GURU MELALUI PENGENALAN
LAPANGAN PERSEKOLAHAN
(PLP) 2. *Arly Fitriyani**,
Risnanosanti, Ira Yuniati, 8(2),
148–153.
- Gambar 1. GRAFIK. 1
PENINGKATAN BELAJAR
SISWA. (2026).
- GAMBAR 2. PERBANDINGAN
SKOR RATA-RATA SISWA.
(2026).
- Hidayatullah, T., Rosmilawati, I., &
Nonformal, J. P. (2025). Program
Latihan Profesi (PLP) Dalam
Meningkatkan Kemampuan
Pedagogi Mahasiswa. *TJurnal
Transformasi*, 11, 34–39.
- Pupitaningsari, M., & Nenggar, A. H.
(2025). Persepsi guru pamong
terhadap kompetensi mahasiswa
PLP universitas PGRI Jombang
prodi pendidikan jasmani di SMA
Kabupaten Jombang.
Puspitaningsari, M., & Nenggar,
A. H. (2025), 13(1), 516–525.
- Putrawan, A., Herlinda, M., Santos,
D., Rijaluddin, K., & Said, D. R.
(2026). Implementasi Strategi
Promotif PHBS dalam
Mendukung Aktivitas Pendidikan
Jasmani sebagai Upaya
Pencegahan Diare Siswa SDN
07 Jati Mulya. *Implementasi
Strategi Promotif PHBS Dalam
Mendukung Aktivitas Pendidikan
Jasmani Sebagai Upaya
Pencegahan Diare Siswa SDN
07 Jati Mulya*, 6(1), 7.
- Sihombing, S., & Silalahi, H. R.
(2021). Analisis Minat dan
motivasi Belajar , Pemahaman
Konsep dan Kreativitas Siswa
terhadap hasil Belajar Siswa
dalam Materi Geometri Selama
Pembelajaran Dalam Jaringan
kelas X SMA Kota Medan.
*Pengaruh Motivasi Instrinsik Dan
Motivasi Ekstrinsik Terhadap
Proses Pembelajaran
Mahasiswa Universitas
Pendidikan Indonesia*, 02(02),
50–66.