

TINGKAT MOTIVASI DAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT SISWA MI AL- IKHLAS BABADAN

Kosim¹, Seni Oktriani², Fauzan Effendy³

^{1,2,3}PJKR FKIP Universitas Darul Ma'arif

¹kosimoi024@gmail.com, ²senisetiawan77@gmail.com

³fauzaneffendy44@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the level of students' learning motivation and learning outcomes in the 60-meter sprint among fifth-grade students of MI Al-Ikhlas Babadan. The research method used was a quantitative descriptive method with data collection techniques through learning motivation questionnaires and a 60-meter sprint performance test. The subjects of the study consisted of fifth-grade students participating in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning activities. The results of the study showed that the students' learning motivation was categorized as high. This could be seen from the students' enthusiasm, spirit, and active participation in learning the 60-meter sprint. In addition, the students' learning outcomes in the 60-meter sprint material obtained a mastery score of 12% in the very good category and 54% in the good category, and had achieved the Minimum Mastery Criteria (KKM) set at 73. High learning motivation had a positive influence on students' learning outcomes in the 60-meter sprint learning process. Based on the results of the study, it can be concluded that high students' learning motivation can support the improvement of learning outcomes in the 60-meter sprint. Therefore, teachers are expected to create interesting and enjoyable learning activities in order to improve students' motivation and learning outcomes.

Keywords: Learning Motivation, Learning Outcomes, 60-Meter Sprint, Physical Education.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi belajar siswa dan hasil belajar lari sprint 60 meter pada siswa kelas V MI Al-Ikhlas Babadan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data melalui angket motivasi belajar dan tes praktik lari sprint 60 meter. Subjek penelitian terdiri dari siswa kelas V yang mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat motivasi belajar siswa berada pada kategori tinggi. Hal ini terlihat dari antusiasme, semangat, dan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran lari sprint 60 meter. Selain itu, hasil belajar siswa pada materi lari

sprint 60 meter memperoleh nilai ketuntasan sebesar 12% sangat baik dan 54% baik dan telah mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan yaitu 73. Tingginya motivasi belajar memberikan pengaruh positif terhadap hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari sprint 60 meter. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar siswa yang tinggi dapat mendukung peningkatan hasil belajar lari sprint 60 meter. Oleh karena itu, guru diharapkan mampu menciptakan pembelajaran yang menarik dan menyenangkan agar motivasi serta hasil belajar siswa semakin meningkat.

Kata Kunci: Motivasi Belajar, Hasil Belajar, Lari Sprint 60 Meter, PJOK.

A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dalam kurikulum pendidikan di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Menurut Pangrazi & Dauer dalam Ginanjar (2022:3-4), PJOK dalam bahasa aslinya adalah *physical education is education of and through movement*, yang berarti pendidikan yang dilaksanakan melalui gerakan. Adang Suherman (2009:5) menyebutkan tiga kata kunci dalam definisi tersebut, yaitu: pendidikan yang direfleksikan dengan kompetensi yang ingin diraih siswa; melalui dan tentang sebagai kata sambung yang menggambarkan keeratan hubungan langsung dan tidak langsung; serta gerak sebagai bahan kajian dalam kurikulum penjas. PJOK merupakan bagian dari program pendidikan

keseluruhan yang berkontribusi terutama melalui aktivitas fisik terhadap pertumbuhan dan perkembangan menyeluruh pada semua anak (Pangrazi & Beighle, 2016).

Salah satu aspek penting dalam pembelajaran PJOK adalah motivasi siswa dan hasil belajar mereka dalam berbagai aktivitas fisik, seperti lari cepat. Motivasi siswa memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan sejauh mana mereka dapat berpartisipasi aktif dan berhasil dalam aktivitas fisik. Motivasi belajar pada siswa dalam pembelajaran PJOK sangat beragam, ada yang bersifat intrinsik di mana kemauan belajarnya lebih kuat dan tidak tergantung pada faktor di luar dirinya, dan ada yang bersifat ekstrinsik di mana kemauan belajar sangat

bergantung pada kondisi di luar dirinya. Dalam kenyataan, motivasi ekstrinsik inilah yang banyak terjadi, terutama pada anak-anak dan remaja (Suprihatin, 2015:74).

Menurut Hakim (2007:26), motivasi adalah suatu dorongan kehendak yang menyebabkan seseorang melakukan suatu perbuatan untuk mencapai tujuan tertentu. Motivasi belajar penting bagi siswa karena berfungsi untuk: (1) menyadarkan kedudukan pada awal belajar, proses, dan hasil akhir; (2) menginformasikan tentang kekuatan usaha belajar; (3) mengarahkan kegiatan belajar; (4) membesarkan semangat belajar; dan (5) menyadarkan tentang adanya perjalanan belajar yang bersinambungan (Dimiyati & Mudjiono, 2021:85-86).

Permasalahan yang menjadi dasar penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat motivasi belajar siswa kelas V MI Al-Ikhlas Babadan dalam pembelajaran atletik nomor lari cepat 60 meter, belum diketahuinya hasil belajar siswa pada pembelajaran lari cepat, serta kendala terbatasnya sarana dan prasarana olahraga.

Motivasi yang rendah dapat menghambat proses pembelajaran dan memengaruhi hasil belajar siswa secara negatif; sebaliknya, motivasi yang tinggi dapat memberikan pengaruh positif terhadap hasil belajar lari cepat. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) tingkat motivasi belajar lari sprint siswa kelas V, dan (2) hasil belajar lari sprint siswa kelas V MI Al-Ikhlas Babadan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Menurut Ginanjar (2019:28), penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang berusaha menjelaskan kegiatan objek yang diteliti terkait dengan variabel-variabel. Setyosari dalam Ginanjar (2019:9) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif bertujuan untuk mendeskripsikan suatu keadaan, peristiwa, atau objek yang terkait dengan variabel-variabel yang dapat dijelaskan dengan angka-angka.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas I–VI di MI Al-Ikhlas Babadan, Kecamatan Gunung Jati, Kabupaten Cirebon, sebanyak

243 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik Simple Random Sampling (Ginanjar, 2019:138), dan sampel yang terpilih adalah siswa kelas V sebanyak 26 siswa. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 11 Februari 2025 di lapangan MI Al-Ikhlas Babadan, Jl. Ki Gede Mayung, Kabupaten Cirebon.

Teknik pengumpulan data menggunakan dua instrumen utama. Pertama, angket motivasi belajar dengan 27 butir pernyataan valid menggunakan modifikasi skala Likert 4 pilihan jawaban (Sangat Setuju = 4, Setuju = 3, Tidak Setuju = 2, Sangat Tidak Setuju = 1 untuk pernyataan positif, dan sebaliknya untuk pernyataan negatif). Angket ini mencakup indikator motivasi intrinsik (hasrat dan keinginan berhasil, dorongan kebutuhan belajar, harapan dan cita-cita, penghargaan dalam belajar, kegiatan menarik, lingkungan kondusif) dan motivasi ekstrinsik (dukungan keluarga) (Setiamey & Deliani, 2019). Kedua, tes praktik lari cepat 60 meter menggunakan rubrik penilaian gerak dasar tiga aspek: posisi sebelum berlari (4 sub-indikator), posisi saat berlari (3 sub-

indikator), dan posisi memasuki garis finish (3 sub-indikator), dengan skor maksimal 40 dan skor minimal 10 (Sidik, 2010).

Instrumen angket diuji validitas menggunakan rumus Pearson Product Moment dan uji-t, menghasilkan 27 butir soal valid dari 30 butir yang diujicobakan. Uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach menghasilkan nilai $\alpha = 0,951$, dikategorikan sangat tinggi (Sundayana, 2020). Analisis data menggunakan uji normalitas Liliefors untuk angket motivasi dan uji Shapiro-Wilk untuk hasil belajar, serta model skala Likert dan distribusi persentase untuk mendeskripsikan data.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas V di MI AL-Ikhlas Babadan yang berlokasi di Kec. Gunung Jati Kab. Cirebon, jl. Sunan Gunung Jati. Sekolah ini memiliki fasilitas olahraga yang cukup memadai, penelitian dilakukan pada semester ganjil tahun ajaran 2024/2025.

Dengan jumlah responden sebanyak 26 siswa, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat

motivasi siswa dalam pembelajaran lari cepat serta hasil belajar lari cepat mereka setelah mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani.

1. Tingkat Motivasi Belajar Siswa

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Angket Motivasi

Statistika	Motivasi belajar siswa kelas 5
Jumlah siswa (N)	26
α	0,05
T_{hitung}	0,15810
T_{tabel}	0,1737
Keterangan	Normal

Uji normalitas data angket motivasi belajar menggunakan uji *Liliefors* menghasilkan nilai $T_{hitung} = 0,158$ dan $T_{tabel} = 0,1737$. Karena $T_{hitung} < T_{tabel}$, data dinyatakan berdistribusi normal. Distribusi tingkat motivasi belajar siswa disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Skala Likert Motivasi Belajar

Interval	Kategori	Frekuensi (f)	%
88–108	Sangat Tinggi	8	30,8
68–87	Tinggi	18	69,2
48–67	Sedang	0	0
27–47	Sangat Rendah	0	0

Total	–	26	100
-------	---	----	-----

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas siswa memiliki tingkat motivasi dalam kategori “Tinggi” dengan frekuensi 18 siswa (69,2%), sementara 8 siswa (30,8%) berada pada kategori “Sangat Tinggi”. Tidak ada siswa yang berada pada kategori “Sedang” maupun “Sangat Rendah”. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh siswa kelas V MI Al-Ikhlas Babadan memiliki tingkat motivasi yang baik dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek 60 meter. Berikut adalah diagram hasil motivasi belajar siswa.



Gambar 1. Diagram Motivasi Siswa

2. Hasil Belajar Lari Cepat 60 Meter

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas hasil belajar

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
NILAI	.932	26	.084

Uji normalitas data hasil belajar menggunakan uji Shapiro-Wilk menghasilkan nilai signifikansi $0,084 > 0,05$, sehingga data dinyatakan

berdistribusi normal. Hasil belajar lari cepat siswa diukur menggunakan tes praktik dengan rubrik penilaian gerak dasar lari 60 meter. Distribusi hasil belajar siswa disajikan pada Tabel 2.

Tabel 4. Rekapitulasi Nilai Hasil Belajar Siswa

Kategori	Jml. Siswa	%	KKM	Keterangan
Sangat Baik	3	12%	73	Tuntas
Baik	14	54%	–	Tuntas
Cukup	4	15%	–	Tidak Tuntas
Kurang	5	19%	–	Tidak Tuntas
Jumlah	26	100%	–	–

Berdasarkan Tabel 4, sebagian besar siswa telah mencapai ketuntasan belajar. Siswa dalam kategori “Baik” sebanyak 14 orang (54%) dan “Sangat Baik” sebanyak 3 orang (12%), sehingga total siswa yang tuntas melampaui KKM 73 adalah 17 siswa (66%). Sementara itu, 4 siswa (15%) berada pada kategori “Cukup” dan 5 siswa (19%) pada kategori “Kurang”, dengan total 9 siswa (34%) belum mencapai KKM. Dengan demikian, hasil belajar siswa secara keseluruhan tergolong baik karena mayoritas telah mencapai KKM.

3. Pembahasan

Hasil analisis data menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa kelas V MI Al-Ikhlas Babadan dalam pembelajaran lari cepat secara keseluruhan berada pada kategori tinggi (69,2% tinggi dan 30,8% sangat tinggi). Faktor-faktor motivasi yang dianalisis meliputi motivasi intrinsik, seperti hasrat untuk berhasil dan cita-cita masa depan, serta motivasi ekstrinsik, seperti dukungan dari guru, keluarga, dan lingkungan. Secara kualitatif, siswa yang memiliki motivasi tinggi tampak lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran lari cepat, terlihat dari partisipasi aktif mereka selama praktik di lapangan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Sani (2011) yang menemukan bahwa motivasi siswa kelas V SD Negeri 13 Banyuasin III terhadap lari sprint 60 meter mencapai rata-rata 76%, dikategorikan cukup besar. Penelitian Novriansyah (2024) juga menunjukkan bahwa minat belajar berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar lari jarak pendek, dengan kontribusi sebesar 69,3%. Penelitian Indah, dkk. (2023) menguatkan temuan ini dengan

mendesripsikan gerak dasar lari jarak pendek 60 meter pada siswa kelas V yang menunjukkan kemampuan rata-rata cukup baik.

Hasil belajar lari cepat 60 meter menunjukkan bahwa 66% siswa telah mencapai KKM. Penguasaan teknik dasar seperti posisi start, saat berlari, dan saat memasuki garis finish menjadi penentu utama keberhasilan siswa. Siswa yang menguasai teknik start jongkok dengan baik—meliputi posisi badan, tumpuan kaki, posisi tangan, dan arah pandangan—menunjukkan hasil tes yang lebih baik. Mubarak (2017:24) menyebutkan bahwa kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dikalikan kekerapan langkah, sehingga penguasaan teknik dasar sangat krusial.

Kendati demikian, terdapat 34% siswa yang belum mencapai KKM. Siswa dengan motivasi rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsistensi latihan dan koordinasi gerakan, khususnya pada teknik start dan gerakan saat berlari. Hal ini sejalan dengan temuan Manalu (2017) yang menyatakan bahwa motivasi belajar merupakan penunjang yang sangat

dibutuhkan dalam meningkatkan hasil belajar lari cepat. Oleh karena itu, perlu diterapkan metode pembelajaran yang bervariasi, seperti pendekatan bermain, untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa secara optimal.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan sebagai berikut. Pertama, tingkat motivasi belajar siswa kelas V MI Al-Ikhlas Babadan dalam pembelajaran lari cepat 60 meter secara keseluruhan berada pada kategori tinggi, dengan 69,2% siswa berkategori “Tinggi” dan 30,8% berkategori “Sangat Tinggi”, serta tidak ada siswa yang berada pada kategori sedang atau sangat rendah. Kedua, hasil belajar lari cepat 60 meter menunjukkan bahwa 66% siswa telah mencapai KKM (73) dengan rincian 12% sangat baik dan 54% baik, sedangkan 34% siswa belum mencapai KKM (15% cukup dan 19% kurang). Tingginya motivasi belajar siswa terbukti memberikan pengaruh positif terhadap hasil belajar lari cepat dalam pembelajaran PJOK di MI Al-Ikhlas Babadan.

Berdasarkan temuan tersebut, guru pendidikan jasmani disarankan untuk meningkatkan kreativitas dalam metode pembelajaran, seperti menggunakan pendekatan bermain atau kompetisi agar siswa lebih termotivasi, serta memberikan umpan balik yang konstruktif untuk meningkatkan motivasi intrinsik siswa. Pihak sekolah disarankan untuk menyediakan fasilitas dan sarana olahraga yang memadai guna mendukung pembelajaran lari cepat secara lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Dimiyati & Mudjiono. (2021). Belajar dan pembelajaran. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ginanjar, A. (2019). Metode penelitian kuantitatif dalam pendidikan jasmani dan olahraga. Indramayu: Program Studi PJKR STKIP Nahdlatul Ulama.
- Hakim, T. (2007). Belajar secara efektif. Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.
- Indah, D., Mulyadi, H., & Hendryanto, F. (2023). Gerak Dasar Lari Jarak Pendek 60 Meter Siswa Kelas V SD Negeri 025 Rambah Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 3, 9206–9215.
- Manalu, W. (2017). Pengaruh Metode Pembelajaran dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Lari Cepat. Skripsi. Universitas Negeri Medan.
- Mubarok, Z. M. (2017). Modul pembelajaran atletik. Bandung: Program Studi PJKR STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Novriansyah, F., Suwarni, & Martiani. (2024). Pengaruh Minat Belajar terhadap Hasil Belajar Siswa pada Pembelajaran Lari Jarak Pendek Kelas V di SD Negeri 112 Seluma. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 5(2), 77–80.
- Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2016). *Dynamic Physical Education for Elementary School Children* (18th ed.). San Francisco: Pearson.
- Sani. (2011). Motivasi Siswa Kelas V SD Negeri 13 Banyuasin III terhadap Lari Sprint 60 Meter. Skripsi. Universitas Sriwijaya.
- Setiamy, E., & Deliani, S. (2019). Penerapan Skala Likert dalam Instrumen Penelitian

- Pendidikan Jasmani. Jurnal Olahraga Pendidikan, 5(1), 1–10.
- Sidik, D. Z. (2010). Mengajar dan melatih atletik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sundayana, R. (2020). Statistika penelitian pendidikan. Bandung: Alfabeta.
- Suprihatin, S. (2015). Upaya Guru dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. Jurnal Promosi, 3(1), 73–82.
- Tobroni, M. (2016). Belajar dan pembelajaran: Teori dan praktik. Yogyakarta: Media Akademi.
- Yuliawan, A. (2014). Pengaruh Sarana dan Prasarana Belajar Sekolah terhadap Motivasi Belajar Siswa di SD Muhammadiyah 1 Program Khusus Wonogiri Tahun Ajaran 2013/2014. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta