

Motivasi Siswa Mengikuti Pembelajaran Praktik Atletik di SMA Negeri 4 Tanjung Jabung Timur

Hasanah^{1,*}, Mhd Usni Zamzami Hasibuan², Ely Yuliawan³

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Indonesia¹,

Kepelatihan Olahraga, FKIP Universitas Jambi, Indonesia^{2,3}

Correspondence Author : hasanahhasanah062@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui motivasi siswa mengikuti pembelajaran praktik Atletik di SMA Negeri 4 Tanjung Jabung Timur. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survey dengan teknik tes pengukuran menggunakan rumus persentase. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa kelas XII SMA Negeri 4 Tanjung Jabung Timur berjumlah 118 siswa teknik pengambilan sampel menggunakan rumus simple random sampling dengan 25% dari jumlah populasi sehingga dapat sampel yaitu 30 siswa. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket terdiri 40 pernyataan, yang terdiri 20 pernyataan motivasi dari dalam dan 20 pernyataan motivasi dari luar yang masing-masing 30 pernyataan positif dan 10 pernyataan negatif. Hasil penelitian berdasarkan survei motivasi siswa mengikuti pembelajaran praktik Atletik di SMA Negeri 4 Tanjung Jabung Timur secara keseluruhan untuk persentase sangat tinggi 0%, Tinggi 13,3% dengan jumlah 4 siswa, sedang 60% dengan jumlah 18 siswa, kurang 26,7% dengan jumlah 8 siswa, dan sangat rendah 0%. Untuk motivasi siswa mengikuti pembelajaran praktik atletik faktor dari dalam dikategorikan kurang dengan persentasi 53,3%, dan faktor dari luar dikategorikan sedang dengan persentase 46,7%. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa motivasi siswa mengikuti pembelajaran praktik atletik di SMA Negeri 4 Tanjung Jabung Timur secara keseluruhan dikategorikan sedang dengan persentase 60%.

Kata Kunci: Motivasi ; Pembelajaran praktik ; Atletik

The Motivation of Students to Take Part in Athletic Practice Lessons at SMA Negeri 4 Tanjung Jabung Timur

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine students' motivation to take part in practical athletic learning at SMA Negeri 4 Tanjung Jabung Timur. This research is a quantitative descriptive study using a survey method with measurement test techniques using a percentage formula. The population in this study were 118 students in class XII SMA Negeri 4 Tanjung Jabung Timur. The instrument in this study used a questionnaire consisting of 40 statements, consisting of 20 statements of internal motivation and 20 statements of external motivation, each of which was 30 positive statements and 10 negative statements. The results of the research are based on a survey of students' motivation to take part in athletic practice lessons at SMA Negeri 4 Tanjung Jabung Timur

as a whole for a very high percentage of 0%, High 13.3% with a total of 4 students, moderate 60% with a total of 18 students, less 26.7% with the number of 8 students, and very low 0%. For students' motivation to take part in athletic practice learning, internal factors were categorized as lacking with a percentage of 53.3%, and external factors were categorized as moderate with a percentage of 46.7%. Based on the results of the research and discussion that has been carried out, it can be concluded that the motivation of students to take part in athletic practice learning at SMA Negeri 4 Tanjung Jabung Timur as a whole is categorized as moderate with a percentage of 60%.

Keywords: *Motivation ; practice learning; Athletics*

PENDAHULUAN

Menurut Jauhary (2019:16) pendidikan adalah sebuah usaha yang dilakukan oleh seseorang secara sadar dan terencana untuk mewujudkan proses pembelajaran yang efektif dengan tujuan mendidik peserta didik dalam mengembangkan potensi dirinya agar menjadi manusia yang seimbang antara kehidupan pribadi dan sosialnya. Permasalahan di dalam pendidikan merupakan prioritas utama yang harus dituntaskan, salah satunya menyangkut tentang masalah kualitas pendidikan. Kualitas pendidikan saat ini telah mengalami tantangan sebagai peserta didik dituntut aktif. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya kemampuan siswa terbatas, Penelitian tentang Motivasi ini diharapkan kegiatan yang diselenggarakan dapat berpengaruh terhadap Siswa Di SMA Negeri 4 Tanjung Jabung Timur.

Menurut Irianto,T (2020) mengungkapkan olahraga pendidikan merupakan pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, ketrampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Penjasorkes merupakan pilar dalam membangun tingkat kebugaran (kesehatan dan kesegaran), karena dimensi gerak sebagai aktivitas utamanya memiliki implikasi nyata bagi penumbuhan kesehatan individu/ kelompok / masyarakat.

Menurut Ibda, H. (2022:23) menjelaskan teori pendidikan secara etimologi berasal dari kata “pedagogi” dari bahasa Yunani, terdiri dari kata “pais” artinya bimbingan yang diberikan kepada anak. Dalam bahasa Romawi pendidikan berasal dari kata “educate” yang berarti mengeluarkan sesuatu yang berada dari dalam. Sedangkan dalam bahasa Inggris pendidikan diistilahkan dengan kata “to educate” yang berarti memperbaiki moral dan melatih intelektual.

Menurut Sukendro (2019:2-3) menjelaskan Atletik merupakan cabang olahraga resmi yang terbentuk dalam suatu organisasi internasional “*International Amateur Athletic Federation (IAAF)*”. Atletik juga menjadi bagian cabang olahraga resmi di Indonesia dengan organisasi Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI). Untuk mencapai tujuan pembelajaran, motivasi akan berpengaruh terhadap keberhasilan pembelajaran, hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Octavia, S.A (2020:60) bahwa proses pembelajaran akan mencapai keberhasilan apabila siswa memiliki motivasi belajar yang baik. “Motivasi merupakan suatu dorongan atau dukungan yang dapat membuat menjadi semangat dalam melakukan suatu aktivitas atau kegiatan. Adapun hubungan pembelajaran praktik atletik, adalah untuk menciptakan kondisi dan proses yang mengarah siswa untuk melakukan aktivitas pembelajaran, dalam hal ini tentu peran guru sangat penting dituntut kreativitasnya dalam pelaksanaan pembelajaran praktik atletik. Nyatakan tujuan pekerjaan Anda dan berikan latar belakang yang memadai, hindari survei literatur terperinci atau ringkasan hasil.

Penelitian ini memberikan manfaat yang penting, baik dari sisi praktis, teoretis, maupun kontribusi terhadap pengembangan dunia pendidikan jasmani dan olahraga. Dari sisi praktis, penelitian ini dapat membantu guru pendidikan jasmani untuk memahami faktor-faktor yang mendorong atau menghambat motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran praktik atletik. Hal ini sejalan dengan pendapat Emda (2018), yang menyatakan bahwa motivasi belajar merupakan komponen penting yang memengaruhi hasil belajar siswa.

Motivasi dalam konteks pembelajaran praktik atletik memiliki peran sentral, terutama dalam menciptakan lingkungan belajar yang aktif dan partisipatif. Muhammad (2017) menjelaskan bahwa motivasi belajar yang tinggi dapat mendorong siswa untuk berperan aktif dalam kegiatan pembelajaran dan mencapai tujuan pembelajaran secara maksimal. Penelitian ini memperkuat pernyataan tersebut, mengingat praktik atletik membutuhkan keterlibatan langsung siswa secara fisik dan mental.

Dari segi teoritis, penelitian ini menambah referensi ilmiah tentang hubungan antara motivasi siswa dan pembelajaran praktik atletik di sekolah menengah. Temuan ini sejalan dengan Rumhadi (2017) dan Octavia (2020) yang menekankan pentingnya membangun motivasi sebagai kunci dalam keberhasilan pembelajaran, terutama pada siswa usia remaja.

Penelitian ini juga berdampak terhadap bidang olahraga secara umum. Dalam jangka panjang, motivasi yang ditanamkan sejak dini melalui pembelajaran praktik atletik dapat mencetak generasi yang aktif, sehat, dan berpotensi dalam bidang olahraga. Komarudin (2016) menegaskan bahwa pembinaan mental dan psikologis melalui motivasi berperan dalam menciptakan atlet yang berprestasi. Hal ini juga didukung oleh Damanik (2020), yang menemukan bahwa motivasi berprestasi menjadi kunci dalam pencapaian prestasi olahraga mahasiswa.

Selain itu, hasil penelitian ini juga bisa menjadi dasar pengembangan metode pembelajaran yang lebih inovatif dan menyenangkan. Ari (2022) dan Alfani (2023) menyoroti pentingnya pendekatan *blended learning* dan penggunaan media latihan untuk meningkatkan partisipasi dan motivasi dalam kegiatan olahraga di sekolah. Demikian pula Cotterill & Fransen (2021) menekankan pentingnya pengembangan kepemimpinan dalam tim olahraga, yang dapat diterapkan dalam konteks pembelajaran di sekolah.

Lebih lanjut, dalam konteks pelatihan dan pengembangan karakter siswa, Saputra et al. (2017) menekankan perlunya koordinasi antara pelatihan fisik dan pendekatan psikologis. Ini menegaskan bahwa pembelajaran atletik di sekolah bukan hanya untuk peningkatan fisik, melainkan juga pengembangan keterampilan sosial, emosional, dan kognitif siswa.

Temuan dalam penelitian ini memberikan masukan kepada sekolah, dinas pendidikan, dan stakeholder lainnya bahwa program pembelajaran praktik atletik harus dirancang sedemikian rupa agar dapat memotivasi siswa untuk aktif berpartisipasi. Hal ini sejalan dengan pandangan Anitah (2017) dan Arikunto (2018), bahwa strategi dan evaluasi pembelajaran perlu disesuaikan dengan karakteristik peserta didik agar pembelajaran lebih efektif.

Secara keseluruhan, penelitian ini bermanfaat dalam memberikan rekomendasi praktis untuk perbaikan kurikulum pendidikan jasmani, khususnya dalam aspek motivasi siswa pada pembelajaran praktik atletik. Dengan demikian, diharapkan siswa tidak hanya aktif secara fisik, tetapi juga berkembang secara mental dan sosial dalam kerangka pembelajaran olahraga yang berkelanjutan.

Selama memasuki pelajaran PJOK materi praktik Atletik siswa di lingkungan SMA Negeri 4 Tanjung Jabung Timur di peruntukan untuk memakai pakaian olahraga saat pembelajaran praktik Atletik dimulai, sedangkan untuk baju seragam digunakan di dalam kelas, namun disaat peneliti melakukan observasi ada siswa yang tidak menggunakan pakaian olahraga saat pembelajaran PJOK materi praktik Atletik dilakukan, namun jika pembelajaran PJOK materi bukan pembelajaran praktik atletik siswa disiplin menggunakan pakaian olahraga. Hal seperti ini harus dibuat kesepakatan jika tidak menggunakan pakaian olahraga diperingatkan tiga kali dan diberikan sanksi apabila dikemudian hari masih terjadi

hal serupa.

Kondisi pembelajaran praktik Atletik yang dilaksanakan di lapangan dan berada di bawah terik matahari membuat sebagian siswa memilih untuk berada di bawah pohon, hal ini kebanyakan dilakukan oleh pelajar perempuan yang saya temui di SMA Negeri 4 Tanjung Jabung Timur pada pada kelas XII yang dilakukan siswa bernama Nabila, dan Widia. letak geografis wilayah sekolah dikelilingi banyaknya pohon yang rindang di SMA Negeri 4 Tanjung Jabung Timur.

Beberapa keluhan pada saat pembelajaran praktik atletik dilakukan yang dialami siswa diantaranya sakit kepala, dan sakit perut, Siswa yang kurang sehat diberi kemudahan untuk tidak mengikuti pembelajaran praktik Atletik dan diberi pilihan ke ruang UKS atau ke kelas. Namun aturan tersebut disikapi oleh sebagian siswa secara berlebihan. Beberapa siswa meminta izin tidak bisa mengikuti pembelajaran tersebut. Akan tetapi pada saat pembelajaran praktik Atletik selesai siswa tersebut terlihat biasa-biasa saja tidak seperti orang sakit dan langsung semangat jika jam pelajaran praktik Atletik usai.

Melalui hasil wawancara salah satu guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan selama pembelajaran praktik atletik Motivasi belajar siswa kurang aktif. Berdasarkan hasil wawancara, guru menyatakan bahwa Kurangnya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran praktik atletik yang dilakukan di sekolah SMA Negeri 4 Tanjung Jabung Timur. Siswa SMA adalah individu yang memasuki masa remaja, dimana masa remaja sangat rentan mengalami masalah perubahan dalam dirinya.

Selama memasuki pelajaran PJOK materi praktik Atletik siswa di lingkungan SMA Negeri 4 Tanjung Jabung Timur di peruntukan untuk memakai pakaian olahraga saat pembelajaran praktik. Suasana saat pembelajaran praktik atletik turut mempengaruhi motivasi belajar siswa, jika dalam pembelajaran guru mampu menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif dan dapat tercapai, maka suasana pembelajaran juga berpengaruh besar terhadap motivasi belajar, namun kondisi pembelajaran praktik atletik membuat keaktifan siswa kurang maksimal. Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang akan diwujudkan dalam bentuk skripsi dengan judul motivasi siswa mengikuti pembelajaran praktik Atletik di SMA Negeri 4 Tanjung Jabung Timur.

Atletik adalah suatu kegiatan jasmani yang terdiri dari beberapa nomor pertandingan yang berbeda berdasarkan keterampilan gerak dasar manusia seperti jalan, lari, lempar, dan lompat Ginting, R. R. (2021).

Atletik merupakan salah satu bagian dari pendidikan jasmani dan kesehatan, Atletik adalah komponen pendidikan umum yang menekankan pada aktivitas jasmani dan peningkatan hidup sehat serta perkembangan fisik mental, sosial, dan emosional yang serasi dan seimbang. Kata "Atletik" berasal dari bahasa Yunani yaitu "Athlon" yang berarti bertanding atau lomba, sedangkan istilah Atletik yang digunakan di Indonesia saat ini diambil dari bahasa Inggris yaitu "Athletic" yang berarti cabang olahraga meliputi lari, lompat, dan lempar. Atletik adalah komponen pendidikan umum yang menekankan pada aktivitas jasmani dan peningkatan hidup sehat serta perkembangan fisik mental, sosial, dan emosional yang serasi dan seimbang.

Menurut Anung, H. (2019:5-7) Atletik merupakan salah satu bagian dari pendidikan jasmani dan kesehatan, Atletik adalah komponen pendidikan umum yang menekankan pada aktivitas jasmani dan peningkatan hidup sehat serta perkembangan fisik mental, sosial, dan emosional yang serasi dan seimbang.

Anitah, S. (2017:1-12) menjelaskan Pembelajaran adalah proses di mana pengalaman menyebabkan perubahan dalam pengetahuan dan tingkah laku yang kekal. "Pembelajaran tidak dapat didefinisikan dengan tepat karena istilah tersebut dapat digunakan dalam banyak hal, pembelajaran menunjukkan: (1) pemerolehan dan penguasaan tentang apa yang telah diketahui mengenai sesuatu, (2) Penyuluhan dan penjelasan mengenai arti pengalaman seseorang, atau (3) suatu proses pengujian gagasan yang terorganisir yang

relevan dengan masalah”.

“Proses pembelajaran akan mencapai keberhasilan apabila siswa memiliki motivasi belajar yang baik. Oleh karena itu motivasi belajar sangat penting untuk dimiliki oleh setiap siswa, baik motivasi intrinsik maupun ekstrinsik” (Baseman, 2020:47).

Praktik yaitu metode dengan tujuan melatih dan meningkatkan kemampuan siswa untuk menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh untuk melaksanakan dalam kehidupan nyata, dilapangan (Sundjana, 2015: 157-158).

Menurut Edi Mulyono (2019:10) motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan. Definisi tersebut menunjukkan bahwa motivasi merupakan sesuatu yang kompleks.

Pengertian motivasi berasal dari perkataan bahasa Inggris yakni *motivation*. Namun perkataan asalnya adalah motif yang juga telah digunakan dalam bahasa Melayu yakni kata motif yang berarti tujuan atau segala upaya untuk mendorong seseorang dalam melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan, dengan tujuan tersebut yang menjadikan daya penggerak utama bagi seseorang dalam berupaya mendapatkan atau mencapai apa yang diinginkannya baik itu secara positif maupun negatif” (Octavia. S. A. 2020:52). “Motivasi merupakan suatu dorongan atau dukungan yang dapat membuat menjadi semangat dalam melakukan suatu aktivitas atau kegiatan” (Saputra, 2018:25-30).

Menurut Muhammad, M. (2017:87-97) Tujuan motivasi adalah untuk menggerakkan atau menggugah seseorang agar timbul keinginan dan kemauan untuk melakukan sesuatu sehingga dapat memperoleh hasil atau tujuan tertentu. Karena itu seorang motivator khususnya guru pendidikan jasmani harus dapat menggerakkan atau memacu para siswa agar timbul keinginan dan kemauannya. Untuk meningkatkan motivasi belajar praktik atletik di sekolah sehingga tercapai tujuan pendidikan sesuai dengan yang diharapkan dan ditetapkan.

Dilihat dari fungsi Motivasi terdiri dari motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik” (Husdarta, 2018:34). Motivasi untuk pemahaman, perlu kiranya ditegaskan beberapa pendekatan teori motivasi yang diduga memiliki implikasi dalam proses pembelajaran, Teori tersebut antara lain: teori hedonisme, teori naluri, teori kebudayaan, dan teori kebutuhan.

Menurut Damanik, L (2020:51-55) ciri-ciri seseorang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi antara lain: a) Mempunyai keinginan untuk bersaing secara sehat dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain, b) Mempunyai keinginan bekerja dengan baik, c) Berpikir realistis, tahu kemampuan serta kelemahan dirinya, d) Memiliki tanggung jawab pribadi, e) Mampu membuat terobosan dalam berpikir, Berpikir strategis dalam jangka panjang, f) Selalu memanfaatkan umpan balik untuk perbaikan.

Menurut Rumhamdi, T. (2017:33-41) penampilan diri merupakan bagian dari perilaku manusia. Hal yang penting adalah bahwa individu tidak hanya perlu mengetahui mengapa dan bagaimana sesuatu terjadi tetapi juga berharap dapat membuat suatu peristiwa terjadi.

Menurut Sudiby, E. (2016:13-21) menyatakan aspek-aspek motivasi belajar yaitu: memiliki rasa ingin tahu, kreatif, simpati, memperbaiki kegagalan yang lalu dengan usaha baru, merasa aman, dan memberlakukan ganjaran atau hukuman sebagai proses belajar.

Menurut Emda, A. (2018:172-182) Dalam proses pembelajaran, motivasi menjadi aspek penting yang harus dilakukan oleh guru. Tidak semua peserta didik di dalam suatu kelas memiliki motivasi yang kuat untuk mengikuti jam pelajaran.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Nurlan, F. (2019) Menjelaskan penelitian kuantitatif adalah “Kegiatan pengumpulan, pengolahan, analisis, dan penyajian data berdasarkan jumlah atau banyaknya yang dilakukan secara objektif untuk memecahkan suatu persoalan atau menguji suatu hipotesis untuk memecahkan suatu persoalan atau menguji suatu hipotesis untuk mengembangkan prinsip-prinsip umum.

Menurut Suharsimi Arikunto (2018:136) instrumen penelitian adalah alat ukur yang digunakan oleh para ahli dalam pengumpulan data supaya pekerjaannya lebih efisien dan lebih akurat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah. Pada penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket yaitu 40 pertanyaan terdiri dari 20 pertanyaan faktor intrinsik dan 20 pertanyaan ekstrinsik dan 30 pertanyaan positif dan 10 pertanyaan negatif. Angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk mendapatkan informasi dari responden.

Angket yang digunakan adalah angket tertutup yang berisi 40 pertanyaan/ pernyataan, angket tertutup adalah angket yang berupa pertanyaan yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden hanya memilih jawaban yang sudah disediakan di dalam angket tersebut. Di Dalam angket tersebut responden hanya memilih jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-Ragu (R), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Angket dalam penelitian ini menggunakan angket yang sudah diketahui validitas dan reliabilitas dan divalidasi ahli materi oleh expert judgment.

Tujuan pengambilan sampel biasanya untuk memilih sampel yang representative, dimana sampel yang representatif adalah sampel yang mirip dengan populasi dari mana sampel itu berasal di mana setiap individu diberikan kesempatan yang sama bagi setiap populasi untuk menjadi sampel penelitian Firmansyah, D. (2022). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik Simple Random Sampling (acak sederhana) yaitu, setiap individu diberikan kesempatan yang sama bagi setiap populasi untuk menjadi sampel penelitian. Metode ini dipilih karena yang paling mudah dari semua metode pengambilan sampel probabilitas, ini karena teknik pengambilan sampel ini hanya melibatkan satu pemilihan acak dan hanya memerlukan sedikit informasi mengenai populasi.

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto,2018:109). Apabila jumlah responden kurang dari 100, sampel bisa diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sedangkan apabila jumlah responden lebih dari 100, maka pengambilan sampel 10%-15% atau 20%-25% atau lebih (Arikunto,2018:112).

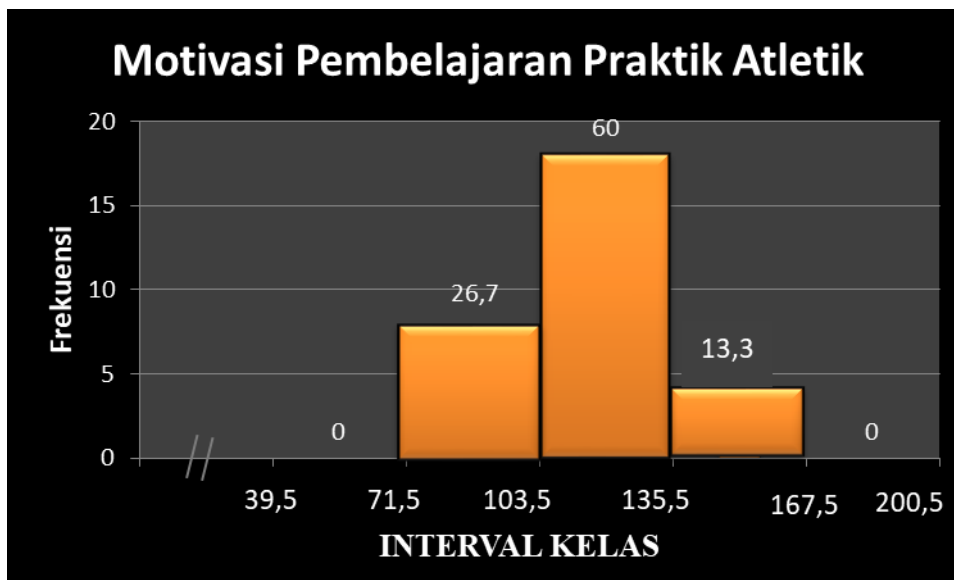
Berpijak pada pendapat Arikunto maka pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah 25% dari populasi, karena jumlah populasi lebih dari 100 yaitu 118 siswa maka $118 \times 25\%$ yaitu 29,5 dibulatkan menjadi 30, Jadi sampel penelitian ini sebanyak 30 siswa. Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu Motivasi Siswa mengikuti pembelajaran praktik Atletik di SMA Negeri 4 Tanjung Jabung Timur, kecamatan Dendang, provinsi Jambi.

Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dimana data yang diperoleh dengan menggunakan berbagai teknik pengumpulan data. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan data persentase. Teknik analisis persentase ini digunakan untuk melihat gambaran motivasi siswa mengikuti pembelajaran praktik atletik di SMA Negeri 4 Tanjung Jabung Timur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan hasil data kuantitatif. Untuk memperoleh data motivasi siswa mengikuti pembelajaran praktik Atletik di SMA Negeri 4 Tanjung Jabung Timur, dapat diperoleh dari hasil angket yang disebarkan kepada siswa kelas XII SMA Negeri 4 Tanjung Jabung Timur yang berjumlah 30 siswa dan diolah dengan persentase per itemnya dan persentase secara keseluruhan dengan menggunakan rumus formula $B(\%)$ sehingga menghasilkan data penelitian yang valid dan akurat. Dalam penelitian ini angket tentang motivasi belajar terdiri dari 40 butir 30 pernyataan positif dan 10 pernyataan negatif. Angket faktor intrinsik 20 butir yang terdiri dari 17 pertanyaan positif dan 3 pertanyaan negatif. Angket tentang motivasi siswa mengikuti pembelajaran praktik Atletik faktor ekstrinsik terdiri dari 20 butir yang terdiri dari 13 pertanyaan positif dan 7 pertanyaan negatif.

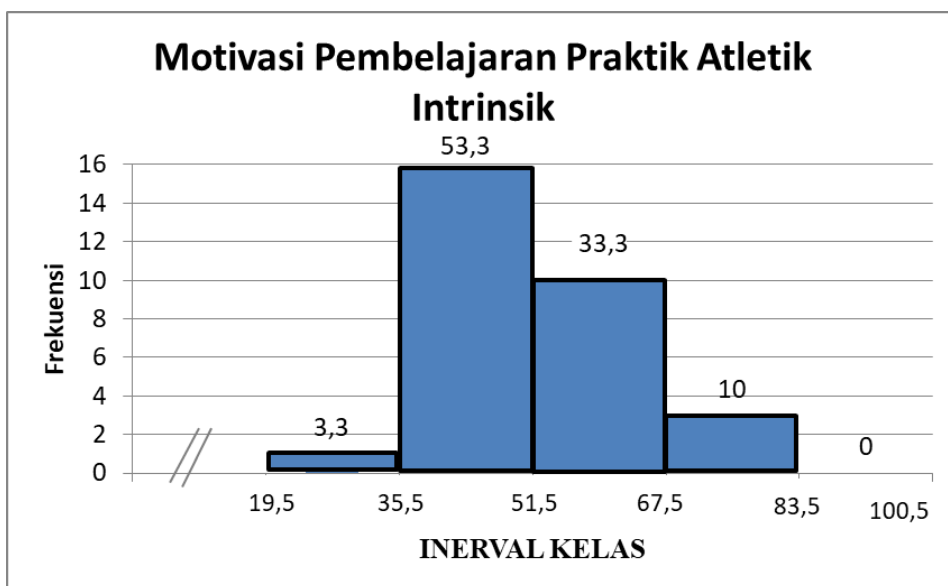
Berdasarkan diagram diatas dapat dijelaskan bahwa motivasi siswa mengikuti pembelajaran praktik atletik di SMA Negeri 4 Tanjung Jabung Timur secara keseluruhan dengan kategori sedang dengan nilai persentase sangat tinggi yaitu 0%, kemudian kategori tinggi 13,3%, selanjutnya sedang 60%, diikuti kategori kurang 26,7%, dan kategori sangat rendah 0%. Artinya Motivasi siswa mengikuti pembelajaran praktik atletik di SMA Negeri 4 Tanjung Jabung Timur secara keseluruhan berada dalam kategori Sedang lebih jelasnya bisa dilihat dari diagram berikut:



Gambar 1. Motivasi Siswa Mengikuti Pembelajaran Praktik atletik di SMA Negeri 4 Tanjung Jabung Timur

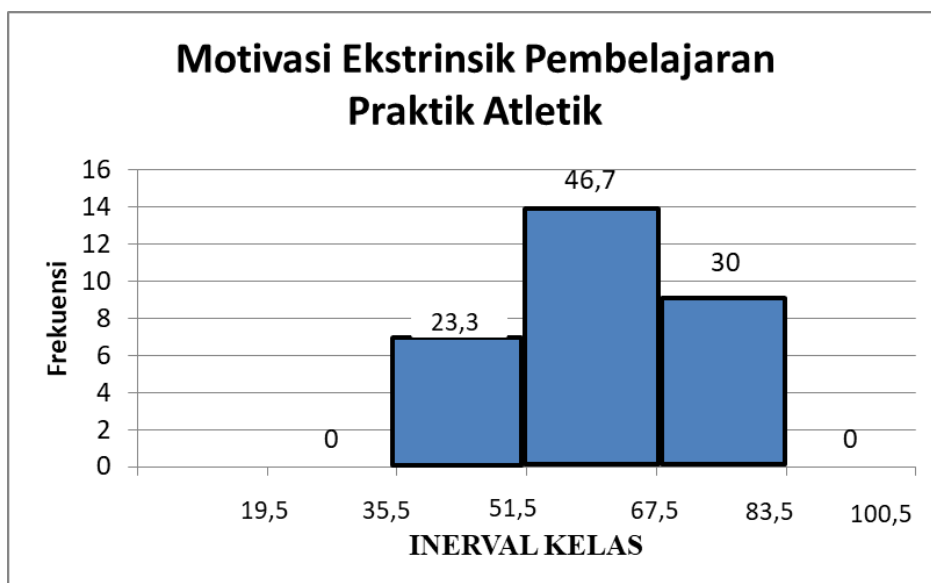
Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa dalam faktor motivasi dari dalam sebanyak 0 siswa (0%) yang mempunyai Motivasi dari dalam sangat tinggi terhadap pembelajaran praktik Atletik, 3 siswa (10%) yang mempunyai motivasi dari dalam Tinggi terhadap pembelajaran praktik Atletik, 10 siswa (33,3%) yang mempunyai motivasi intrinsik sedang terhadap pembelajaran praktik Atletik, 16 siswa (53,3%) yang mempunyai motivasi intrinsik rendah terhadap pembelajaran praktik Atletik, dan ada 1 siswa (3,3%) siswa yang mempunyai motivasi intrinsik sangat rendah terhadap

Pembelajaran praktik Atletik. Artinya motivasi siswa mengikuti pembelajaran praktik Atletik di SMA Negeri 4 Tanjung Jabung Timur faktor motivasi intrinsik dalam kategori kurang lebih jelasnya bisa dilihat dari diagram berikut ini:



Gambar 2. Grafik Motivasi Faktor Intrinsik

Berdasarkan tabel dan gambar diatas dapat dijelaskan bahwa dalam faktor motivasi dari luar sebanyak 0 siswa (0%) yang mempunyai Motivasi dari luar sangat tinggi terhadap pembelajaran praktik Atletik, 9 siswa (30%) yang mempunyai motivasi dari luar Tinggi terhadap pembelajaran praktik Atletik, 14 siswa (46,7%) yang mempunyai motivasi intrinsik sedang terhadap pembelajaran praktik Atletik, 7 siswa (23,3%) yang mempunyai motivasi ekstrinsik rendah terhadap pembelajaran praktik Atletik, dan ada 0 (%) siswa yang mempunyai motivasi intrinsik sangat rendah terhadap pembelajaran praktik Atletik. Dapat disimpulkan bahwa motivasi siswa mengikuti pembelajaran praktik Atletik di SMA Negeri 4 Tanjung Jabung Timur faktor motivasi ekstrinsik dalam kategori sedang lebih jelasnya bisa dilihat dari diagram berikut ini:



Gambar 2. Grafik Motivasi Faktor dari luar

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap motivasi siswa mengikuti pembelajaran praktik Atletik di SMA Negeri 4 Tanjung Jabung Timur dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan Motivasi siswa mengikuti pembelajaran praktik Atletik masuk dalam kategori sedang presentasi 60%. Untuk motivasi siswa mengikuti pembelajaran praktik Atletik di SMA Negeri 4 Tanjung Jabung Timur faktor motivasi intrinsik dikategorikan kurang dengan persentasi 53,3%. Sedangkan untuk motivasi siswa mengikuti pembelajaran praktik Atletik di SMA Negeri 4 Tanjung Jabung Timur faktor motivasi dari luar dalam kategori sedang dengan presentasi 46,7%.

DAFTAR PUSTAKA

- Anitah, S. (2017). Strategi pembelajaran. Jakarta: Universitas Terbuka, 1-12.
- Anung, H. (2019). *Mengenal Olahraga Atletik*. Sleman: Sentra Edukasi Media.
- Arikunto, S. (2018). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan (Edisi 3)*. Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Alfani, M.A. (2023) 'No Title', Prespektif Pebelajar Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga Berbasis Blended Learning, 8(1), pp. 6–12.
- Abdullah Abdullah, Samsudin Samsudin, Nasrullah Nasrullah, Mulyadi Mulyadi, E. I. (2024). Influence of Imagery Training Methods on Pointing Accuracy Results in Petanque Athletes. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 19–24. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.157>
- Amri, S. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(2), 156–168.
- Ari, F. (2022). Pengembangan Media Latihan Pencak Silat Pada Kategori Tanding. *Sport Science and Education Journal*, 3(2). <https://doi.org/10.33365/ssej.v3i2.2221>
- Aulia, A., Manalu, N., Keriahenta, E., Aldena, F., & Kladia, S. (2024). Pengaruh penerapan metode laissez-faire terhadap atlet senior cabang olahraga taekwondo. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 4(2), 89–93. <https://doi.org/https://doi.org/10.35706/joker.v4i2.12356>
- Azamat Orunbayev. (2023). Approaches, Behavioral Characteristics, Principles and Methods of Work of Coaches and Managers in Sports. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 133 151. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-16>
- Baseman, Anisa dan Syamsu Mappa. 2013. *Teori Belajar Orang Dewasa*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. *Diklat Keagamaan*, 11(1), 33-41.
- Bilgin, U. (2022). Investigation of the relationship between emotional quotient levels and imagery in university students in Turkey *Investigação da relação entre os níveis de quociente emocional e a imagem em estudantes universitários na Turquia*, 33–48.
- Burke, S., Szabo, A., Van Gastel, C., Authors, T., Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (2016). SPORTPSYC Unpublished Welcome to FED-UP (Fast Electronic Dissemination of Unpublished Papers) in Sport & Exercise Psychology Test Title: The Leadership Scale for Sport (LSS).
- Calvo, C., & Topa, G. (2019). Leadership and Motivational Climate: The Relationship with Objectives, Commitment, and Satisfaction in Base Soccer Players. *Behavioral Sciences*, 9(3), 29. <https://doi.org/10.3390/bs9030029>
- Chiu, W., Rodriguez, F. M., & Won, D. (2016). Revisiting the leadership scale for sport: Examining factor structure through exploratory structural equation modeling. *Psychological Reports*, 119(2), 435–449. <https://doi.org/10.1177/0033294116662880>
- Chun, D.-R., Lee, M.-Y., Kim, S.-W., Cho, E.-Y., & Lee, B.-H. (2022). The Mediated Effect of Sports Confidence on Competitive State Anxiety and Perceived

- Performance of Basketball Game. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 334. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010334>
- Clarke, A., Govus, A., & Donaldson, A. (2021). What male coaches want to know about the menstrual cycle in women's team sports: Performance, health, and communication. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 16(3), 544–553. <https://doi.org/10.1177/1747954121989237>
- Cotterill, S., & Fransen, K. (2021). Leadership development in sports teams. *Essentials of Exercise and Sport Psychology: An Open Access Textbook*, 588–612. <https://doi.org/10.51224/b1025> International
- Cotterill, S. T., & Fransen, K. (2016). Athlete leadership in sport teams: Current understanding and future directions. *Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 116–133. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2015.1124443>
- Cruz, A. B., & Kim, H.-D. (2017). Leadership Preferences of Adolescent Players in Sport: Influence of Coach Gender. In ©*Journal of Sports Science and Medicine* (Vol. 16). Artikel. <http://www.jssm.org>
- Damanik, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi Mahasiswa. *Jurnal Serunai Administrasi Pendidikan*, 9(1), 51-55.
- Di Corrado, D., Guarnera, M., Vitali, F., Quartiroli, A., & Coco, M. (2019). Imagery ability of elite level athletes from individual vs. Team and contact vs. No-contact sports. *PeerJ*, 7, 1–14. <https://doi.org/10.7717/peerj.6940>
- Edi Mulyono (2019). *Super Motivasi*. Yogyakarta: Tiga Ananda.
- Emda, A. (2018). Kedudukan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran. *Lantanida journal*, 5(2), 172-182.
- Firmansyah, D. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85-114.
- Faradiba. (2020). Penggunaan Aplikasi Spss Untuk Analisis Statistika Program. *SEJ (School Education Journal)*, 10(1), 65–73.
- Ghanad, A. (2023). An Overview of Quantitative Research Methods. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 6(8), 3794–3803. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v6-i8-52>
- Gile, D. (2015). Experimental research. *Researching Translation and Interpreting*, (January), 220–228. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2022.16.3.1152>
- Gunawan, H., Haetami, M., & Bafadal, M. F. (2023). Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Penampilan Seni Tunggal Pencak Silat The Effect of Mental Imagery Training on the Performing Arts of Pencak Silat. *Journal Physical Health Recreation*, 3(2), 227–234.
- Ginting, R. R. (2021). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh melalui Media Audio Visual pada Siswa V SDN 101967 Petumbukan Tahun Ajaran 2021/2022. *JOSEPHA: Journal of Sport Science And Physical Education*, 2(2), 38-48.
- Husdarta dan Nurlan Kusmedi. 2014. *Pertumbuhan Perkembangan Peserta Didik (Olahraga dan Kesehatan)*. Bandung: Alfabeta.
- Heydari, A., Soltani, H., & Mohammadi-Nezhad, M. (2018). The effect of Psychological skills training (goal setting, positive selftalk and Imagery) on self-confidence of adolescent volleyball players. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 22(4), 189. <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0404>
- Ibda, H. (2022). *Belajar dan Pembelajaran Sekolah Dasar: Fenomena, Teori, dan Implementasi*. CV. Pilar Nusantara.
- Irianto, T. (2020). *Olahraga Pendidikan*. Bandung: CV Titian Ilmu.
- Imaduddin, S.P.. (2023) 'MA Imam Al Ufairah Diha'.
- Ash Shiddiq, M. B., Hamidi, A., & Subarjah, H. (2023). Relationship between Coach's

- Leadership Style and Motivation of Male Athletes. *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 13(1), 47. <https://doi.org/10.35194/jm.v13i1.3161>
- Jauhary, Hadziq. 2019. *Membangun Motivasi*. Tangerang: Loka Aksara.
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Komarudin, Sagitarius, Hadi Sartono, Patriana Nurmansyah Awwaludin, & Ginanjar, A. (2020). Neurotracker Training to Improve The Archery Athlete Concentration. *Pendidikan Jasmani Olahraga*, 3(1), 122–128.
- Muhammad, M. (2017). Pengaruh motivasi dalam pembelajaran. *Lantanida Journal*, 4(2), 87-97.
- Lubis, M. R., & Permadi, A. G. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery Dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Game Atlet Petanque Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 101–106. <https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1114>
- Martínez-Mesa, J., González-Chica, D. A., Duquia, R. P., Bonamigo, R. R., & Bastos, J. L. (2016). Sampling: How to select participants in my research study? *Anais Brasileiros de Dermatologia*, 91(3), 326–330. <https://doi.org/10.1590/abd1806-4841.20165254>
- Nakhafi, R. N. (2023). Pengaruh Imagery Training Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Kyorugi Cabang Olahraga Taekwondo Dojang The Master Taekwondo Club. <https://eprints.uny.ac.id>.
- Nurlan, F. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif*. CV. Pilar Nusantara.
- Novian, G., & Noors, I. P. M. (2020). Hubungan Gaya Kepemimpinan Pelatih dengan Prestasi Atlet Taekwondo. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(2), 165–175. <https://doi.org/10.21009/gjik.112.08>
- Octavia, Shilpy A, 2020. *Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja*. Yogyakarta: Deepublish.
- arkerson, E. (2015). Using A Motivational General-Mastery Imagery Intervention to Improve the Self-Efficacy Of Youth Gymnasts, 100.
- Rumhadi, T. (2017). Urgensi Motivasi dalam Proses Pembelajaran. *Inovasi-Jurnal Diklat Keagamaan*, 11(1), 33-41.
- Saputra, H. D., Ismet, F., & Andrizal, A. (2018). Pengaruh motivasi terhadap hasil belajar siswa SMK. *INVOTEK: Jurnal Inovasi Vokasional Dan Teknologi*, 18(1), 25-30.
- Sudiby, E., Jatmiko, B., & Widodo, W. (2016). Pengembangan instrumen motivasi belajar fisika: angket. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 1(1), 13-21.
- Sukendro, S., & Yuliawan, E. (2019). *Dasar-Dasar Atletik*.
- Saputra, M. Y., Mulyana, Komarudin, & H Sartono. (2017). Optimization of Pencak Silat Athletes Coordination Through Brain Jogging. *Journal of Physics: Conference Series*, 755(1), 8–13. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/755/1/011001>
- Sugiono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Syamsudin, S. A. (2015). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Penguasaan Teknik Dasar Squash pada Atlet UKM Squash UPI, 1–23.
- Syamsuryadin Syamsuryadin, Sri Ayu Wahyuti, H. P. (2024). Cardiovascular Fitne Profile of Sleman Regency PLAPD Volleyball Athletes. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 14–18. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.127>