



Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Semarang pada pembelajaran *Teaching at The Right Level* (TARL)

One Yulvanto^{1(*)}, Galih Dwi Pradipta², Purno Darmanto³

^{1,2}Universitas PGRI Semarang

³SMA Negeri 11 Semarang

Received : 25 Des 2025
Revised : 3 Jun 2025
Accepted : 10 Jun 2025

Abstract

This motivation includes the interest, need, and desire to master a material or skill. In the context of education, learning motivation plays an important role because it helps students to stay focused, disciplined, and persistent in facing learning challenges. The purpose of this study is to describe the motivation to learn physical education of Class X students of SMA Negeri 11 Semarang in Teaching at The Right Level (TARL) learning. This research uses a type of quantitative research with a survey approach to describe the learning motivation of class X students of SMA Negeri 11 Semarang in Teaching at The Right Level (TARL) learning. The data analysis technique is statistical descriptive with data collection techniques using questionnaires. The time and place of the research conducted in the research took place in the High School Class The instruments used in this study were observation guidelines and questionnaires. The learning motivation of students in class X of SMA Negeri 11 Semarang which is a very high group is 3 people or 6.98 percent, students with high motivation are 35 people or 81.40 percent, and students with medium motivation are 5 people or 11.63 percent. In addition, the average score was 55.53, the middle score was 56, the mode value was 57, the standard deviation value was 5.754, the minimum score was 43, the maximum score was 68, the number of respondents was 43 people and the total score was 2388.3.

Keywords: motivation; education; physchal education.

(*) Corresponding Author: oneyulvanto@gmail.com

How to Cite: Yulbanto, O., Pradipta, G D., & Darmanto, P. (2025). Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Semarang pada pembelajaran *Teaching at The Right Level* (TARL). *Media Penelitian Pendidikan: Jurnal Penelitian dalam Bidang Pendidikan dan Pengajaran*, 19 (1): 19-24.

PENDAHULUAN

Menurut Undang - Undang Sistem Pendidikan Nasional (UU Sisdiknas) Nomor 20 Tahun 2003, pada Pasal 1 ayat (1) disebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar anak didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Muhajir, 2017). Selanjutnya, pada pasal 3 disebutkan bahwa pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan, dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat, dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Adapun anak didik, menurut pasal 1 ayat (4) adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang dan jenis pendidikan (Rohmah & Muhammad, 2021).

Pembelajaran Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas gerak yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan gerak pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Mardius et al., 2022). Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan



pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar. Melalui proses pembelajaran yang dilakukan, diharapkan siswa terampil dalam berolahraga (Pratikta & Hartadi, 2018).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di kelas X SMA bertujuan mengembangkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, dan pemahaman tentang gaya hidup sehat. Pembelajaran ini mencakup berbagai aktivitas fisik yang terstruktur, seperti atletik, permainan olahraga, kebugaran jasmani, dan pembentukan karakter melalui kegiatan yang sportif. Selain itu, siswa juga diajarkan pentingnya menjaga kesehatan tubuh melalui nutrisi, kebersihan, dan olahraga teratur. PJOK menjadi sarana untuk meningkatkan daya tahan fisik sekaligus mendukung perkembangan mental dan sosial siswa dalam kehidupan sehari-hari (Hilmy, 2023). Pembelajaran lari jarak pendek (sprint) di kelas X bertujuan untuk melatih kecepatan, kekuatan, dan koordinasi tubuh siswa. Aktivitas ini mencakup penguasaan teknik start, posisi tubuh saat berlari, dan teknik *finishing* yang efisien. Selain itu, lari jarak pendek juga dirancang untuk membangun daya saing sehat, disiplin, dan ketahanan mental. Tujuan utamanya adalah agar siswa memahami teknik dasar sprint, meningkatkan kebugaran fisik, serta mampu mengaplikasikan keterampilan ini dalam berbagai kegiatan olahraga maupun perlombaan (Nurliani, 2024).

Motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan pembelajaran (Hidayah & Hermansyah, 2016). Motivasi ini mencakup minat, kebutuhan, dan keinginan untuk menguasai suatu materi atau keterampilan. Dalam konteks pendidikan, motivasi belajar berperan penting karena membantu siswa untuk tetap fokus, disiplin, dan gigih dalam menghadapi tantangan pembelajaran. Motivasi dapat bersifat intrinsik, seperti rasa ingin tahu, atau ekstrinsik, seperti penghargaan atau pujian. Motivasi belajar dalam PJOK di sekolah berperan penting dalam mendorong siswa untuk aktif berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik dan memahami pentingnya gaya hidup sehat. Aktivitas yang menarik, seperti permainan olahraga atau latihan kebugaran, dapat meningkatkan antusiasme siswa. Selain itu, motivasi belajar PJOK juga berkaitan dengan pemahaman manfaat kesehatan fisik dan mental, yang mendorong siswa untuk lebih peduli terhadap kebugaran dan kesehatan mereka (Izzatunnisa et al., 2021).

Motivasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk lingkungan belajar, dukungan dari guru dan orang tua, serta minat terhadap materi yang dipelajari. Selain itu, keberhasilan dalam aktivitas sebelumnya dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi siswa. Faktor lainnya adalah metode pembelajaran yang digunakan oleh guru, ketersediaan fasilitas, serta hubungan sosial antar siswa di kelas (Andriani & Rasto, 2019). Kombinasi dari faktor-faktor ini akan menentukan seberapa besar dorongan siswa untuk belajar. Motivasi belajar dalam PJOK secara langsung berkontribusi terhadap prestasi belajar siswa. Ketika siswa memiliki motivasi yang tinggi, mereka cenderung lebih aktif mengikuti aktivitas fisik, memahami konsep olahraga, dan menerapkan kebiasaan hidup sehat. Motivasi juga membantu siswa menghadapi tantangan, seperti menguasai teknik olahraga yang sulit atau mencapai target kebugaran tertentu, sehingga meningkatkan hasil pembelajaran mereka baik secara akademik maupun praktis (Idham et al., 2022).

Siswa SMA kelas X memiliki karakteristik motivasi yang dipengaruhi oleh usia remaja, seperti rasa ingin tahu yang tinggi, semangat eksplorasi, dan keinginan untuk diakui oleh teman sebaya. Namun, motivasi mereka juga rentan terhadap pengaruh lingkungan, seperti tekanan sosial atau gaya pengajaran yang kurang menarik. Guru dapat meningkatkan motivasi siswa dengan memberikan tantangan yang sesuai, membangun suasana belajar yang menyenangkan, dan memberikan penghargaan atas pencapaian mereka. Pengembangan motivasi belajar di PJOK tidak hanya berfokus pada prestasi akademik, tetapi juga membangun kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Motivasi yang tinggi dapat membuat siswa lebih konsisten dalam berolahraga, memahami pentingnya pola makan sehat, dan menghargai nilai-nilai sportivitas. Hal ini berkontribusi pada pembentukan karakter siswa, sehingga mereka



dapat menjadi individu yang lebih disiplin, percaya diri, dan berkontribusi positif di lingkungan mereka (Atwi & Firdaus, 2020).

Dari uraian beberapa teori di atas peneliti berfokus pada motivasi belajar pendidikan jasmani siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang pada pembelajaran *Teaching at The Right Level* (TARL). Hasil riset ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi siswa kelas X SMA Negeri Semarang untuk ditingkatkan.

METODE

Riset ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan survei guna menggambarkan motivasi belajar siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang pada pembelajaran *Teaching at The Right Level* (TARL). Adapun teknik analisa data yakni deskriptif statistik dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket kuesioner. Waktu dan tempat penelitian yang dilakukan pada penelitian bertempat di Kelas SMA Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah pedoman observasi dan angket kuesioner. Sampel dalam penelitian ini adalah sesuai dengan kriteria inklusi. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa aktif kelas X SMA Negeri 11 Semarang yang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga. Adapun sampel dalam penelitian ini yaitu sejumlah 43 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan dari hasil penelitian terkait pembelajaran hasil belajar lari jarak pendek sebagai berikut. Dari Tabel 1 diperoleh informasi bahwa seluruh pernyataan kuesioner motivasi belajar siswa dikatakan valid nilai r hitung (*pearson correlation*) di atas nilai yang ditentukan (r tabel = 0,3008). Sedangkan untuk uji reliabilitas digunakan untuk menguji apakah item kuesioner yang digunakan pengumpulan data itu reliabel bisa diandalkan atau tidak. Pada penelitian ini uji reliabilitas menggunakan uji *scale reliability analysis* dengan bantuan aplikasi SPSS versi 26. Adapun uji reliabilitas item kuesioner motivasi belajar siswa dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 1. Uji Validitas

Item Kuesioner	r-hitung	Keterangan
Pernyataan 1	0,490	Valid
Pernyataan 2	0,393	Valid
Pernyataan 4	0,302	Valid
Pernyataan 5	0,309	Valid
Pernyataan 6	0,401	Valid
Pernyataan 8	0,444	Valid
Pernyataan 9	0,557	Valid
Pernyataan 10	0,760	Valid
Pernyataan 11	0,630	Valid
Pernyataan 12	0,646	Valid
Pernyataan 13	0,750	Valid
Pernyataan 14	0,529	Valid
Pernyataan 15	0,480	Valid
Pernyataan 16	0,300	Valid
Pernyataan 17	0,596	Valid
Pernyataan 18	0,316	Valid

Tabel 2. Uji Homogenitas

Data	Nilai Cronbach Alpha	Norma	Keterangan
Motivasi Belajar Siswa	0,690	0.60	Reliabel

Dari Tabel 2 diperoleh informasi item kuesioner yang digunakan dapat dikatakan reliabel. Hal ini dibuktikan dari nilai signifikansi sebesar 0,690 lebih dari nilai acuan norma sebesar 0,60. Maka pernyataan kuesioner motivasi belajar siswa



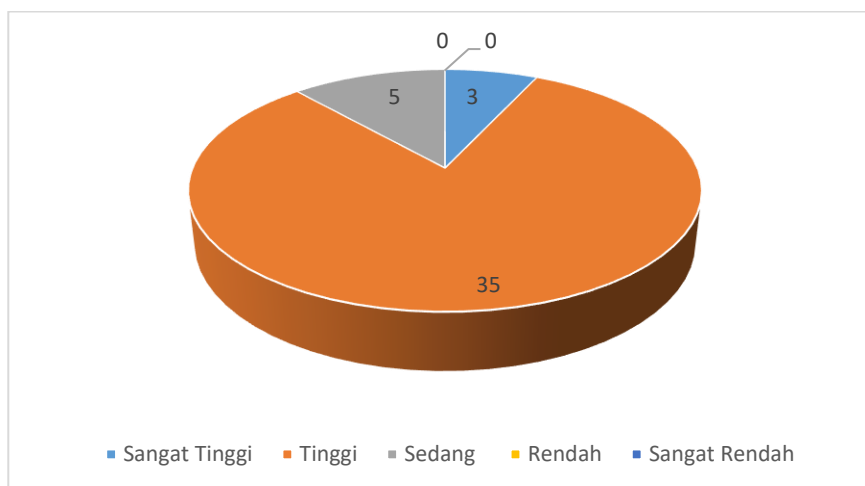
dalam mengikuti pembelajaran PJOK berbasis TARL dari hasil analisis uji reliabilitas dikatakan reliabel atau andal.

Tabel 3. Hasil Statistik Deskriptif

Ukuran	Nilai
<i>Mean</i>	55,53
<i>Median</i>	56,00
<i>Mode</i>	57
<i>Std. Deviation</i>	5,754
<i>Minimum</i>	43
<i>Maximum</i>	68
<i>N</i>	43
<i>Sum</i>	2388

Tabel 3 menyajikan informasi deskripsi kuantitatif hasil total skor dari kuesioner motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK berbasis Tar di SMA Negeri 11 Semarang. Didapat skor rata-rata sebesar 55,53, nilai tengah sebesar 56, nilai modus sebesar 57, nilai standar deviasi sebesar 5,754, nilai minimal sebesar 43, nilai maksimal sebesar 68, jumlah responden sebesar 43 orang dan total keseluruhan skor sebesar 2388.

Selain itu riset ini bertujuan untuk menentukan kategori motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK berbasis TARL. Penentuan kategori siswa mengacu pada penilaian norma persentatif yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto pada bukunya metode penelitian dari lima kriteria. Adapun lima kriteria penentuan kategori yang dimaksud di antaranya kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Data motivasi siswa yang diperoleh dari penelitian kemudian diperiksa kembali, diklasifikasikan menurut golongan kemudian dianalisis sehingga akan menghasilkan data deskriptif analisis, dan diperiksa kembali. Terkait hasil penentuan kategori atau golongan motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK berbasis TARL tersaji pada Gambar 1.



Gambar 1. Deskripsi Persentase

Gambar 1 menunjukkan informasi bahwa motivasi belajar 43 siswa mengikuti motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK berbasis TARL yang termasuk golongan sangat tinggi terdapat 3 orang atau sebesar 6,98 persen, siswa dengan motivasi tinggi terdapat 35 orang atau sebesar 81,40 persen, dan siswa dengan motivasi sedang terdapat 5 orang atau sebesar 11,63 persen. Selain itu dari data tersebut juga dapat dilihat bahwasanya secara keseluruhan, motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK berbasis TARL termasuk kategori motivasi tinggi.



Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh informasi bahwa hasil total skor dari kuesioner motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK berbasis Tar di SMA Negeri 11 Semarang. Didapat skor rata-rata sebesar 55,53, nilai tengah sebesar 56, nilai modus sebesar 57, nilai standar deviasi sebesar 5,754. Selain itu, motivasi belajar 43 siswa mengikuti motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK berbasis TARK yang termasuk golongan sangat tinggi terdapat 3 orang atau sebesar 6,98 persen, siswa dengan motivasi tinggi terdapat 35 orang atau sebesar 81,40 persen, dan siswa dengan motivasi sedang terdapat 5 orang atau sebesar 11,63 persen. Selain itu dari data tersebut juga dapat dilihat bahwasanya secara keseluruhan, motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK berbasis TARK termasuk kategori motivasi tinggi.

Motivasi siswa merupakan hal penting dalam mengikuti motivasi belajar. Hal ini dapat mempengaruhi minat dan partisipasi siswa dalam kegiatan di luar jam pelajaran (Rahman et al., 2020). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran, baik secara intrinsik maupun ekstrinsik. Aspek intrinsik merupakan faktor yang berasal dari dalam diri siswa sendiri. Motivasi yang berasal dari aspek ini didasari oleh keinginan dan ketertarikan siswa. Misalnya, siswa yang memiliki minat dan bakat dalam olahraga akan merasa termotivasi untuk mengikuti pembelajaran di sekolah. Selain itu, rasa ingin tahu, keinginan untuk mengembangkan diri, dan kepuasan pribadi juga dapat menjadi faktor intrinsik yang mempengaruhi motivasi siswa mengikuti pembelajaran di sekolah. (Valentino & Iskandar, 2020).

Faktor lain yang tidak kalah penting adalah pelatih, sarana prasarana, dan prestasi olahraga di sekolah. Seorang pelatih yang berpengalaman dan memiliki kemampuan dalam mengajar dan memotivasi siswa dapat menjadi faktor yang mempengaruhi motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Selain itu, adanya sarana prasarana yang memadai seperti lapangan futsal, lapangan basket, lapangan voli yang baik dan alat-alat yang memadai juga dapat meningkatkan motivasi siswa untuk berpartisipasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani ini. Tak kalah pentingnya adalah prestasi yang dapat diraih dalam kegiatan ini. Adanya prestasi yang dapat diukir oleh siswa akan semakin memotivasi mereka untuk terus berpartisipasi dan berprestasi (Saputra et al., 2023). Pada kenyataannya, terdapat banyak faktor yang mempengaruhi motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran di sekolah. Faktor-faktor ini dapat berasal dari dalam diri siswa sendiri atau dari lingkungan sekitar. Penting bagi sekolah dan pihak terkait untuk memperhatikan dan memanfaatkan faktor-faktor ini untuk meningkatkan motivasi siswa dan mengembangkan potensi mereka. Dengan demikian, akan tercipta siswa yang lebih berprestasi dan bersemangat dalam mengejar cita-cita siswa.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data disimpulkan bahwa motivasi belajar dalam pembelajaran TARK pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan termasuk kategori motivasi tinggi dengan persentase sebesar 69%. Motivasi belajar siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang yang termasuk golongan sangat tinggi terdapat 3 orang atau sebesar 6,98 persen, siswa dengan motivasi tinggi terdapat 35 orang atau sebesar 81,40 persen, dan siswa dengan motivasi sedang terdapat 5 orang atau sebesar 11,63 persen. Selain itu didapat skor rata-rata sebesar 55,53, nilai tengah sebesar 56, nilai modus sebesar 57, nilai standar deviasi sebesar 5,754, nilai minimal sebesar 43, nilai maksimal sebesar 68, jumlah responden sebesar 43 orang dan total keseluruhan skor sebesar 2388,3. Bagi Sekolah, hendaknya memperbaiki sarana prasarana olahraga kuantitatif maupun kualitatif. Sehingga antusias atau motivasi siswa dalam mengikuti pendidikan jasmani dan olahraga akan semakin banyak jumlah siswanya Diharapkan bagi peneliti selanjutnya. untuk menambahkan variabel faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan serta olahraga di sekolah.



DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, R., & Rasto, R. (2019). Motivasi belajar sebagai determinan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 4(1), 80. <https://doi.org/10.17509/jpm.v4i1.14958>
- Anggraeni, C. S., Nurwansyah, R., & Yuda, A. K. (2021). Tingkat Pengetahuan Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Kelas XII. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(8), 680–690. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5804633>
- Atwi, Z., & Firdaus, K. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. *Jurnal JPDO*, 3(1), 24–29.
- Hidayah, N., & Hermansyah, F. (2016). Hubungan Antara Motivasi Belajar dan Kemampuan Membaca Pemahaman Siswa Kelas V Madrasah Ibtidaiyah Negeri 2 Bandar Lampung Tahun 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 3(2), 1–21.
- Hilmy, F. R. (2023). Pengaruh Permainan Modifikasi Tic-Tac-Toe Dan Catch & Rush Terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Siswa Sma Negeri 1 Comal. *Seminar Nasional Ke-Indonesiaan VIII*, 8(11), 1108–1115.
- Idham, Z., Neldi, H., Komaini, A., Sin, T. H., & Damrah, D. (2022). Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4078–4089. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2196>
- Izzatunnisa, L., Suryanda, A., Kholifah, A. S., Loka, C., Goesvita, P. P. I., Aghata, P. S., & Anggraeni, S. (2021). Motivasi Belajar Siswa Selama Pandemi dalam Proses Belajar dari Rumah. *Jurnal Pendidikan*, 9(2), 2013–2015.
- Khalisah, H., Firmansyah, R., Munandar, K., & Kuntoyono, K. (2023). Penerapan PjBL (Project Based Learning) dengan Pendekatan CRT (Culturally Responsive Teaching) untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Bioteknologi Kelas X-7 SMA Negeri 5 Jember. *Jurnal Biologi*, 1(4), 1–9. <https://doi.org/10.47134/biology.v1i4.1986>
- Mardius, A., Enjoni, & Fuadi, A. B. (2022). PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI PADA MASA PANDEMI. *Jurnal Muara Olahraga*, 4(2), 39–46.
- Muhajir. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA.
- Nurliani, N. (2024). Peningkatan Hasil Belajar PJOK Materi Lari Jarak Pendek dengan Menggunakan Pendekatan Bermain. *Global Journal Sport Science*, 1(1), 293–297.
- Pratikta, G. C., & Hartadi, S. C. Y. (2018). Pengaruh Modifikasi Permainan Softball terhadap Minat Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. In *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* (Vol. 6, Issue 2, pp. 463–468).
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519.
- Sari, A., Sari, Y. A., & Namira, D. (2023). Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning Terintegrasi Culturally Responsive Teaching (Crt) Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Hasil Belajar Siswa Kelas X IPA 2 SMA Negeri 7 Mataram Pada Mata Pelajaran Kimia Tahun Ajaran 2022/2023. *Jurnal Asimilasi Pendidikan*, 1(2), 110–118. <https://doi.org/10.61924/jasmin.v1i2.18>