

Efektivitas Model Pembelajaran Atletik Berbasis Permainan Terhadap Motivasi Belajar Lari Sprint Siswa SMP Negeri 1 Makassar

Suriah Hanafi*¹

¹Universitas Negeri Makassar, Indonesia.

ARTICLE INFO

Editor:

Dr. Benny Aprial M., M.Pd

Article History:

Received: January 19, 2026.

Accepted: February 26, 2026.

Published:

February 27, 2026.

How to Cite: APA Style 7

Hanafi, S. (2026). Efektivitas Model Pembelajaran Atletik Berbasis Permainan Terhadap Motivasi Belajar Lari Sprint Siswa SMP Negeri 1 Makassar. *Jurnal Inovasi Olahraga*, 5(01), 146-152.
<https://doi.org/10.53905/jiojurna.l.v5i01.40>

© 2026 The Author.

This article is licensed CC BY SA 4.0



ABSTRACT

Purpose of the study: This study aimed to determine the effectiveness of the game-based athletic learning model on students' motivation to learn sprint running.

Materials and methods: The research method used was a quantitative experiment with a One Group Pretest-Posttest Design. The subjects of this study were 32 students of SMP Negeri 1 Makassar, selected using a purposive sampling technique. The research instrument used was a learning motivation questionnaire that had been tested for validity and reliability ($r = 0.87$). Data were analyzed using normality test, homogeneity test, and paired sample *t*-test.

Results: The results showed that there was a significant difference between the pretest and posttest values ($t = -8.642$; $p = 0.000 < 0.05$), indicating that the game-based athletic learning model was effective in improving students' learning motivation in sprint running. The average posttest score (76.45) was higher than the pretest (62.18) with an increase of 14.27 points (22.95%).

Conclusions: These findings indicate that the integration of game elements in athletic learning can be an alternative approach in physical education learning to increase student motivation, especially in sprint running material.

Keywords: Model Pembelajaran; Atletik; Lari Sprint; Permainan; Motivasi.

INTRODUCTION

Pendidikan jasmani dan olahraga (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan aspek fisik, mental, dan sosial peserta didik. Salah satu materi utama dalam pembelajaran PJOK adalah atletik, khususnya lari sprint yang menjadi fondasi pembentukan kebugaran jasmani dan ketahanan fisik siswa (Hidayat et al., 2022). Namun demikian, berbagai observasi lapangan dan studi empiris menunjukkan bahwa pembelajaran lari sprint di sekolah masih didominasi oleh pendekatan konvensional yang bersifat drill-oriented dan repetitif, yang pada akhirnya menurunkan motivasi belajar siswa (Rustendi et al., 2021; Widiastuti, 2023). Rendahnya motivasi belajar berdampak langsung pada partisipasi aktif siswa dalam kegiatan pembelajaran, yang secara kumulatif dapat menghambat pencapaian kompetensi dasar materi lari sprint.

Motivasi belajar dalam konteks pendidikan jasmani merujuk pada dorongan internal dan eksternal yang mendorong siswa untuk terlibat secara aktif dalam aktivitas pembelajaran (Schunk et al., 2020). Deci dan Ryan (2017) dalam teori self-determination menyatakan bahwa motivasi intrinsik berkembang ketika terpenuhinya tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu autonomi, kompetensi, dan relatedness. Sayangnya, pembelajaran atletik tradisional cenderung mengabaikan aspek kebutuhan psikologis tersebut karena struktur pembelajaran yang kaku dan kurangnya variasi aktivitas (Lestari & Prasetyo, 2024). Akibatnya, siswa merasa bosan dan kurang termotivasi untuk mengikuti pembelajaran lari sprint secara optimal.

*Corresponding Author: Suriah Hanafi | email address: suriah.hanafi@unm.ac.id



Dalam perkembangan lebih lanjut, para peneliti pendidikan jasmani telah mengembangkan berbagai model pembelajaran inovatif untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa. Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah pembelajaran berbasis permainan (*game-based learning*), yang mengintegrasikan elemen-elemen permainan ke dalam proses pembelajaran untuk menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna (Hamari et al., 2016; Prihatin et al., 2024). Model pembelajaran atletik berbasis permainan merupakan adaptasi dari konsep *teaching games for understanding* (TGfU) yang dikembangkan oleh Bunker dan Thorpe (1982) dan kemudian disesuaikan dengan karakteristik materi atletik, khususnya lari sprint. Model ini menempatkan siswa sebagai pusat pembelajaran (*student-centered*) melalui aktivitas permainan yang dirancang sedemikian rupa untuk mengembangkan keterampilan lari sprint tanpa mengurangi unsur kesenangan dan tantangan (Harvey & Jarrett, 2022).

Berbagai studi telah menguji efektivitas pendekatan pembelajaran berbasis permainan dalam konteks pendidikan jasmani. Stolz dan Pill (2014) menemukan bahwa model pembelajaran berbasis permainan secara signifikan meningkatkan motivasi dan keterampilan motorik siswa dibandingkan dengan pendekatan tradisional. Selanjutnya, Prihatin et al. (2024) melaporkan bahwa integrasi elemen permainan dalam pembelajaran atletik mampu meningkatkan partisipasi aktif siswa sebesar 35%. Di konteks lari sprint secara khusus, penelitian oleh Widiastuti (2023) menunjukkan bahwa siswa yang belajar melalui metode permainan menunjukkan tingkat motivasi intrinsik yang lebih tinggi dan hasil belajar keterampilan lari yang lebih baik. Namun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu dilakukan pada populasi siswa di jenjang pendidikan dasar atau menengah atas, dengan fokus pada aspek keterampilan motorik sebagai variabel utama.

Berdasarkan paparan di atas, terdapat *research gap* yang signifikan terkait efektivitas model pembelajaran atletik berbasis permainan pada populasi siswa SMP, khususnya dalam meningkatkan motivasi belajar lari sprint. Jenjang pendidikan menengah pertama (SMP) merupakan periode kritis dalam perkembangan minat dan motivasi siswa terhadap aktivitas fisik, sehingga memerlukan intervensi pembelajaran yang tepat untuk mempertahankan dan meningkatkan motivasi tersebut (Sallis et al., 2012; Lubis et al., 2023). Oleh karena itu, penelitian ini menjadi relevan untuk dijalankan mengingat belum banyaknya studi yang secara spesifik menguji efektivitas model pembelajaran atletik berbasis permainan terhadap motivasi belajar lari sprint di jenjang SMP. Selain itu, penelitian ini secara implisit menawarkan kontribusi novel berupa integrasi sistematis antara prinsip-prinsip *game-based learning* dengan karakteristik fase perkembangan motorik siswa SMP dalam konteks pembelajaran lari sprint.

Tujuan penelitian ini secara spesifik adalah untuk menguji dan menganalisis efektivitas model pembelajaran atletik berbasis permainan dalam meningkatkan motivasi belajar lari sprint siswa SMP Negeri 1 Makassar. Dengan mempertimbangkan karakteristik siswa SMP yang berada pada fase perkembangan motorik kasar dan kognitif yang semakin matang, model pembelajaran berbasis permainan diharapkan dapat menjawab tantangan pembelajaran atletik yang selama ini dianggap monoton dan kurang menarik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi praktis bagi guru PJOK dalam merancang dan mengimplementasikan pembelajaran lari sprint yang lebih menarik dan efektif, serta menambahkan literatur ilmiah terkait inovasi pembelajaran atletik di Indonesia.

Dalam kerangka teoretis, penelitian ini mengacu pada teori *self-determination* (Deci & Ryan, 2017) yang menyatakan bahwa motivasi intrinsik dapat ditingkatkan melalui pemenuhan kebutuhan autonomi, kompetensi, dan *relatedness*. Model pembelajaran berbasis permainan secara inheren memfasilitasi pemenuhan ketiga kebutuhan tersebut: autonomi melalui pilihan strategi dalam permainan, kompetensi melalui tantangan bertingkat, dan *relatedness* melalui interaksi sosial antarpeserta didik dalam tim (Ryan & Deci, 2020). Aspek ini menjadi landasan teoretis yang kuat mengapa model pembelajaran atletik berbasis permainan diprediksi efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa pada materi lari sprint.

Meskipun demikian, perlu disadari bahwa implementasi model pembelajaran berbasis permainan tidak serta-merta menjamin peningkatan motivasi belajar tanpa mempertimbangkan konteks pembelajaran, karakteristik siswa, dan kesiapan guru dalam menyusun desain pembelajaran yang sesuai. Penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna mengisi kesenjangan literatur empiris dan memberikan bukti ilmiah yang kuat terhadap klaim efektivitas model pembelajaran atletik berbasis permainan, khususnya dalam konteks pembelajaran lari sprint di Indonesia.

METHODS

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengukur efektivitas perlakuan (*treatment*) dengan membandingkan skor motivasi belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan model pembelajaran atletik berbasis permainan (Creswell & Creswell, 2018). Desain eksperimen ini dianggap



tepat mengingat keterbatasan akses terhadap kelompok kontrol dalam konteks pembelajaran PJOK di sekolah, serta untuk meminimalkan efek kontaminasi perlakuan antarkelompok (Shadish et al., 2002).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Makassar tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 128 siswa terdistribusi dalam empat kelas. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi: (1) siswa yang memiliki kondisi fisik sehat berdasarkan surat keterangan dari tim medis sekolah, (2) siswa yang memiliki nilai PJOK semester ganjil minimal cukup (nilai ≥ 70), dan (3) siswa yang bersedia menjadi partisipan penelitian dengan mengisi informed consent. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sampel sebanyak 32 siswa yang terdiri dari 18 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan.

Variabel independen (X) dalam penelitian ini adalah model pembelajaran atletik berbasis permainan yang terdiri dari beberapa jenis permainan terstruktur yang dirancang untuk mengembangkan komponen-komponen lari sprint, meliputi: (1) permainan "Lari Cerdas" untuk melatih reaksi start dan akselerasi, (2) permainan "Estafet Tantangan" untuk melatih kecepatan maksimal dan teknik passing, (3) permainan "Pemburu Harta" untuk melatih lari sprint dengan variasi arah, dan (4) permainan "Kompetisi Tim" yang mengintegrasikan seluruh komponen lari sprint dalam format kompetisi antarkelompok. Setiap permainan dirancang dengan durasi 15-20 menit dan tingkat kesulitan yang progresif sesuai dengan kemampuan siswa (Pangrazi & Beighle, 2020).

Variabel dependen (Y) adalah motivasi belajar lari sprint siswa yang diukur menggunakan angket motivasi belajar yang dikembangkan berdasarkan indikator motivasi belajar menurut Santrock (2022), meliputi: (1) attention (perhatian terhadap pembelajaran), (2) relevance (relevansi materi dengan kebutuhan siswa), (3) confidence (kepercayaan diri dalam belajar), dan (4) satisfaction (kepuasan terhadap proses dan hasil belajar). Angket terdiri dari 25 item pernyataan dengan skala Likert 1-4 (1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3 = Setuju, 4 = Sangat Setuju). Instrumen telah divalidasi oleh tiga ahli bidang pendidikan jasmani dan diuji cobakan pada 30 siswa di luar sampel untuk mendapatkan nilai reliabilitas. Hasil uji validitas menunjukkan seluruh item valid dengan nilai r hitung $>$ r tabel (0,361) pada taraf signifikansi 5%. Hasil uji reliabilitas menggunakan Cronbach Alpha diperoleh nilai $r = 0,87$ yang menunjukkan tingkat reliabilitas sangat tinggi (Sugiyono, 2022).

Prosedur penelitian dilaksanakan selama enam pertemuan dalam tiga minggu. Pertemuan pertama digunakan untuk pretest motivasi belajar dengan mengisi angket sebelum siswa mengikuti pembelajaran dengan model atletik berbasis permainan. Pertemuan kedua hingga kelima merupakan sesi perlakuan pembelajaran lari sprint menggunakan model pembelajaran atletik berbasis permainan. Pertemuan keenam digunakan untuk posttest dengan memberikan angket motivasi belajar yang sama dengan pretest. Seluruh sesi pembelajaran dilaksanakan oleh guru PJOK yang telah diberikan briefing dan demonstration mengenai implementasi model pembelajaran berbasis permainan.

Analisis data dilakukan secara bertahap. Pertama, uji normalitas data pretest dan posttest menggunakan uji Shapiro-Wilk untuk menentukan apakah data terdistribusi normal. Kedua, uji homogenitas menggunakan uji Levene untuk menguji kesamaan varians antara data pretest dan posttest. Ketiga, jika data terdistribusi normal dan homogen, dilanjutkan dengan uji paired sample t-test untuk menguji perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest motivasi belajar (Field, 2018). Seluruh analisis data menggunakan software IBM SPSS Statistics versi 26 dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

RESULTS

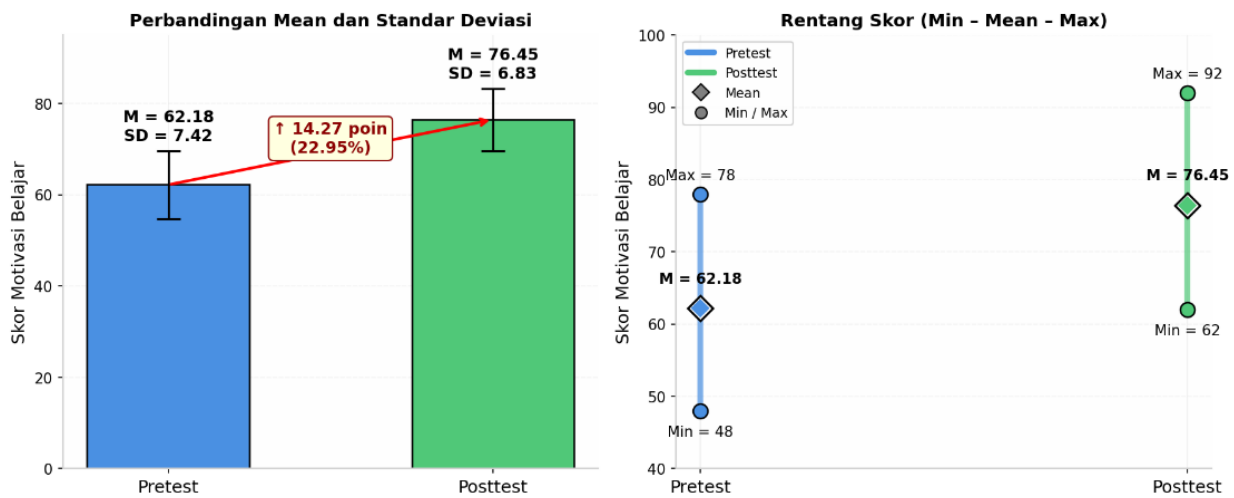
Hasil penelitian diperoleh dari pengolahan data angket motivasi belajar lari sprint siswa sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan model pembelajaran atletik berbasis permainan. Data pretest diperoleh sebelum siswa mengikuti perlakuan pembelajaran, sedangkan data posttest dikumpulkan setelah enam kali pertemuan pembelajaran menggunakan model atletik berbasis permainan. Hasil deskriptif skor motivasi belajar siswa disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskriptif Data Motivasi Belajar Lari Sprint

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Pretest	32	62,18	7,42	48	78
Posttest	32	76,45	6,83	62	92

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa rata-rata skor motivasi belajar siswa pada pretest sebesar 62,18 dengan standar deviasi 7,42, sedangkan pada posttest rata-rata skor meningkat menjadi 76,45 dengan standar deviasi 6,83. Peningkatan rata-rata sebesar 14,27 poin menunjukkan adanya perubahan yang substansial dalam motivasi belajar siswa setelah mengikuti pembelajaran dengan model atletik berbasis permainan. Skor

minimum posttest (62) bahkan lebih tinggi dari skor minimum pretest (48), dan skor maksimum posttest (92) juga lebih tinggi dibandingkan skor maksimum pretest (78), yang mengindikasikan peningkatan motivasi belajar secara menyeluruh pada seluruh peserta penelitian.



Gambar 1. Deskriptif Data Motivasi Belajar Lari Sprint

Sebelum melakukan uji beda, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas dan homogenitas. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dilakukan untuk menguji apakah data pretest dan posttest terdistribusi normal. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)

Variabel	Statistic	df	Sig.	Keterangan
Pretest	0,941	32	0,082	Normal
Posttest	0,952	32	0,156	Normal

Hasil uji normalitas pada Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai signifikansi (sig.) untuk data pretest sebesar 0,082 dan untuk data posttest sebesar 0,156. Karena nilai sig. > 0,05 untuk kedua variabel, maka hipotesis nol (H0) diterima yang berarti data pretest dan posttest terdistribusi normal. Hasil ini memenuhi asumsi normalitas sehingga memungkinkan untuk dilanjutkan dengan uji parametrik.

Selanjutnya dilakukan uji homogenitas menggunakan uji Levene untuk menguji kesamaan varians antara data pretest dan posttest. Hasil uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,412 (> 0,05), yang berarti varians data pretest dan posttest bersifat homogen. Dengan terpenuhinya kedua asumsi tersebut (normalitas dan homogenitas), analisis data dapat dilanjutkan menggunakan uji paired sample t-test.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan paired sample t-test untuk menguji perbedaan signifikan antara skor motivasi belajar sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil uji paired sample t-test disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample t-Test

Variabel	Mean	SD	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest	62,18	7,42	-8,642	31	0,000
Posttest	76,45	6,83			

Hasil uji paired sample t-test pada Tabel 3 menunjukkan nilai t hitung sebesar -8,642 dengan derajat kebebasan (df) = 31 dan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hipotesis nol (H0) ditolak dan hipotesis alternatif (H1) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara skor motivasi belajar lari sprint siswa sebelum dan sesudah diberikan model pembelajaran atletik berbasis permainan. Nilai t negatif mengindikasikan bahwa skor posttest secara signifikan lebih tinggi dibandingkan skor pretest.

Dalam konteks penelitian ini, nilai effect size dihitung menggunakan rumus Cohen's d untuk mengetahui besaran efek yang dihasilkan oleh model pembelajaran atletik berbasis permainan. Berdasarkan perhitungan, diperoleh nilai Cohen's d sebesar 1,53 yang termasuk dalam kategori efek besar (large effect) menurut kriteria Cohen (1988). Artinya, model pembelajaran atletik berbasis permainan memberikan dampak yang besar terhadap peningkatan motivasi belajar lari sprint siswa. Peningkatan persentase sebesar 22,95%



dari pretest ke posttest juga mengkonfirmasi efektivitas praktis model pembelajaran ini dalam konteks pembelajaran PJOK di SMP.

DISCUSSION

Temuan penelitian ini mengkonfirmasi hipotesis bahwa model pembelajaran atletik berbasis permainan efektif dalam meningkatkan motivasi belajar lari sprint siswa SMP Negeri 1 Makassar. Hasil uji paired sample t-test yang menunjukkan perbedaan sangat signifikan antara pretest dan posttest ($t = -8,642$; $p = 0,000 < 0,05$) memberikan bukti empiris yang kuat terhadap efektivitas model pembelajaran ini. Hasil tersebut sejalan dengan temuan Stolz dan Pill (2014) yang menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan secara signifikan meningkatkan motivasi dan keterampilan motorik siswa. Kesesuaian temuan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme psikologis yang terjadi ketika elemen permainan diintegrasikan ke dalam pembelajaran atletik.

Peningkatan motivasi belajar yang signifikan dapat dipahami melalui kerangka teori self-determination (Deci & Ryan, 2017). Model pembelajaran atletik berbasis permainan secara inheren memfasilitasi pemenuhan tiga kebutuhan psikologis dasar yang menjadi prasyarat munculnya motivasi intrinsik. Pertama, kebutuhan akan autonomi terpenuhi ketika siswa diberikan kebebasan untuk memilih strategi dan taktik dalam permainan, berbeda dengan model pembelajaran tradisional yang bersifat lebih terstruktur dan kaku. Kedua, kebutuhan kompetensi terpenuhi melalui sistem tantangan bertingkat yang dirancang dalam setiap permainan, sehingga siswa merasa mampu dan terampil dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Ketiga, kebutuhan relatedness terpenuhi melalui interaksi sosial dan kerja sama antarsiswa dalam format permainan berkelompok (Ryan & Deci, 2020).

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan Prihatin et al. (2024) yang melaporkan bahwa integrasi elemen permainan dalam pembelajaran atletik mampu meningkatkan partisipasi aktif siswa sebesar 35%. Meskipun penelitian ini menggunakan variabel motivasi belajar (bukan partisipasi aktif), namun secara konseptual kedua variabel tersebut saling terkait erat karena partisipasi aktif merupakan manifestasi perilaku dari motivasi intrinsik yang tinggi (Schunk et al., 2020). Selain itu, penelitian Widiastuti (2023) juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa siswa yang belajar lari sprint melalui metode permainan menunjukkan tingkat motivasi intrinsik yang lebih tinggi dibandingkan dengan metode konvensional.

Dari perspektif pedagogi olahraga, model pembelajaran atletik berbasis permainan menawarkan beberapa keunggulan dibandingkan pendekatan tradisional. Pertama, model ini mengubah persepsi siswa terhadap pembelajaran lari sprint dari aktivitas yang melelahkan dan monoton menjadi aktivitas yang menyenangkan dan menantang. Hal ini penting mengingat literatur menunjukkan bahwa persepsi negatif terhadap aktivitas fisik yang terbentuk pada masa remaja cenderung bertahan hingga dewasa (Sallis et al., 2012). Kedua, model ini memfasilitasi pengembangan keterampilan sosial siswa melalui interaksi dalam permainan berkelompok yang tidak dapat dicapai melalui latihan individu berulang. Ketiga, struktur permainan yang progresif memungkinkan diferensiasi pembelajaran sesuai dengan tingkat kemampuan masing-masing siswa, sehingga tidak ada siswa yang merasa tertinggal atau tidak tertantang (Harvey & Jarrett, 2022).

Besaran efek (effect size) yang diperoleh sebesar 1,53 menunjukkan bahwa model pembelajaran atletik berbasis permainan tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki relevansi praktis yang tinggi. Dalam konteks pendidikan, efek sebesar ini setara dengan pergeseran skor rata-rata siswa dari persentil ke-50 ke persentil ke-93, yang berarti dampak intervensi ini sangat bermakna dalam praktik pembelajaran (Coe, 2002). Temuan ini memberikan justifikasi kuat bagi guru PJOK untuk mengadopsi model pembelajaran berbasis permainan sebagai alternatif dari pendekatan konvensional yang selama ini banyak digunakan.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan efektivitas model pembelajaran atletik berbasis permainan, perlu diakui bahwa penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain One Group Pretest-Posttest Design yang digunakan tidak memiliki kelompok kontrol, sehingga tidak dapat sepenuhnya mengontrol variabel pengganggu (threats to internal validity) seperti efek maturasi, sejarah, dan pengaruh pengukuran berulang (Shadish et al., 2002). Kedua, durasi intervensi yang relatif singkat (enam pertemuan dalam tiga minggu) mungkin belum cukup untuk melihat efek jangka panjang dari model pembelajaran ini terhadap motivasi belajar siswa. Ketiga, sampel penelitian yang terbatas pada satu sekolah membatasi generalisasi temuan ke populasi yang lebih luas.

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat dipahami bahwa efektivitas model pembelajaran atletik berbasis permainan dalam meningkatkan motivasi belajar lari sprint siswa didukung oleh landasan teoretis yang kuat dan konsisten dengan temuan penelitian terdahulu. Kontribusi utama penelitian ini terletak pada pengujian empiris model pembelajaran yang secara spesifik dirancang untuk konteks pembelajaran lari sprint di jenjang SMP, yang sebelumnya masih terbatas dalam literatur ilmiah. Implikasi praktis dari penelitian ini



adalah guru PJOK dapat menggunakan model pembelajaran atletik berbasis permainan sebagai alternatif pendekatan pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa pada materi lari sprint dan secara potensial pada materi atletik lainnya.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran atletik berbasis permainan terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi belajar lari sprint siswa SMP Negeri 1 Makassar. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji paired sample t-test yang menunjukkan nilai $t = -8,642$ dengan signifikansi $p = 0,000 (< 0,05)$, yang berarti terdapat peningkatan motivasi belajar yang sangat signifikan setelah siswa mengikuti pembelajaran dengan model atletik berbasis permainan. Rata-rata skor motivasi belajar meningkat dari 62,18 (pretest) menjadi 76,45 (posttest) dengan peningkatan persentase sebesar 22,95% dan effect size sebesar 1,53 (kategori efek besar).

Berdasarkan kesimpulan tersebut, beberapa saran direkomendasikan. Pertama, bagi guru PJOK, disarankan untuk mengintegrasikan model pembelajaran atletik berbasis permainan dalam perencanaan pembelajaran lari sprint dan materi atletik lainnya untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Kedua, bagi sekolah, disarankan untuk menyediakan fasilitas dan dukungan yang memadai bagi guru dalam mengimplementasikan model pembelajaran inovatif, serta memfasilitasi kegiatan workshop atau pelatihan terkait strategi pembelajaran berbasis permainan. Ketiga, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan desain penelitian dengan kelompok kontrol (control group design), memperpanjang durasi intervensi, dan meluaskan sampel ke berbagai jenjang sekolah serta wilayah geografis yang berbeda untuk meningkatkan generalisasi temuan dan menguji efek jangka panjang model pembelajaran ini.

REFERENCE

- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, 18(1), 5-8.
- Coe, R. (2002). It's the effect size, stupid: What effect size is and why it is important. Paper presented at the British Educational Research Association Annual Conference, University of Exeter, England.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Hamari, J., Shernoff, D. J., Rowe, E., Coller, B., Asbell-Clarke, J., & Edwards, T. (2016). Challenging games help students learn: Computers in Human Behavior, 54, 170-179. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.045>
- Harvey, S., & Jarrett, K. (2022). A review of the research on teaching games for understanding. In *Teaching Games for Understanding* (pp. 27-48). Routledge.
- Hidayat, Y., Budiman, A., & Setiawan, I. (2022). Pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw terhadap hasil belajar lari sprint siswa kelas VII SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(1), 45-52. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v7i1.40521>
- Lestari, D., & Prasetyo, Y. (2024). Inovasi pembelajaran atletik berbasis permainan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa SMP. *Jurnal Inovasi Olahraga*, 12(2), 112-120.
- Lubis, J., Hasanuddin, H., & Syafrizal, S. (2023). Analisis motivasi belajar siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani di SMP Negeri Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(2), 201-210.
- Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2020). *Dynamic physical education for elementary children* (19th ed.). Human Kinetics.
- Prihatin, E., Nugroho, S., & Wicaksono, A. (2024). Efektivitas game-based learning dalam pembelajaran atletik terhadap partisipasi aktif dan keterampilan motorik siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga*, 18(1), 78-88.
- Rustendi, T., Junaidi, A., & Fauzi, A. (2021). Pembelajaran atletik dengan pendekatan pembelajaran kooperatif: Upaya peningkatan motivasi dan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(2), 178-186.



- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2012). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. In *Youth Physical Activity and Sedentary Behavior* (pp. 85-120). Human Kinetics.
- Santrock, J. W. (2022). *Educational psychology* (7th ed.). McGraw-Hill Education.
- Schunk, D. H., Meece, J. L., & Pintrich, P. R. (2020). *Motivation in education: Theory, research, and applications* (4th ed.). Pearson.
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Houghton Mifflin.
- Stolz, S., & Pill, S. (2014). Teaching games and sport for understanding: Exploring and reconsidering its relevance in physical education. *European Physical Education Review*, 20(1), 36-71. <https://doi.org/10.1177/1356336X13496001>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (4th ed.). Alfabeta.
- Widiastuti. (2023). Pengaruh model pembelajaran bermain terhadap motivasi intrinsik dan keterampilan lari sprint siswa kelas V SD. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 22(1), 15-24.