

**PENGARUH MEDIA PEMBELAJARAN DAN MOTIVASI  
TERHADAP HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK  
(Studi Eksperimen Tentang Media Pembelajaran dan Motivasi Belajar pada  
Siswa Kelas VII SMPN 15 Depok)**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**BARKAH SEKAR KALIH**

**9903820020**

Tesis yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Untuk Mendapatkan Gelar Magister

**PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2022**

# PENGARUH MEDIA PEMBELAJARAN DAN MOTIVASI TERHADAP HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK

## ABSTRAK

Barkah Sekar Kalih

[BarkahSekarKalih\\_9903820020@mhs.unj.ac.id](mailto:BarkahSekarKalih_9903820020@mhs.unj.ac.id)

*Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia.*

*Jl. Rawamangun Muka Jakarta Timur Indonesia 13220*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media pembelajaran dan motivasi terhadap hasil belajar lari jarak pendek. Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 15 Depok kelas VII. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain *treatment by level 2x2*. Sampel pada penelitian ini terdiri dari 60 orang. Pengumpulan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik analisis data adalah analisis varians dua jalur (ANAVA) dan dilanjutkan dengan uji *Tukey* pada tingkat signifikan  $\alpha = 0,05$ . Untuk menguji normalitas data, menggunakan uji *kolmogorv-smirnov* dan uji homogenitas menggunakan uji *levene*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Secara keseluruhan media pembelajaran visual lebih baik daripada penggunaan media pembelajaran audio berdasarkan nilai  $F_{(OA)} = 21,11$  dengan  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ . (2) Terdapat pengaruh interaksi antara media pembelajaran dan motivasi terhadap hasil belajar lari jarak pendek berdasarkan nilai  $F_{(OAB)} = 11,128$  dengan  $p\text{-value} = 0,002 < 0,05$ . (3) Hasil belajar lari jarak pendek anak dengan media pembelajaran visual yang memiliki motivasi belajar tinggi lebih baik daripada hasil belajar lari jarak pendek anak dengan media pembelajaran audio yang memiliki motivasi belajar tinggi berdasarkan  $Q_{hitung} = 15,01 > Q_{tabel(0,05;4;30)} = 3,85$ . (4) Hasil belajar lari jarak pendek dengan media visual dan media audio pada motivasi belajar rendah tidak terdapat perbedaan secara nyata atau signifikan berdasarkan nilai  $Q_{hitung} = 2,39 < Q_{tabel(0,05;4;30)} = 3,85$ .

**Kata Kunci: Media Pembelajaran, Motivasi, Lari Jarak Pend**

# **THE EFFECT OF LEARNING MEDIA AND MOTIVATION ON LEARNING RESULT SHORT DISTANCE RUNNING**

## **ABSTRACT**

Barkah Sekar Kalih

[BarkahSekarKalih\\_9903820020@mhs.unj.ac.id](mailto:BarkahSekarKalih_9903820020@mhs.unj.ac.id)

*Physical Education, State University Of Jakarta, Jakarta, Indonesia, Jl.Rawamangun Muka  
Jakarta Timur Indonesia 13220*

*This study aims to determine the effect of learning media and motivation on the short distance running learning achievement. This research was conducted at SMPN 15 Depok class VII. This research uses experimental research method with treatment by level 2x2 design. The sample in this study consisted of 60 people. The sample collected by using simple random sampling technique. The data analysis technique was a two-way analysis of variance (ANAVA) and continued with the Tukey test at a significant level = 0.05. The normality of the data tested by, using the Liliefors test and the homogeneity of the data test by using the Barlett test. The results of this study indicate that (1) The results of short distance running learning archivement with visual learning media are higher than of short distance running learning archivement with audio learning media, based  $F(OA) = 21,11$  with  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ . (2) There is an interaction of learning media and motivation on result based on  $F(OAB) = 11,128$  with  $p\text{-value} = 0,002 < 0,05$ . (3) The short distance running learning archivement of sample with visual learning media and high learning motivation is higher than the short distance running learning archivement of sample with audio learning media and high learning motivation based on  $Q\text{count} = 15,01 > Q\text{table} = 3,85$ . (4) There is no significant the short distance running learning achievement result with visual media and audio media on low learning motivation based on the value of  $Q\text{ count} = 2.39 < Q\text{ table} = 3,85$ .*

**Keywords: Learning Media, Motivation, Short Distance Running**

**PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS**

No.	Nama	TandaTangan	Tanggal
1.	Dr. Oman U. Subandi, M.Pd (Koordinator Magister Pendidikan Jasmani)		23-08-2022
2.	Dr. Iwan Hermawan, M.Pd (Pembimbing I)		18-08-2022
3.	Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd,SE,M.Si (Pembimbing II)		18-08-2022
4.	Dr. Bambang Kridasuwarno, M.Pd (Penguji)		22-08-2022
5.	Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes (Penguji)		19-08-2022

Nama : Barkah Sekar Kalih  
No. Registrasi : 9903820020



**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING  
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Iwan Hermawan, M.Pd

Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd,SE,M.Si

Tanggal : 18-08-2022

Tanggal : 18-08-2022

Nama

Prof. Dr. Dedi Purwana, ES, M.Bus

(Ketua)<sup>1</sup>



(Tanda tangan)

30/08/2022

(Tanggal)

Dr. Oman U. Subandi, M.Pd

(Koordinator Prodi)<sup>2</sup>



(Tanda tangan)

23-08-2022

(Tanggal)

Nama : Barkah Sekar Kalih

No. Registrasi : 9903820020

Tanggal Lulus :

Angkatan : 2020

<sup>1</sup> Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

<sup>2</sup> Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Barkah Sekar Kalih  
NIM : 9903820020  
Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta, 7 Juni 1996  
Program : Magister  
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul "pengaruh media pembelajaran dan motivasi terhadap hasil belajar lari jarak pendek" merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Depok, 19 Agustus 2022

Yang menyatakan,



Barkah Sekar Kalih

NIM. 9903920020



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Barkah Sekar Kalih  
NIM : 9903920020  
Fakultas/Prodi : Pendidikan Olahraga  
Alamat email : BarkahSekarKalih\_9903820020@mhs.unj.ac.id

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Media Pembelajaran dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 19 Agustus 2022

Barkah Sekar Kalih

## SURAT PENYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Barkah Sekar Kalih  
NIM : 9903820020  
Jenjang : Magister  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Angkatan : 2020  
Semester : 115 (Ganjil) Tahun Akademik 2020/2021

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan perbaikan disertasi / ujian tesis untuk pemberkasan yudisium dan wisuda adalah benar tanda tangan dan sudah mendapatkan persetujuan oleh komisi penguji. Apabila saya melanggar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 23 Agustus 2022  
Yang membuat pernyataan,



(Barkah Sekar Kalih)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT karena atas izin-Nya penulis masih diberikan nikmat keberkahan hidup sampai detik ini dan penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan judul “Pengaruh Media Pembelajaran dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek”. Proses penyusunan tesis ini mendapat dukungan dari berbagai pihak baik pemikiran, moril, dan materil. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta
2. Bapak Prof. Dr. Dedi Purwana, M.Bus selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
3. Dr. Oman U Subandi, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
4. Dr. Iwan Hermawan, M.Pd selaku pembimbing pertama yang telah memberikan ilmu dan membantu dalam penyusunan dengan sabar sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis dengan maksimal.
5. Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd, SE, M.Si selaku pembimbing kedua yang telah memberikan pandangan, pemikiran dan ilmu yang sangat penulis butuhkan dalam penyusunan tesis.
6. Civitas Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pascasarjana karena telah membantu sehingga penulis dapat menyelesaikan magister pendidikan jasmani.
7. Orang tua bapak Drs. Mujiono dan ibu Iin Rohana yang sangat membantu dalam memberikan bantuan moril dan materil dalam proses penyusunan tesis ini.
8. Dilla Naburju Hariandja, S.Pd yang selalu mendukung, memberi pandangan penilaian, membantu *support* dalam proses penyusunan tesis ini hingga penulis menyelesaikan magister pendidikan jasmani.
9. Bapak Kecuk Tri Prasetya S.Pd selaku guru pendidikan jasmani di SMPN 15 Depok yang membantu memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian di SMPN 15 Depok.

10. Kakak-kakak di Enji Multimedia Production (mas Ngangan, mas Caesar, bang cimeng) yang membantu saya sebagai editor audio dan video dalam media pembelajaran penulis.

11. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Akhir kata penulis mengucapkan mohon maaf apabila dalam berinteraksi dengan pihak-pihak yang terkait terjadi hal-hal yang tidak berkenan dihati. Semoga tesis ini berguna untuk keterbaruan ilmu pendidikan olahraga di Indonesia.

Depok, 19 Agustus 2022

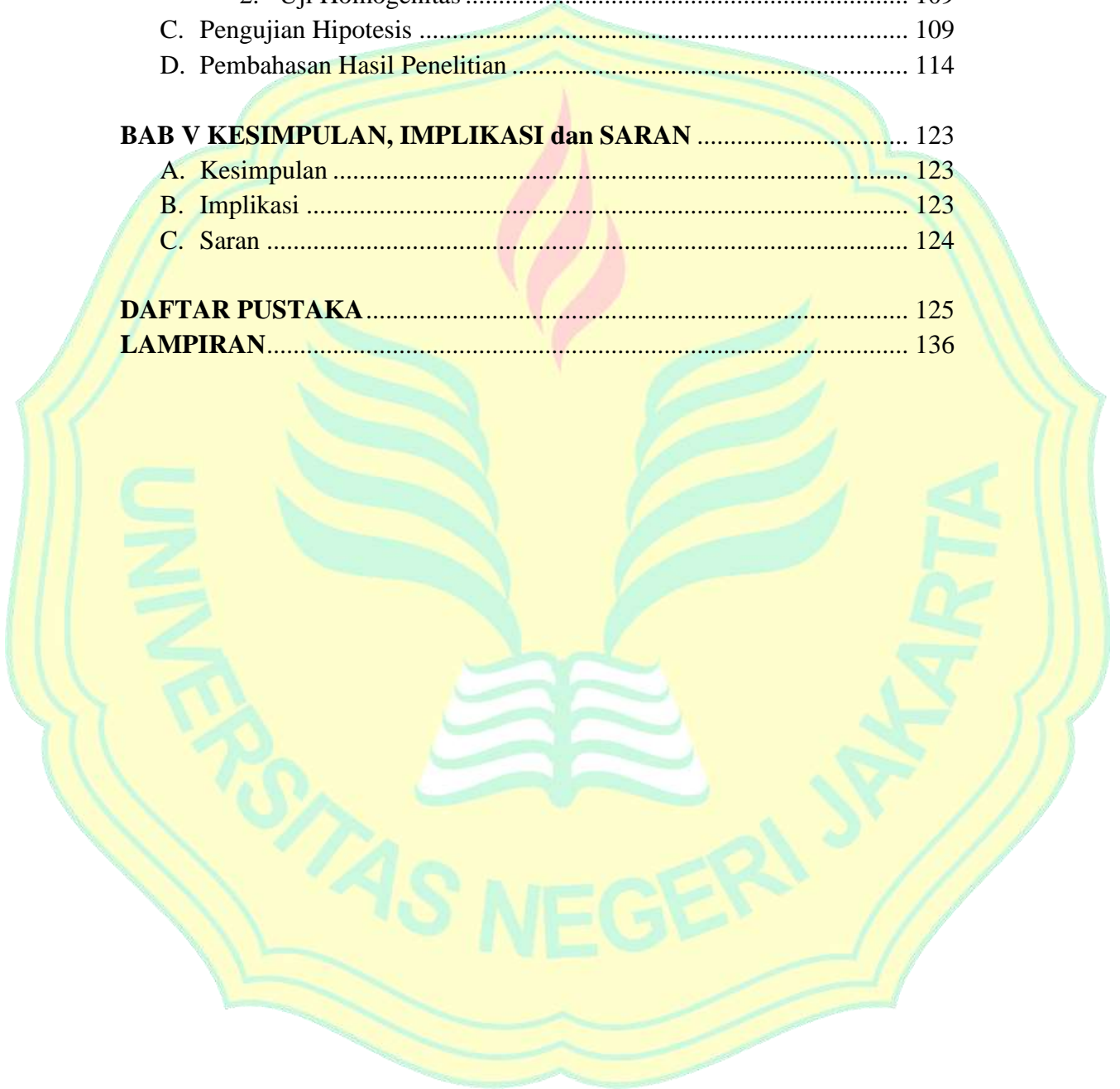
Barkah Sekar Kalih



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS</b> .....	ii
<b>PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING UNTUK YUDISIUM</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACK</b> .....	v
<b>SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH</b> .....	vi
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Kegunaan Penelitian .....	9
F. <i>State Of the Art</i> .....	10
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	11
A. Deskripsi Konseptual .....	11
1. Hasil Belajar .....	11
2. Lari Jarak Pendek .....	17
3. Media Pembelajaran .....	24
4. Motivasi.....	47
B. Penelitian yang Relevan.....	54
C. Kerangka Berpikir.....	58
D. Hipotesis .....	66
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	67
A. Tujuan Penelitian .....	67
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	67
C. Metode Penelitian (Rancangan Eksperimen).....	68
D. Populasi dan Sampel.....	68
E. Rancangan Perlakuan.....	71
F. Kontrol Validitas Internal dan Eksternal .....	77
G. Teknik Pengumpulan Data.....	79
H. Teknik Analisis Data.....	89
I. Hipotesis Statistika.....	90

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN.....</b>	<b>91</b>
A. Deskripsi Data.....	91
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	107
1. Uji Normalitas.....	107
2. Uji Homogenitas .....	109
C. Pengujian Hipotesis .....	109
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	114
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI dan SARAN .....</b>	<b>123</b>
A. Kesimpulan .....	123
B. Implikasi .....	123
C. Saran .....	124
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>125</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>136</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 <i>State of The Art</i> .....	10
Tabel 2.1 Perbedaan Penilaian dan Evaluasi .....	16
Tabel 3.1 Disain <i>Treatment by Level 2x2</i> .....	68
Tabel 3.2 Distribusi Sampel Pada Tabel Tiap Kelas Menurut Perlakuan.....	70
Tabel 3.3 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) .....	71
Tabel 3.4 Instrumen Hasil Belajar Lari Jarak Pendek .....	81
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Motivasi.....	84
Tabel 4.1 Rekapitulasi Nilai Hasil Belajar Lari Jarak Pendek.....	92
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kelompok <i>Pretest</i> (A1) .....	93
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kelompok <i>Posttest</i> (A1).....	94
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kelompok <i>Pretest</i> (A2) .....	95
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kelompok <i>Posttest</i> (A2).....	96
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Kelompok <i>Pretest</i> (A1B1) .....	98
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Kelompok <i>Posttest</i> (A1B1) .....	99
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Kelompok <i>Pretest</i> (A1B2) .....	100
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Kelompok <i>Posttest</i> (A1B2) .....	101
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Kelompok <i>Pretest</i> (A2B1) .....	103
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Kelompok <i>Posttest</i> (A2B1) .....	104
Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Kelompok <i>Pretest</i> (A2B2) .....	105
Tabel 4.13 Distribusi Frekuensi Kelompok <i>Posttest</i> (A2B2) .....	106
Tabel 4.14 Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....	108
Tabel 4.15 <i>Test of Homogeneity of Variances</i> .....	109
Tabel 4.16 Hasil SPSS Analisis Varians Dua Jalur .....	110
Tabel 4.17 Perbandingan Kelompok A1B1 dengan A2B1 .....	112
Tabel 4.18 Perbandingan Kelompok A1B2 dengan A2B2.....	113
Tabel 4.19 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji <i>Tukey</i> .....	114

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Posisi dan Sikap Saat Aba-aba Bersedia .....	21
Gambar 2.2 Posisi Badan Dalam Keadaan Siap .....	21
Gambar 2.3 Posisi Badan Dalam Aba-aba Yak .....	22
Gambar 2.4 Tahap Topang.....	23
Gambar 2. 5 Tahap Melayang.....	23
Gambar 2. 6 Gerakan <i>Finish</i> .....	24
Gambar 2.7 Piramida Pembelajaran.....	26
Gambar 2. 8 Kelebihan Media Pembelajaran .....	35
Gambar 2. 9 Rantai Motivasi .....	49
Gambar 4.1 Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Kelompok <i>Pretest</i> (A1)...	93
Gambar 4. 2 Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Kelompok <i>Posttets</i> (A1)	94
Gambar 4. 3 Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Kelompok <i>Pretest</i> (A2)...	95
Gambar 4. 4 Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Kelompok <i>Posttest</i> (A2) .	97
Gambar 4. 5 Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Kelompok <i>Pretest</i> (A1B1)...	98
Gambar 4. 6 Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Kelompok <i>Posttest</i> (A1B1).	99
Gambar 4. 7 Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Kelompok <i>Pretest</i> (A1B2)...	101
Gambar 4. 8 Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Kelompok <i>Posttest</i> (A1B2) .	102
Gambar 4. 9 Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Kelompok <i>Pretest</i> (A2B1)...	103
Gambar 4. 10 Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Kelompok <i>Posttest</i> (A2B1) .....	104
Gambar 4. 11 Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Kelompok <i>Pretest</i> (A2B2) .....	106
Gambar 4.12 Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Kelompok <i>Posttest</i> (A2B2) .....	107
Gambar 4.13 Interaksi Antara Media Pembelajaran dengan Motivasi Belajar ..	108