

PENERAPAN FLIPPED CLASSROOM LEARNING TERHADAP MOTIVASI OLAHRAGA DAN HASIL BELAJAR SISWA PADA EKSTRAKURIKULER BASKET SMPN 44 BANDUNG

Muhammad Fathurrahman¹, Yusuf Hidayat², Sufyar Mudjianto³

Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3}

fathurrhmn.7@upi.edu¹

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh dari penerapan *Flipped Classroom Learning* terhadap motivasi olahraga dan hasil belajar siswa pada kegiatan ekstrakurikuler basket SMPN 44 Bandung. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuasi-eksperimen serta desain *pretest-posttest control group design*. Sampel penelitian berjumlah 32 orang yang dibagi kedalam 2 kelompok melalui teknik *Stratified Random Assignment*, sehingga masing-masing kelompok berjumlah 16, kelompok eksperimen ($n = 16$) dan kelompok kontrol ($n = 16$). Instrumen yang digunakan ialah *Sport Motivation Scale-II* (SMS-II) untuk mengukur motivasi olahraga, dan nilai rapor UAS semester 2 untuk mengukur hasil belajar siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum penerapan *Flipped Classroom Learning* tidak berpengaruh signifikan terhadap motivasi olahraga ($p = 0,273$) dan hasil belajar ($p = 0,255$). Namun hasil pengujian berdasarkan subskala SMS-II menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pada regulasi eksternal ($p = 0,005$). Simpulan penelitian ini ialah model *Flipped Classroom Learning* dengan intervensi selama 6 minggu, tidak berpengaruh signifikan terhadap motivasi olahraga dan hasil belajar siswa, namun efektif dalam menurunkan regulasi eksternal siswa pada ekstrakurikuler basket SMPN 44 Bandung.

Kata Kunci: Ekstrakurikuler Basket, *Flipped Classroom Learning*, Hasil Belajar, Motivasi Olahraga, *Self-Determination Theory*

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of implementing the flipped classroom learning model on students' motivation toward physical education and their learning outcomes in the basketball extracurricular activity at SMPN 44 Bandung. This study employed an experimental method using a quasi-experimental approach and a pretest-posttest control group design. The study sample consisted of 32 students divided into two groups using the stratified random assignment technique, resulting in 16 students in each group: the experimental group ($n = 16$) and the control group ($n = 16$). The instruments used were the Sport Motivation Scale-II (SMS-II) to measure sports motivation and second-semester final exam report card scores to measure student learning outcomes. The results showed that, in general, the implementation of the Flipped Classroom Learning model did not have a significant effect on sports motivation ($p = 0.273$) or learning outcomes ($p = 0.255$). However, analysis based on the SMS-II subscales revealed a significant effect on external regulation ($p = 0.005$). The conclusion of this study is that the

Flipped Classroom Learning model, with a 6-week intervention, did not have a significant effect on students' sports motivation and learning outcomes, but was effective in reducing students' external regulation in the basketball extracurricular program at SMPN 44 Bandung.

Keywords: *Basketball Extracurricular Program, Flipped Classroom Learning, Learning Outcomes, Sports Motivation, Self-Determination Theory*

PENDAHULUAN

Pendidikan didefinisikan sebagai upaya sadar dan terencana untuk mengembangkan serta memaksimalkan potensi yang dimilikinya (Makkawaru, 2019). Dalam teori Taksonomi Bloom, pendidikan mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotor yang perlu diasah secara seimbang (Nafiati, 2021). Pendidikan jasmani memiliki peran krusial dalam mengembangkan ranah kognitif, afektif dan psikomotor di sekolah (Purnomo, 2024). Karena alokasi waktu pembelajaran yang sangat terbatas, maka kegiatan ekstrakurikuler hadir untuk mengembangkan minat dan bakat siswa, serta dapat mengembangkan ketiga ranah tersebut agar mencapai performa yang maksimal (Syafuruddin et al., 2022).

Akan tetapi fakta di lapangan menunjukkan bahwa masih terdapat hambatan dalam proses pelaksanaan ekstrakurikuler. Kendala utama yang dapat berdampak langsung pada siswa, yaitu kurang memadainya sarana prasarana, serta adanya keterbatasan waktu (Madinah & Nursita, 2023). Penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat jadwal ekstrakurikuler yang bertabrakan dengan jam pelajaran serta model latihan monoton dan kurang bervariasi yang cenderung memicu kebosanan saat berlatih (Gulo et al., 2025; Noviyantika & Widiawati, 2022). Sedangkan, penelitian Agus et al., (2021) menunjukkan bahwa penurunan prestasi dapat terjadi karena turunnya motivasi yang bergantung pada faktor lingkungan dan eksternal lainnya. Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan inovasi dari model pembelajaran yang dapat menjadi solusi dari masalah tersebut.

Motivasi olahraga memegang peranan penting dalam menentukan prestasi atau performa, hal ini diperkuat dengan hasil penelitian dari Ramadhan et al., (2023) yang menunjukkan bahwa keterampilan dribbling bola basket dapat meningkat melalui faktor koordinasi mata-lengan (44,1%), kelincahan (36,4%) dan motivasi sebesar (10,7%). Penelitian Kharisma et al., (2025) dan Setiawan (2021) menunjukkan hasil yang sama, bahwa motivasi ialah faktor yang krusial dalam membantu atlet agar konsisten dalam berlatih, dan tetap berkontribusi dalam kegiatan ekstrakurikuler guna mencapai prestasi yang maksimal. Calista et al., (2024) dan Darmawan & Nurrochmah (2024) dalam penelitiannya, menyebutkan bahwa motivasi memiliki kontribusi sebesar 54,5% terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. Keterlibatan siswa dalam berolahraga dapat memberikan dampak multidimensi dalam aspek peningkatan kognitif, prestasi akademik, pengembangan karakter, kesehatan mental (Pasaribu et al., 2024). Maka dari itu, peran ekstrakurikuler memiliki pengaruh positif terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa secara holistik.

Untuk mengatasi masalah tersebut *Flipped Classroom Learning* hadir sebagai salah satu model pembelajaran yang mengadaptasi pembelajaran seiring perkembangan zaman, dengan cara membalik proses pembelajaran, sehingga materi kognitif, afektif, dan psikomotor akan dipelajari secara mandiri oleh siswa di luar jam latihan melalui video pembelajaran. Penerapan *Flipped Classroom*

Learning dalam pendidikan jasmani terbukti meningkatkan motivasi intrinsik, efikasi diri dan kepuasan belajar siswa, akan tetapi peran guru masih sangat penting dalam menyiapkan bahan ajar yang terencana sehingga guru dapat memastikan bahwa *Flipped Classroom Learning* dapat memaksimalkan waktu belajar di luar kelas (Rohiman et al., 2025; Wu, 2025). Keberhasilan model ini dipengaruhi oleh pemberian media pembelajaran berbasis video yang memungkinkan siswa untuk memahami pembelajaran dengan baik (Amalia et al., 2024).

Meski dari beberapa penelitian sudah membuktikan bahwa terdapat peningkatan motivasi belajar, akan tetapi belum ditemukan penelitian spesifik yang menerapkan model ini pada ekstrakurikuler basket, sehingga ditemukan celah penelitian (*research gap*) terkait penerapan *Flipped Classroom Learning* dengan karakteristik yang berbeda. Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada penerapan *Flipped Classroom Learning* pada konteks ekstrakurikuler olahraga, khususnya basket, yang belum banyak dikaji dalam penelitian terdahulu yang umumnya berfokus pada pembelajaran di dalam kelas. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan *Flipped Classroom Learning* terhadap motivasi olahraga dan hasil belajar siswa pada ekstrakurikuler basket di SMPN 44 Bandung. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis, yakni menambah kajian terkait penerapan model *Flipped Classroom Learning*, serta praktis, yaitu menjadi acuan bagi pelatih maupun guru dalam merancang program latihan dengan integrasi teknologi guna meningkatkan motivasi dan hasil belajar PJOK siswa.

KAJIAN TEORI

Flipped Classroom Learning merupakan model pembelajaran yang memiliki konsep membalik prosedur pembelajaran, dari yang semula hanya berada di dalam kelas menjadi dilaksanakan di luar kelas “rumah” melalui materi yang diberikan oleh guru pada hari sebelumnya (Sahara & Sofya, 2020). Dalam penerapannya, model pembelajaran *Flipped Classroom Learning* terbagi kedalam tiga tahapan utama yakni *Pre-Class* (pemahaman mandiri), *In-Class* (pembelajaran di kelas), dan *Post-Class* (pasca pembelajaran). Sehingga materi ajar akan dibagikan sebelum kelas dimulai, sedangkan guru hanya bertugas sebagai fasilitator yang siap membimbing siswa apabila siswa kebingungan atau kesulitan (Roihan et al., 2020).

Secara epistemologis, konsep dari *Flipped Classroom Learning* sejalan dengan teori konstruktivisme, di mana belajar dipahami sebagai proses membangun (*construct*) pengetahuan melalui aktivitas, pengalaman dan refleksi, bukan hanya menerima informasi secara pasif (Zhao et al., 2021). Keberhasilan penerapan *Flipped Classroom Learning* ditentukan oleh 4 pilar, yakni lingkungan belajar yang fleksibel (*Flexible Environment*), budaya pembelajaran yang berpusat pada siswa (*Learning Culture*), konten yang disusun secara sistematis dan terencana (*Intentional Content*), peran guru sebagai fasilitator (*Professional Educator*) (Flipped Learning Network, 2014).

Penerapan model pembelajaran yang menarik dan tidak monoton dapat berdampak pada motivasi siswa. Motivasi merupakan faktor penting dalam pembelajaran. Secara umum motivasi diartikan sebagai proses yang menggabungkan antara upaya dan keinginan yang dapat memicu maupun mempertahankan aktivitas sesuai dengan tujuannya (Alkasasbeh & Akroush, 2025). Dalam konteks keolahragaan, motivasi olahraga diartikan sebagai kekuatan internal

dan atau eksternal yang menghasilkan inisiasi, arahan, intensitas, serta ketekunan dalam melakukan aktivitas olahraga (Hidayat & Hambali, 2019). Berdasarkan *Self-Determination Theory* (SDT) dijelaskan bahwa motivasi dikategorikan menjadi motivasi intrinsik yang terjadi karena adanya minat dari diri sendiri, motivasi ekstrinsik yaitu dorongan yang terjadi dari luar, seperti oleh lingkungan, hadiah, serta amotivasi yaitu hilangnya minat dan niat dalam melakukan suatu aktivitas (Ryan & Deci, 2020). Motivasi dianggap sebagai batu loncatan yang berpengaruh terhadap pengembangan kepercayaan diri, dan apabila diintegrasikan dengan aspek fisik, dapat membantu atlet dalam mencapai prestasi maksimal (Hidayat et al., 2023). Maka dari itu siswa yang termotivasi secara intrinsik cenderung lebih aktif, rajin, dan mampu mengatasi kesulitan yang dihadapi.

Motivasi yang tinggi dan sehat dapat tercapai dengan terpenuhinya tiga kebutuhan dasar psikologis, yaitu otonom (sadar dalam memilih tindakannya), kompetensi (perasaan mampu dalam menguasai suatu hal), dan keterhubungan (rasa memiliki dan dapat diterima dengan baik oleh orang lain) (Ryan & Deci, 2020). Penggunaan *Flipped Classroom Learning* dapat mengatasi masalah tersebut, karena terbukti secara signifikan meningkatkan motivasi intrinsik dengan cara memberikan ruang belajar kepada siswa secara mandiri dan mencegah amotivasi (Wu, 2025). Motivasi yang tinggi dapat berdampak kepada pencapaian hasil belajar yang optimal. Hasil belajar yang dimaksud terbagi kedalam tiga ranah utama, yaitu ranah kognitif (pemahaman belajar), afektif (pengembangan sikap dan emosi), serta psikomotor (keterampilan gerak) (Fadhil, 2021; Nafiati, 2021). Evaluasi dari ketiga ranah ini mengacu pada teori Taksonomi Bloom, akan tetapi untuk proses kognitif disusun mulai dari kemampuan mengingat (C1), memahami (C2), menerapkan (C3), menganalisis (C4), mengevaluasi (C5) dan mencipta (C6) (Andi & Shoif, 2025).

Dalam konteks pendidikan jasmani ranah psikomotor (keterampilan gerak) menjadi landasan penting dalam kegiatan pembelajaran. Dave dalam (Sunandar & Hilmiyati, 2024) menyebutkan juga bahwa terdapat urutan keterampilan gerak dari tahap yang paling sederhana hingga ke tahap kompleks. Tahapan tersebut diurutkan mulai dari tahap imitasi, manipulasi, presisi, artikulasi, dan naturalisasi yang mana gerakan sudah masuk ke dalam tahap otomatisasi dan alami. Ranah psikomotor dianggap sebagai ranah lanjutan setelah kognitif dan afektif, hal tersebut didasari pemahaman bahwa seseorang dapat melakukan keterampilan yang baik apabila memahami mekanika geraknya secara kognitif (Rais, 2020). Studi juga menunjukkan bahwa siswa yang berpartisipasi aktif dalam ekstrakurikuler cenderung meraih nilai PJOK yang lebih baik dibanding yang tidak mengikuti ekstrakurikuler (Laila et al., 2020).

Berangkat dari seluruh pemahaman di atas, diketahui bahwa penerapan *Flipped Classroom Learning* secara konseptual dapat membantu dalam memenuhi kebutuhan psikologis dasar siswa. Secara otonomi siswa dapat mengakses video pembelajaran untuk diulas dimanapun dan kapanpun, sehingga diharapkan tercipta pemahaman awal. Melalui pemahaman awal siswa akan lebih percaya diri, sehingga ketika latihan dimulai, tercipta keterhubungan yang kuat antara pelatih dan pemain melalui umpan balik dan diskusi yang dapat merangsang lonjakan motivasi. Keadaan tersebut diharapkan dapat mengefektifkan waktu latihan sehingga latihan bisa lebih optimal melalui pengalaman gerak secara langsung (Schunk & Dibenedetto, 2019).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group design*. Penelitian ini menggunakan satu variabel bebas dan dua variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini ialah *Flipped Classroom Learning* sebagai X dan variabel terikat dalam penelitian ini digambarkan pada Y1 yaitu motivasi olahraga siswa dan Y2 yaitu hasil belajar siswa.

Penelitian ini dilaksanakan di Gor Pasaga dan Saraga Bandung, yang merupakan lokasi rutin untuk kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMPN 44 Bandung. Populasi penelitian ini ialah seluruh siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket di SMPN 44 Bandung, dengan jumlah sampel sebanyak 32 orang yang diambil menggunakan teknik pengambilan sampel "*Stratified Random Assignment*" yang ditujukan agar kesetaraan karakteristik antara kelompok kontrol dan eksperimen terjaga (Fraenkel et al., 2012). Pengelompokan dilakukan berdasarkan tingkatan kelas, keikutsertaan siswa di klub basket luar sekolah, serta pengalaman bertanding. Dari masing-masing strata, siswa diacak kembali ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol yang jumlah masing-masing kelompoknya 16 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ialah *Sport Motivation Scale-II* (SMS-II) yang dikembangkan oleh Pelletier et al., (2013), instrumen ini merujuk pada teori *Self-Determination Theory* (SDT) untuk mengukur motivasi olahraga. Kuesioner ini menggunakan skala likert 7 poin (1 = sangat tidak sesuai hingga 7 = sangat sesuai), yang mencakup 6 subskala yaitu: Regulasi Intrinsik (3,9,17), Regulasi Terintegrasi (4,11,14), Regulasi Teridentifikasi (6,12,18), Regulasi Introjeksi (1,7,16), Regulasi Eksternal (5,8,15), dan Amotivasi (2,10,13), sehingga butir pertanyaan berjumlah 18 item.

Keenam subskala tersebut termasuk kedalam kontinum motivasi, yang berarti rangkaian kesatuan yang terdiri dari motivasi yang terkendali hingga ke motivasi yang lebih otonom, dalam konteks ini mulai dari amotivasi hingga ke regulasi intrinsik (Anastasia & Cahyadi, 2025). Instrumen ini telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia melalui Balai Bahasa UPI, sehingga dilakukan uji coba ulang terhadap 40 orang dan ditemukan hasil dimana hasil uji validitas berada di rentan angka 0,441 - 0,865 ($p > 0,30$) dan uji reliabilitas dengan rentan angka 0,692 - 0,872 ($\geq 0,70$), yang artinya instrumen ini dinyatakan valid dan reliabel.

Pengolahan skor pada instrumen ini dilakukan dengan 3 cara, yaitu menjumlahkan skor dari 18 pertanyaan untuk mengukur motivasi secara general, menghitung rata-rata dari ketiga dimensi besar (motivasi intrinsik, ekstrinsik, dan amotivasi). Lalu, dilakukan pengukuran dengan cara mencari nilai rata-rata dari tiga butir pertanyaan yang mewakili subskala. Sementara itu, untuk mengukur hasil belajar siswa pada pembelajaran PJOK, menggunakan rapor kognitif yang bersumber dari sekolah. Data *pretest* dan *posttest* diambil dari nilai tengah semester dan akhir semester genap setelah dilakukan eksperimen.

Penelitian ini selama 6 minggu dengan total pertemuan yaitu 12 kali, dan frekuensi latihan sebanyak 2 kali dalam satu minggunya. Hal ini sejalan dengan penelitian Espinosa et al., (2021), pertemuan pertama dilakukan untuk mengisi *pretest*, serta mengenalkan teknis penelitian, pertemuan kedua hingga ke sebelas dilakukan pemberian *treatment* berupa latihan dengan dibagi dalam 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dengan perlakuan model *Flipped Classroom Learning* dan kelompok kontrol dengan latihan konvensional. Pada pertemuan ke dua belas

dilakukan pengisian *posttest* SMS-II, serta pengambilan nilai rapor untuk ujian tengah semester dan akhir semester sebagai indikator hasil belajar.

Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis secara kuantitatif menggunakan SPSS, karena latar belakang kelompok dianggap setara melalui teknik pengambilan sampel *Stratified Random Assignment*, maka data yang dipakai untuk menguji hipotesis utama yaitu data *posttest*. Analisis awal dilakukan dengan statistik deskriptif agar dapat menyajikan rata-rata (*mean*), serta standar deviasi dari data. Uji prasyarat analisis melalui uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* (karena data kurang dari 50), serta uji homogenitas varians menggunakan *Levene's Test*. Data penelitian dinyatakan normal dan homogen apabila hasil nilai signifikansinya lebih dari 0,05 ($p > 0,05$).

Selanjutnya, dilakukan uji hipotesis pertama dan kedua melalui *Independent Sample T-Test* apabila data berdistribusi normal, dan menggunakan uji non parametrik *Mann-Whitney U Test* jika data tidak normal, dengan kriteria penolakan hipotesis nol (H_0) apabila nilai signifikansi ($p < 0,05$). Terakhir, dilakukan uji hipotesis simultan menggunakan uji *MANCOVA* digantikan menggunakan dua uji univariat pada data *posttest* mengingat data kurang dari 50. Lalu untuk mengontrol kesalahan tipe I, digunakan koreksi Bonferroni dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05 / 2 = 0,025$, bila nilai signifikansi ($p < 0,025$), maka H_0 ditolak. Jika salah satu uji hipotesis tidak signifikan, maka pengujian H_3 otomatis dianggap tidak signifikan juga.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 32 siswa ekstrakurikuler basket di SMPN 44 Bandung. Siswa dibagi kedalam kelompok eksperimen ($n=16$) dan kontrol ($n=16$). Hasil dari uji statistik deskriptif dapat dilihat pada Tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Uji Statistik Deskriptif

Variabel	Kelompok	N	Mean	SD
Total Motivasi	Eksperimen / Kontrol	16	79,81 / 81,63	4,68 / 4,36
Hasil Belajar (UAS)	Eksperimen / Kontrol	16	96,31 / 95,44	1,40 / 2,03
Dimensi Intrinsik	Eksperimen / Kontrol	16	6,50 / 6,06	0,52 / 0,68
Dimensi Ekstrinsik	Eksperimen / Kontrol	16	4,69 / 4,75	0,48 / 0,45
Dimensi Amotivasi	Eksperimen / Kontrol	16	1,75 / 2,19	0,58 / 0,83
Regulasi Eksternal	Eksperimen / Kontrol	16	2,56 / 3,19	0,73 / 0,40

Berdasarkan Tabel 1 statistik deskriptif dapat diketahui bahwa rata-rata skor post-test pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol pada seluruh indikator motivasi otonom (regulasi intrinsik, terintegrasi dan teridentifikasi). Sedangkan pada indikator motivasi terkontrol (regulasi introjeksi, dan eksternal) dan amotivasi, dapat terlihat bahwa rata-rata kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Perbedaan mencolok terlihat pada regulasi eksternal dimana kelompok eksperimen mencapai rata-rata 2,56 ($SD=0,73$). Lalu pengujian dilihat dengan melihat hasil uji normalitas yang dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kelompok	Sig.	Keterangan
Total Motivasi	Eksperimen / Kontrol	0,350 / 0,143	Normal
Dimensi Motivasi Intrinsik	Eksperimen / Kontrol	0,000 / 0,003	Tidak Normal
Dimensi Motivasi Ekstrinsik	Eksperimen / Kontrol	0,000 / 0,000	Tidak Normal
Dimensi Amotivasi	Eksperimen / Kontrol	0,001 / 0,002	Tidak Normal
Regulasi Intrinsik	Eksperimen / Kontrol	0,000 / 0,001	Tidak Normal
Regulasi Terintegrasi	Eksperimen / Kontrol	0,005 / 0,006	Tidak Normal
Regulasi Teridentifikasi	Eksperimen / Kontrol	0,000 / 0,015	Tidak Normal
Regulasi Introjeksi	Eksperimen / Kontrol	0,001 / 0,001	Tidak Normal
Regulasi Eksternal	Eksperimen / Kontrol	0,000 / 0,000	Tidak Normal
Amotivasi	Eksperimen / Kontrol	0,001 / 0,002	Tidak Normal
Hasil Belajar	Eksperimen / Kontrol	0,022 / 0,054	Tidak Normal

Berdasarkan Tabel 2, diketahui variabel yang nilai signifikansinya lebih dari 0,05 (sig. > 0,05) atau berdistribusi normal hanya ada pada variabel total motivasi (eksperimen = 0,350; kontrol = 0,143) dan hasil belajar pada kelompok kontrol (0,054). Sedangkan variabel yang lain memiliki nilai sig. < 0,05, sehingga secara keseluruhan data dianggap tidak normal, dan uji homogenitas tidak menjadi syarat. Maka dari itu analisis selanjutnya dilakukan pengujian menggunakan uji non-parametrik yaitu Mann-Whitney. Hasil *Uji Mann-Whitney* dapat dilihat pada Tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Ringkasan Tes Statistik Uji Mann-Whitney

Variabel	Asymp. Sig. (2-tailed)	α	Keterangan
Total Motivasi	0,273	> 0,05	Tidak Signifikan
Dimensi Motivasi Intrinsik	0,063	> 0,05	Tidak Signifikan
Dimensi Motivasi Ekstrinsik	0,699	> 0,05	Tidak Signifikan
Dimensi Amotivasi	0,1	> 0,05	Tidak Signifikan
Regulasi Intrinsik	0,25	> 0,05	Tidak Signifikan
Regulasi Terintegrasi	0,364	> 0,05	Tidak Signifikan
Regulasi Teridentifikasi	0,088	> 0,05	Tidak Signifikan
Regulasi Introjeksi	0,077	> 0,05	Tidak Signifikan
Regulasi Eksternal	0,005	< 0,05	Signifikan
Amotivasi	0,1	> 0,05	Tidak Signifikan
Hasil Belajar	0,255	> 0,05	Tidak Signifikan

Hasil *Uji Mann-Whitney U* pada Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil uji pada variabel Total Motivasi sig = 0,273 (> 0,05). Karena nilai $p > 0,05$ maka berarti H_{11} = ditolak dan H_{01} = diterima, artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara penerapan model *Flipped Classroom Learning* terhadap motivasi olahraga siswa pada kegiatan ekstrakurikuler basket di SMPN 44 Bandung.

Sementara itu, hasil uji pada variabel hasil belajar juga diketahui memiliki nilai $p = 0,255$ (> 0,05), yang memiliki arti bahwa H_{12} = ditolak dan H_{02} = diterima, artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara penerapan model

Flipped Classroom Learning terhadap hasil belajar siswa pada kegiatan ekstrakurikuler basket di SMPN 44 Bandung.

Untuk menguji pengaruh simultan digunakan taraf koreksi Bonferroni dengan taraf signifikansi $\alpha' = 0,05/2 = 0,025$, namun karena nilai signifikansi total motivasi dan hasil belajar berada di atas 0,025 ($> 0,025$), maka $H_{13} =$ ditolak dan $H_{03} =$ diterima, artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara penerapan model *Flipped Classroom Learning* secara simultan terhadap motivasi olahraga dan hasil belajar siswa pada kegiatan ekstrakurikuler basket di SMPN 44 Bandung.

PEMBAHASAN

Merujuk dari hasil penelitian di atas, diketahui bahwa secara umum tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara penerapan model *Flipped Classroom Learning* terhadap motivasi olahraga siswa pada kegiatan ekstrakurikuler basket di SMPN 44 Bandung. Berdasarkan Tabel 3, diketahui nilai signifikansi motivasi pada uji *Mann-Whitney* ialah 0,273 ($p > 0,05$), yang artinya hipotesis nol (H_{01}) diterima dan hipotesis alternatif (H_{11}) ditolak. Hasil ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Ferriz-Valero et al., (2022), dimana dalam penelitian tersebut, *Flipped Classroom Learning* berpengaruh terhadap motivasi belajar. Lebih lanjut studi meta analisis yang dilakukan oleh Wu (2025) juga menunjukkan bahwa model ini dapat meningkatkan motivasi intrinsik siswa secara signifikan.

Jika ditinjau dari teori *Self-Determination Theory* (SDT) dari Deci & Ryan (2012), untuk menumbuhkan motivasi yang sehat dan tinggi, maka ketiga kebutuhan dasar psikologisnya perlu untuk terpenuhi, ketiga kebutuhan dasar itu yaitu otonomi, kompetensi dan keterhubungan. Akan tetapi dalam penelitian ini ketiga kebutuhan dasar tersebut belum terpenuhi. Salah satu penyebabnya ialah singkatnya durasi intervensi yang hanya berlangsung selama 6 minggu dengan 2 kali pertemuan per minggunya, sehingga masih belum cukup untuk mengubah nilai motivasi menjadi lebih otonom. Untuk mengubah nilai motivasi menjadi lebih otonom diperlukan proses yang bertahap, sistematis dan berkelanjutan, serta gaya instruksional yang mendukung (Manninen et al., 2022; Ryan & Deci, 2020).

Meskipun secara statistik motivasi dikatakan tidak signifikan, namun bila ditelaah lebih dalam, secara deskriptif kelompok eksperimen memiliki nilai rata-rata motivasi intrinsik yang lebih tinggi yaitu 6,50, sedangkan kelompok kontrol hanya 6,06. Sedangkan untuk dimensi motivasi eksternal nilai rata-rata kelompok eksperimen berada pada nilai 4,69 sedangkan kelompok kontrol 4,75, dan pada dimensi amotivasi terdapat penurunan amotivasi sebanyak 1,75 oleh kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol yang memiliki nilai rata-rata 2,19. Berdasarkan data tersebut dapat terlihat bahwa terdapat peningkatan motivasi intrinsik dan penurunan amotivasi, yang menandakan bahwa mulai terdapat perubahan yang positif, walaupun masih belum signifikan. Hal tersebut dikuatkan dengan penelitian Hu et al., (2022), yang menyebutkan terdapat perbedaan yang signifikan pada motivasi intrinsik setelah dilakukan intervensi selama 16 minggu.

Pada pengujian yang lebih spesifik yaitu mengacu pada keenam subskala SMS-II, ditemukan fakta menarik yaitu terdapat satu regulasi yang menunjukkan hasil yang signifikan, yaitu regulasi eksternal dengan nilai signifikansi 0,005 ($p < 0,05$), sedangkan regulasi lainnya tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Rata-rata nilai regulasi eksternal pada kelompok eksperimen (2,56) dan kontrol (3,19). Hal ini dapat dijelaskan pada kontinum motivasi yaitu: Amotivasi ->

Regulasi Eksternal -> Regulasi Introjeksi -> Regulasi Teridentifikasi -> Regulasi Terintegrasi -> Regulasi Intrinsik (Bica et al., 2025). Dari rangkaian kontinum di atas terlihat bahwa regulasi eksternal merupakan regulasi yang dangkal, hal tersebut selaras dengan kerangka *Self-Determination Theory* (SDT), yang menyebutkan bahwa regulasi eksternal merupakan bentuk regulasi yang dangkal dan mudah dipengaruhi oleh perubahan lingkungan (Ryan & Deci, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Lee et al., (2021), juga menjelaskan bahwa variasi aktivitas dan tantangan yang optimal dapat membantu memenuhi kebutuhan psikologis dasar, serta mengurangi motivasi eksternal. Dalam konteks *Flipped Classroom Learning* ini anak diminta untuk memahami materi sebelum latihan dimulai sehingga anak dapat mengembangkan pemahaman dan rasa percaya dirinya.

Hasil penelitian dari Tabel 3 menunjukkan bahwa penerapan model *Flipped Classroom Learning*, tidak memberikan pengaruh yang signifikan. Hal tersebut dapat terlihat dari uji yang dilakukan, hasil belajar memperoleh nilai Sig. = 0,255. Rata-rata hasil belajar pada kelompok eksperimen 96,31 sedangkan kelompok kontrol 95,44. Dengan peningkatan yang tipis ini menandakan bahwa peningkatan pada variabel ini belum kuat. Hasil ini dapat dijelaskan karena dalam teori kognitif sosial, dimana untuk membangun pengetahuan, diperlukan waktu dan pengalaman langsung, dan dapat dikatakan sumber informasi yang baik dalam membangun kompetensi dan efikasi diri ialah melalui pengalaman langsung dan pencapaian performa nyata (Schunk & Dibenedetto, 2019). Selain itu, hasil belajar memerlukan proses yang bertahap serta dapat dipengaruhi oleh faktor lain di luar proses pembelajaran (Amelia, 2021). Maka dari itu, untuk mengubah motivasi dan hasil belajar memerlukan waktu yang berbeda, akan tetapi kedua hal tersebut saling terikat. Dalam kasus ini walaupun regulasi eksternal mengalami perubahan, akan tetapi regulasi eksternal merupakan regulasi yang dangkal dan mudah dipengaruhi, sedangkan hasil belajar memerlukan waktu lebih untuk berubah.

Secara teoretis, penelitian ini dapat memperkuat kontinum motivasi dalam *Self-Determination Theory* (SDT) yaitu adanya bukti bahwa regulasi eksternal merupakan regulasi yang paling dangkal dan mudah dipengaruhi, salah satunya oleh perubahan lingkungan pembelajaran. Penerapan *Flipped Classroom Learning* terbukti efektif dalam memengaruhi regulasi eksternal yang merupakan langkah awal internalisasi motivasi siswa. Selain itu, penelitian ini juga menjawab celah penelitian dengan memberikan perspektif baru apabila penerapannya dilakukan pada ranah ekstrakurikuler.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan yang telah dianalisis, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan *Flipped Classroom Learning* secara umum tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap motivasi olahraga dan hasil belajar siswa pada ekstrakurikuler basket SMPN 44 Bandung, baik secara parsial maupun simultan. Meskipun secara deskriptif terdapat perubahan peningkatan, namun secara statistik perubahan tersebut belum cukup kuat. Akan tetapi jika ditelaah berdasarkan subskala motivasi, penerapan model ini terbukti berpengaruh signifikan dalam menurunkan regulasi eksternal. Hal tersebut menunjukkan bahwa penerapan *Flipped Classroom Learning* selama 6 minggu efektif dalam menurunkan motivasi eksternal siswa.

Berdasarkan penelitian ini, guru dan pelatih bisa menggunakan *Flipped Classroom Learning* untuk menghindari kejenuhan pada siswa, dengan catatan perlu diterapkan secara sistematis dan terencana. Pelatih dan guru disarankan untuk mengintegrasikan antara model ini dengan pendekatan atau model lainnya yang dapat membantu siswa agar mandiri dan dapat berpikir secara kritis. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan juga untuk mengambil sampel yang lebih banyak dengan durasi intervensi yang lebih banyak untuk melihat pengukuran yang lebih signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, I. P., Bimantara, P., Artanayasa, I. W., Putu, N., & Sucita, D. (2021). *Motivasi Peserta Didik dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket. XII*.
- Alkawasbeh, W. J., & Akroush, S. H. (2025). Sports motivation: a narrative review of psychological approaches to enhance athletic performance. *Frontiers in Psychology, August*, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1645274>
- Amalia, J., Fitriyaningsih, I., & Agnesia, Y. (2024). Effects of the flipped classroom on learning outcomes, students' motivation and learning strategies. *Jurnal BELAINDIKA (Pembelajaran dan Inovasi Pendidikan)*, 6(2), 156–161. <https://doi.org/10.52005/belaindika.v6i2.228>
- Amelia, L. (2021). Penerapan model pembelajaran flipped classroom di era modern. *Al-Azhar: Jurnal Pendidikan, Peradaban, dan Keagamaan*, 11(02), 161–167.
- Anastasia, L., & Cahyadi, S. (2025). *Motivasi sebagai prediktor engagement peserta MOOC*. 9(3), 173–184.
- Andi, H., & Shoif, A. (2025). *Taksonomi pendidikan dimensi pengetahuan, sikap, dan keterampilan*. 2(April).
- Bica, J., Jacinto, M., Matos, R., Amaro, N., Antunes, R., Couto, N., Cid, L., Forte, P., & Monteiro, D. (2025). Behavioral regulation in sport questionnaire and sport motivation scale-II: a scale comparison. *Frontiers in Psychology*, 16(September), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1652580>
- Calista, D., Zahroh, F., Wahyudi, U., & Kurniawan, R. (2024). Hubungan motivasi peserta ekstrakurikuler terhadap hasil belajar PJOK SMA. *Mutiara: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 2(1).
- Darmawan, J. S., & Nurrochmah, S. (2024). *Hubungan motivasi siswa memilih kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan hasil belajar PJOK siswa kelas 10 semester ganjil 2019/2020 di SMAN 1 Tumpang*. 3(1), 287–297.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). *Oxford handbooks online: Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of Self-Determination Theory* (Issue April 2018). <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195399820.013.0006>
- Espinosa, S. G., Rubio, J. G., Feu, S., & Ibáñez, S. J. (2021). *Learning basketball using direct instruction and tactical game approach methodologies*.
- Fadhil, M. I. (2021). Pengembangan bahan belajar pendidikan jasmani pada materi lari untuk siswa sekolah dasar. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 8(5), 257–267.
- Ferriz-Valero, A., Østerlie, O., & Penichet-Tomás, A. (2022). *The effects of flipped learning on learning and motivation of upper secondary school physical education students*. *Frontiers in Education*, 7(January), 1–10. <https://doi.org/10.3389/educ.2022.832778>

- Flipped Learning Network. (2014). What is flipped learning? The four pillars of F-L-I-P. *Flipped Learning Network*, 501(c), 2. <http://www.flippedlearning.org/definition>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Gulo, C. E., Nazara, W. Y., Sepakat, C., Gulo, E., Gulo, C. P., Gulo, B., & Telaumbanua, K. (2025). Evaluasi pelaksanaan program ekstrakurikuler bola voli di SMK N 14 Medan. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 5(September), 291–302.
- Hidayat, Y., & Hambali, B. (2019). *Validation of the extrinsic and intrinsic motivation scale among beginner badminton child-athletes*. 11(Icssphe 2018), 299–303.
- Hidayat, Y., Yudianta, Y., Hambali, B., Sultoni, K., & Ustun, U. D. (2023). The effect of the combined self-talk and mental imagery program on the badminton motor skills and self-confidence of youth beginner student-athletes. *BMC Psychology*, 1–16. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01073-x>
- Hu, T., Zhang, M. L., Liu, H., Liu, J. C., Pan, S. J., Guo, J. H., Tian, Z. E., & Cui, L. (2022). The influence of “small private online course + flipped classroom” teaching on physical education students' learning motivation from the perspective of self-determination theory. *Frontiers in Psychology*, 13(August). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.938426>
- Kharisma, Y., Alvianto, M., Arizandi, P., & Sonaria, M. (2025). *Pengaruh motivasi dan pelatihan terhadap prestasi olahraga atlet taekwondo di Samarinda*. 8(4), 338–348. <https://doi.org/10.57178/paradoks.v8i4.1792>
- Laila, F. Z., Djuniadi, & Putri, K. N. (2020). Pengaruh ekstrakurikuler bola basket terhadap prestasi belajar mata pelajaran olahraga. *Jurnal Pendidikan*, 5(2), 36–39.
- Lee, R., Bennie, A., Vasconcellos, D., Cinelli, R., Hilland, T., Owen, K. B., & Lonsdale, C. (2021). Self-determination theory in physical education: A systematic review of qualitative studies. *Teaching and Teacher Education*, 99, 103247. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103247>
- Madinah, S., & Nursita, L. (2023). *Peran manajemen kegiatan ekstrakurikuler dalam meningkatkan prestasi peserta didik*. 5(1), 19–28.
- Makkawaru, M. (2019). Pentingnya pendidikan bagi kehidupan dan pendidikan karakter dalam dunia pendidikan. *Jurnal Konsepsi*, 8(3), 1–4.
- Manninen, M., Dishman, R., Hwang, Y., Magrum, E., Deng, Y., & Yli-Piipari, S. (2022). Self-determination theory based instructional interventions and motivational regulations in organized physical activity: A systematic review and multivariate meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 62(June), 102248. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102248>
- Nafiati, D. A. (2021). *Revisi taksonomi Bloom: Kognitif, afektif, dan psikomotorik*. 21(2), 151–172. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i2.29252>
- Noviyantika, R., & Widiawati, P. (2022). *Pengembangan variasi latihan passing bawah usia 6-12 tahun di Club Bolavoli Garuda Muda Trenggalek*. 4(6), 531–538. <https://doi.org/10.17977/um062v4i62022p531-538>
- Pasaribu, E., Simbolon, N. T., Ruth, N., Panjaitan, P., & Diana, N. (2024). The influence of extracurricular sports programs on students' learning

- achievement in primary schools. *JICN: Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*, 1(November), 6502–6508.
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport & Exercise*, 14(3), 329–341. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.002>
- Purnomo, T. J. (2024). *Pembelajaran pendidikan jasmani model cooperative learning tipe jigsaw terhadap peningkatan hasil belajar ranah kognitif*. 4(3).
- Rais, M. F. (2020). *Analisis dampak kegiatan ekstrakurikuler terhadap hasil belajar siswa SMA Adabiah Padang*. 3(6), 7–15.
- Ramadhan, K., Amawi, M., & Rihatno, T. (2023). The influence of coordination, agility and motivation against basketball dribbling skills in high school extracurricular participants. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 12(3), 287–293.
- Rohiman, I., Miftah, A., & Thoyyar, H. (2025). *Pengaruh metode flipped learning terhadap motivasi belajar peserta didik pada mata pelajaran PAI*. 10(1), 414–425.
- Roihan, A., Abas Sunarya, P., & Rafika, A. S. (2020). Analisis efektivitas metode pembelajaran flipped learning dalam pembelajaran teknologi di Prodi Informatika. *IJCIT (Indonesian Journal on Computer and Information Technology)*, 5(1), 75–82. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/20181>
- 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*.
- Sahara, R., & Sofya, R. (2020). Pengaruh penerapan model flipped learning dan motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa. *Jurnal Ecogen*, 3(3), 419. <https://doi.org/10.24036/jmpe.v3i3.9918>
- Schunk, D. H., & Dibenedetto, M. K. (2019). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 101832. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>
- Setiawan, G. H. (2021). Hubungan minat dan motivasi berprestasi dengan keterampilan bolabasket siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 8, 170–181.
- Sunandar, A., & Hilmiyati, F. (2024). *Instrumen penilaian psikomotorik: Analisis kajian literatur*. 5, 270–283.
- Syafruddin, M. A., Jährir, A. S., & Yusuf, A. (2022). Peran pendidikan jasmani dan olahraga dalam pembentukan karakter bangsa. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10.
- Wu, Q. (2025). Impact of flipped classroom method in physical education on the intrinsic motivation, self-efficacy, and learning satisfaction: A meta-analysis. *PLoS One*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0324609>
- Zhao, L., He, W., Su, Y., & Francis, N. (2021). *Innovative pedagogy and design-based research on flipped learning in higher education*. 12(February), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.577002>