
**PERAN KEGIATAN REKREASI JALAN SEHAT DALAM MEMPENGARUHI
MOTIVASI BELAJAR SISWA KELAS VII MTs NEGERI 2 LAMPUNG TENGAH**

Ibnu Musazi¹, Ferdi Zulkarnain², Nanda Dwicahya³
^{1,2,3} PJKR, FKIP, Universitas Nahdlatul Ulama Lampung
1musaziibnu@gmail.com, 2Ferdizul007@gmail.com,
3nanda.cahya95@gmail.com

ABSTRACT

Low learning motivation and classroom fatigue among seventh-grade students at MTs Negeri 2 Lampung Tengah prompted an investigation into recreational walking activities as a means of supporting learning motivation. This study aimed to describe the implementation of recreational walking activities, examine their role in students' learning motivation, and identify supporting and inhibiting factors. This research employed a descriptive qualitative approach, with data collected through observation, questionnaires, semi-structured interviews, and documentation. The participants included 174 seventh-grade students, the principal, a physical education teacher, and six homeroom teachers. Data were analyzed through data reduction, data display, and conclusion drawing, supported by triangulation. The findings revealed that 171 students (98.28%) reported positive experiences and increased enthusiasm for learning after participating in recreational walking activities, while two students (1.15%) reported no noticeable change and one student (0.57%) did not experience increased motivation. Observations and interviews indicated improvements in students' enthusiasm, attention, classroom participation, and readiness to learn. The activities also provided physical and psychological refreshment, reduced boredom, and encouraged positive social interactions. However, maintaining student discipline remained a challenge. These findings suggest that recreational walking activities can support a positive learning environment and students' perceived learning motivation, although a causal relationship cannot be established through this descriptive study.

Keywords: *Recreational Walking, Learning Motivation, Physical Activity.*

ABSTRAK

Rendahnya motivasi belajar dan kejenuhan siswa dalam mengikuti pembelajaran menjadi salah satu permasalahan yang ditemukan pada siswa kelas VII MTs Negeri 2 Lampung Tengah. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan kegiatan rekreasi jalan sehat, menganalisis perannya dalam mendukung motivasi belajar siswa, serta mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat pelaksanaannya. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, kuesioner, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi. Subjek penelitian meliputi 174 siswa kelas VII, kepala madrasah, satu guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), serta enam wali kelas. Data dianalisis melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dengan didukung triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan

bahwa sebanyak 171 siswa (98,28%) memberikan respons positif dan merasakan peningkatan semangat belajar setelah mengikuti kegiatan jalan sehat, sedangkan dua siswa (1,15%) merasakan kondisi biasa saja dan satu siswa (0,57%) tidak mengalami peningkatan semangat belajar. Hasil observasi dan wawancara juga menunjukkan adanya perubahan positif dalam semangat, perhatian, keaktifan, dan kesiapan siswa mengikuti pembelajaran. Kegiatan jalan sehat memberikan penyegaran fisik dan psikologis, mengurangi kejenuhan, serta mendorong interaksi sosial yang positif. Namun, ketertiban siswa selama kegiatan masih menjadi kendala. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kegiatan rekreasi jalan sehat berpotensi mendukung motivasi belajar dan menciptakan suasana pembelajaran yang lebih positif, meskipun hubungan sebab-akibat belum dapat dibuktikan melalui pendekatan deskriptif kualitatif.

Kata kunci: Jalan Sehat, Motivasi Belajar, Aktivitas Fisik

A. Pendahuluan

Motivasi belajar merupakan salah satu faktor penting yang mendukung keterlibatan dan keberhasilan siswa dalam proses pendidikan. Motivasi belajar mencakup dorongan internal dan eksternal yang menggerakkan siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran serta mencapai tujuan belajar (Uno, 2016). Siswa yang memiliki motivasi belajar cenderung menunjukkan perhatian, keaktifan, dan ketekunan dalam menyelesaikan tugas. Dalam lingkungan sekolah, motivasi belajar perlu didukung melalui kegiatan yang dapat memberikan pengalaman positif dan mengurangi kejenuhan siswa. Salah satu kegiatan yang dapat dimanfaatkan adalah rekreasi sekolah, yaitu aktivitas yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperoleh penyegaran fisik dan psikologis di luar rutinitas pembelajaran (Suryosubroto, 2017). Kegiatan rekreasi jalan sehat menjadi salah satu alternatif aktivitas fisik yang mudah dilaksanakan dan memungkinkan terjadinya interaksi sosial antara siswa dan guru. (Purnomo, 2023) turut membahas keterkaitan kebugaran jasmani dengan motivasi belajar siswa SMP, sehingga aktivitas fisik menjadi aspek yang relevan untuk dikaji dalam konteks pendidikan.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah membahas motivasi belajar siswa dalam kaitannya dengan pendidikan jasmani dan aktivitas fisik. (Saputro et al., 2022) mengkaji motivasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani secara daring selama pandemi COVID-19. (Panjaitan & Fardana, 2023), melalui kajian literatur, menemukan bahwa pendekatan permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat mendukung motivasi dan keterlibatan siswa. Sementara

itu, (Sipayung et al., 2024) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara motivasi belajar dan hasil belajar PJOK siswa SMP. Meskipun penelitian tersebut memberikan gambaran mengenai pentingnya motivasi dan aktivitas jasmani dalam pendidikan, fokus kajiannya berbeda dengan kegiatan rekreasi jalan sehat yang dilaksanakan di luar pembelajaran formal. Kajian tersebut belum secara khusus menjelaskan bagaimana pengalaman mengikuti jalan sehat berkaitan dengan semangat, perhatian, dan kesiapan siswa untuk kembali belajar di kelas. Kesenjangan ini menjadi dasar perlunya penelitian yang berfokus pada pengalaman siswa dalam mengikuti kegiatan rekreasi jalan sehat di lingkungan sekolah.

Kajian mengenai kegiatan rekreasi jalan sehat memiliki urgensi ilmiah dan praktis karena aktivitas fisik berpotensi mendukung kondisi psikologis dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. (Muntaner-Mas et al., 2024), melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis, menunjukkan bahwa aktivitas fisik dalam satu sesi dapat memberikan manfaat terhadap hasil akademik anak dan remaja, meskipun temuannya perlu ditafsirkan secara hati-hati karena adanya variasi antarpenelitian. (Reyes-Amigo et al., 2025) juga menemukan bahwa beberapa penelitian mengenai jeda aktivitas fisik di sekolah menunjukkan perbaikan perilaku siswa selama pembelajaran. Temuan tersebut memberikan landasan untuk mengkaji aktivitas fisik dalam lingkungan pendidikan, meskipun belum secara langsung membuktikan manfaat kegiatan jalan sehat terhadap motivasi belajar. Berdasarkan pengamatan awal di MTs Negeri 2 Lampung Tengah, sebagian siswa kelas VII menunjukkan kurangnya perhatian, rendahnya partisipasi, dan kejenuhan ketika mengikuti pembelajaran. Sebaliknya, siswa terlihat lebih antusias dan aktif berinteraksi ketika mengikuti kegiatan jalan sehat. Perbedaan respons tersebut perlu diteliti untuk memahami keterkaitan kegiatan rekreasi dengan motivasi belajar siswa.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan kegiatan rekreasi jalan sehat serta menganalisis perannya dalam mendukung motivasi belajar siswa kelas VII MTs Negeri 2 Lampung Tengah. Secara khusus, penelitian ini berfokus pada tiga aspek, yaitu pelaksanaan kegiatan jalan sehat, peran kegiatan tersebut terhadap semangat dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran, serta faktor-faktor yang mendukung dan menghambat pelaksanaannya. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif

kualitatif untuk memahami pengalaman, persepsi, dan respons siswa terhadap kegiatan jalan sehat. Melalui observasi, wawancara, kuesioner, dan dokumentasi, penelitian ini diarahkan untuk memperoleh gambaran mengenai keterkaitan antara pengalaman rekreatif siswa dan motivasi belajar yang mereka rasakan setelah mengikuti kegiatan.

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian pendidikan jasmani dan rekreasi, khususnya mengenai peran kegiatan fisik rekreatif dalam mendukung motivasi belajar siswa. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang lebih banyak membahas motivasi dalam pembelajaran PJOK, pendekatan permainan, maupun hubungan motivasi dengan hasil belajar, penelitian ini menempatkan kegiatan jalan sehat sebagai aktivitas rekreasi sekolah yang dikaji melalui pengalaman siswa dan pandangan guru. Secara teoretis, penelitian ini dapat memperkaya pemahaman mengenai keterkaitan aktivitas fisik, pengalaman rekreatif, dan motivasi belajar dalam konteks pendidikan. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah dan guru dalam mengembangkan kegiatan rekreasi yang mendukung suasana belajar positif, mengurangi kejenuhan, serta meningkatkan keterlibatan siswa dalam kegiatan pembelajaran. Dengan demikian, penelitian ini memberikan perspektif mengenai pemanfaatan jalan sehat sebagai kegiatan pendukung proses pendidikan tanpa menempatkannya sebagai bukti hubungan sebab-akibat secara statistik.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk memahami peran kegiatan rekreasi jalan sehat dalam mendukung motivasi belajar siswa. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengalaman, persepsi, dan perilaku siswa dalam lingkungan sekolah, bukan untuk menguji hubungan sebab-akibat secara statistik. Menurut (Sugiyono, 2019), penelitian kualitatif digunakan untuk memahami fenomena dalam kondisi alamiah dengan menempatkan peneliti sebagai instrumen utama. Pendekatan ini juga sejalan dengan (Denny & Weckesser, 2022) serta (Villamin et al., 2025), yang menekankan pentingnya pemahaman terhadap pengalaman partisipan melalui pengumpulan data secara mendalam.

Penelitian dilaksanakan di MTs Negeri 2 Lampung Tengah, Kabupaten Lampung Tengah, Provinsi Lampung, dengan pengumpulan data lapangan yang dicatat pada 4 September 2026. Populasi penelitian mencakup 176 siswa kelas VII yang terbagi dalam enam kelas. Dari jumlah tersebut, 174 siswa mengikuti kegiatan jalan sehat dan menjadi responden kuesioner. Informan pendukung terdiri atas satu kepala madrasah, satu guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), serta enam wali kelas VII. Pemilihan informan wawancara menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan keterlibatan dan pengetahuan mereka mengenai pelaksanaan kegiatan serta kondisi belajar siswa. Penggunaan pendekatan kualitatif dengan pemilihan informan berdasarkan karakteristik tertentu juga ditemukan dalam penelitian (Ayuningrum et al., 2023).

Instrumen penelitian meliputi pedoman observasi, kuesioner, dan pedoman wawancara semi-terstruktur. Pedoman observasi mencakup sepuluh aspek pengamatan, antara lain pelaksanaan kegiatan, partisipasi, antusiasme, interaksi sosial, serta perhatian dan keaktifan siswa setelah mengikuti jalan sehat. Kuesioner terdiri atas 20 pernyataan menggunakan skala Likert empat pilihan, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju, dengan skor 1–4. Penyusunan instrumen mengacu pada indikator motivasi belajar menurut (Uno, 2016) dan (Sardiman, 2018), meliputi dorongan belajar, semangat, perhatian, dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Penggunaan kuesioner untuk memperoleh data motivasi belajar juga ditemukan dalam penelitian (Saputro et al., 2022), (Duta Putra Utama et al., 2023), dan (Sipayung et al., 2024). Namun, dokumen penelitian ini belum melaporkan hasil pengujian validitas butir maupun koefisien reliabilitas kuesioner.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung, penyebaran kuesioner, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati kegiatan jalan sehat dan perilaku siswa ketika kembali mengikuti pembelajaran. Kuesioner diberikan kepada siswa peserta kegiatan untuk memperoleh tanggapan mengenai pengalaman sebelum, selama, dan setelah mengikuti jalan sehat. Wawancara dilakukan dengan kepala madrasah, guru PJOK, dan wali kelas untuk memperoleh informasi mengenai pelaksanaan kegiatan, perubahan perilaku belajar, serta faktor pendukung dan penghambat program. Dokumentasi meliputi foto kegiatan, data kehadiran, dan dokumen sekolah yang

berkaitan dengan pelaksanaan jalan sehat. Data dari berbagai sumber digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai kegiatan rekreasi sekolah dan motivasi belajar siswa.

Analisis data menggunakan model (Miles et al., 2014), yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi diseleksi serta dikelompokkan berdasarkan tema pelaksanaan kegiatan, partisipasi siswa, kondisi belajar setelah kegiatan, dan faktor pendukung maupun penghambat. Data kemudian disajikan secara naratif, sedangkan hasil kuesioner diringkas menggunakan frekuensi dan persentase untuk menggambarkan respons siswa. Penarikan kesimpulan dilakukan dengan membandingkan temuan dari berbagai sumber dan teknik pengumpulan data. Pemeriksaan keabsahan data mengacu pada triangulasi sumber, teknik, dan waktu sebagaimana dijelaskan oleh (Moleong, 2017). Penelitian ini tidak melaporkan penggunaan perangkat lunak analisis data tertentu.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

a. Pelaksanaan kegiatan rekreasi jalan sehat

Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa kegiatan rekreasi jalan sehat merupakan program pembiasaan di MTs Negeri 2 Lampung Tengah yang dilaksanakan secara rutin setiap dua minggu sekali. Kegiatan diawali dengan apel pagi untuk memberikan pengarahan mengenai tujuan, tata tertib, dan keselamatan peserta, kemudian dilanjutkan dengan pemanasan selama 10–15 menit yang dipimpin oleh guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Selanjutnya, siswa mengikuti kegiatan jalan sehat melalui rute yang telah ditentukan dengan pengawasan guru pada bagian depan, tengah, dan belakang rombongan. Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan antusiasme, berinteraksi dengan teman dan guru, serta menikmati suasana di luar kelas. Berdasarkan wawancara dengan kepala madrasah dan guru PJOK, kegiatan ini bertujuan menjaga kesehatan, mengurangi kejenuhan belajar, serta memberikan penyegaran sebelum siswa kembali mengikuti pembelajaran.

b. Partisipasi dan respons siswa terhadap kegiatan jalan sehat

Berdasarkan data kehadiran, jumlah siswa kelas VII MTs Negeri 2 Lampung Tengah sebanyak 176 siswa yang tersebar dalam enam kelas. Sebanyak 174 siswa mengikuti kegiatan jalan sehat, sedangkan dua siswa tidak hadir, sehingga tingkat partisipasi mencapai 98,86%. Hasil kuesioner terhadap 174 siswa menunjukkan bahwa mayoritas peserta memberikan tanggapan positif terhadap kegiatan tersebut. Distribusi respons siswa disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Respons Siswa terhadap Kegiatan Jalan Sehat

Kategori respons	Jumlah siswa	Persentase
Merasakan pengaruh positif terhadap semangat dan motivasi belajar	171	98,28%
Merasakan kondisi biasa saja	2	1,15%
Tidak merasa lebih bersemangat	1	0,57%
Total	174	100%

Sumber: Data hasil penelitian, 2026.

Berdasarkan Tabel 1, sebanyak 171 siswa (98,28%) menyatakan bahwa kegiatan jalan sehat memberikan pengalaman menyenangkan dan berkaitan dengan meningkatnya semangat belajar setelah kegiatan. Sementara itu, dua siswa (1,15%) merasakan kondisi biasa saja dan satu siswa (0,57%) tidak merasakan peningkatan semangat belajar. Hasil ini menunjukkan dominasi persepsi positif terhadap kegiatan rekreasi jalan sehat. Namun, persentase tersebut menggambarkan respons siswa, bukan besarnya peningkatan motivasi belajar yang diukur melalui perbandingan skor sebelum dan sesudah kegiatan.

c. Perubahan kondisi siswa sebelum, selama, dan setelah kegiatan

Hasil kuesioner yang terdiri atas 20 pernyataan memberikan gambaran mengenai pengalaman siswa dalam tiga tahapan kegiatan. Sebelum kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan ketertarikan dan harapan bahwa jalan sehat dapat mengurangi kejenuhan serta meningkatkan semangat belajar. Selama kegiatan, siswa menyatakan merasa senang, lebih rileks, dan menikmati kebersamaan dengan teman maupun guru. Setelah kegiatan selesai, sebagian besar siswa melaporkan kondisi tubuh yang lebih segar, suasana hati yang lebih baik, serta kesiapan yang lebih tinggi untuk mengikuti pembelajaran. Siswa juga menyampaikan adanya peningkatan semangat dalam menyelesaikan tugas, memperhatikan materi pelajaran, dan mengikuti kembali kegiatan jalan sehat.

Temuan ini mengindikasikan bahwa pengalaman rekreatif yang dirasakan siswa berkaitan dengan persepsi positif terhadap kesiapan belajar.

d. Hasil observasi dan wawancara mengenai motivasi belajar

Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa tampak lebih rileks dan bersemangat setelah mengikuti kegiatan jalan sehat. Ketika kembali ke kelas, sejumlah siswa terlihat lebih memperhatikan penjelasan guru, merespons pertanyaan, dan terlibat dalam aktivitas pembelajaran. Temuan tersebut sejalan dengan hasil wawancara kepala madrasah dan guru PJOK yang menilai bahwa kegiatan jalan sehat memberikan penyegaran fisik dan psikologis kepada siswa. Wawancara dengan enam wali kelas VII juga menunjukkan kesamaan pengamatan mengenai meningkatnya semangat, keaktifan, perhatian, kesiapan mengikuti pembelajaran, serta kedisiplinan siswa. Meskipun demikian, terdapat siswa yang mengalami kelelahan setelah kegiatan dan tidak seluruh siswa memperlihatkan respons yang sama. Dengan demikian, hasil observasi, wawancara, dan kuesioner memberikan gambaran yang saling mendukung mengenai keterkaitan kegiatan jalan sehat dengan kondisi belajar siswa setelah kegiatan.

e. Faktor pendukung dan penghambat kegiatan

Hasil wawancara menunjukkan bahwa keberlangsungan kegiatan jalan sehat didukung oleh kebijakan madrasah, keterlibatan guru, antusiasme siswa, serta pelaksanaan kegiatan secara rutin. Evaluasi program dilakukan melalui rapat bulanan untuk meninjau pelaksanaan dan menentukan perbaikan kegiatan. Adapun kendala utama yang ditemukan adalah masih adanya siswa yang kurang tertib dan tidak mengikuti pengaturan barisan selama kegiatan berlangsung. Untuk mengatasi kendala tersebut, guru PJOK mengusulkan peningkatan keterlibatan seluruh wali kelas dalam pengawasan, sedangkan pihak madrasah merencanakan variasi rute perjalanan agar kegiatan tetap menarik bagi siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan pelaksanaan jalan sehat tidak hanya berkaitan dengan partisipasi siswa, tetapi juga membutuhkan pengelolaan dan koordinasi yang baik.

2. Pembahasan

a. Peran kegiatan jalan sehat dalam mendukung motivasi belajar

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa kegiatan rekreasi jalan sehat berkaitan dengan munculnya respons positif siswa terhadap pembelajaran,

terutama dalam bentuk semangat, perhatian, dan kesiapan belajar setelah kegiatan. Hasil tersebut dapat dipahami melalui teori motivasi belajar Uno (2016), yang menjelaskan bahwa motivasi merupakan dorongan internal dan eksternal yang menggerakkan individu untuk mencapai tujuan belajar. Sardiman (2018) juga menekankan bahwa motivasi berfungsi sebagai daya penggerak yang menimbulkan dan mempertahankan aktivitas belajar. Dalam penelitian ini, kegiatan jalan sehat dapat dipandang sebagai pengalaman eksternal yang berpotensi mendukung munculnya dorongan belajar melalui suasana yang menyenangkan dan berbeda dari rutinitas kelas. Namun, antusiasme selama mengikuti jalan sehat tidak dapat langsung disamakan dengan motivasi belajar. Indikasi yang lebih relevan justru ditemukan ketika siswa kembali mengikuti pembelajaran, seperti meningkatnya perhatian, keterlibatan, dan kesediaan merespons kegiatan yang diberikan guru.

b. Penyegaran fisik dan psikologis sebagai pengalaman pendukung pembelajaran

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa siswa merasakan berkurangnya kejenuhan, suasana hati yang lebih baik, dan kondisi tubuh yang lebih segar setelah mengikuti jalan sehat. Temuan ini sejalan dengan pandangan Husdarta (2011) mengenai rekreasi sebagai aktivitas yang memberikan kesenangan serta penyegaran fisik dan mental. Dimiyati dan Mudjiono (2015) menjelaskan bahwa motivasi belajar dipengaruhi oleh kondisi fisik, psikologis, dan lingkungan belajar. Dalam konteks penelitian ini, aktivitas berjalan bersama memberikan kesempatan kepada siswa untuk bergerak, berinteraksi, dan memperoleh pengalaman di luar kelas. Pengalaman tersebut dapat membantu menjelaskan mengapa siswa merasa lebih siap mengikuti pembelajaran setelah kegiatan. Meskipun demikian, penyegaran fisik dan psikologis dalam penelitian ini terutama didasarkan pada persepsi siswa dan pengamatan guru, sehingga mekanisme pengaruhnya terhadap motivasi belajar belum dapat dipastikan secara langsung.

Temuan tersebut memiliki keterkaitan dengan kajian Purnomo (2023) yang membahas hubungan kebugaran jasmani dengan aspek pembelajaran siswa. Muntaner-Mas et al. (2024), melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis, juga menemukan bahwa aktivitas fisik dalam satu sesi dapat memberikan manfaat terhadap sejumlah hasil akademik pada anak dan remaja. Sementara itu, Reyes-

Amigo et al. (2025) menunjukkan bahwa beberapa penelitian mengenai jeda aktivitas fisik di sekolah menemukan perbaikan perilaku siswa selama pembelajaran. Hasil penelitian ini memiliki arah yang sejalan dengan temuan tersebut, terutama pada aspek perhatian dan keterlibatan siswa. Akan tetapi, terdapat perbedaan mendasar pada bentuk aktivitas dan luaran yang diteliti. Penelitian ini berfokus pada pengalaman mengikuti rekreasi jalan sehat dan persepsi motivasi belajar, bukan pengukuran prestasi akademik atau fungsi kognitif melalui eksperimen. Oleh karena itu, kesesuaian dengan penelitian sebelumnya lebih tepat dipahami sebagai dukungan konseptual, bukan pembuktian efek yang setara.

c. Peran interaksi sosial dalam menciptakan suasana belajar positif

Aspek lain yang ditemukan adalah terciptanya interaksi sosial positif selama kegiatan jalan sehat. Siswa terlihat berkomunikasi dengan teman, saling memberikan semangat, menyesuaikan kecepatan berjalan, serta berinteraksi dengan guru dalam suasana yang lebih santai. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa kegiatan jalan sehat tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga memberikan ruang interaksi di luar situasi pembelajaran formal. Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2015), lingkungan belajar merupakan salah satu faktor eksternal yang berkaitan dengan motivasi siswa. Dalam konteks ini, kebersamaan dan interaksi selama jalan sehat dapat menjadi pengalaman sosial yang mendukung kenyamanan siswa di lingkungan sekolah. Meskipun demikian, penelitian belum mengukur secara terpisah kontribusi interaksi sosial terhadap motivasi belajar. Dengan demikian, hubungan antara keduanya masih merupakan interpretasi berdasarkan pengalaman siswa dan kondisi lapangan.

d. Keterkaitan kegiatan rekreatif dengan keaktifan dan perhatian siswa

Pengamatan guru menunjukkan bahwa sejumlah siswa lebih aktif, responsif, dan mudah diarahkan setelah mengikuti kegiatan jalan sehat. Kondisi ini berkaitan dengan indikator motivasi belajar yang dikemukakan Sardiman (2018), khususnya perhatian, keaktifan, dan ketekunan dalam pembelajaran. Temuan tersebut juga memiliki relevansi dengan penelitian Panjaitan dan Fardana (2023) yang menyimpulkan bahwa pendekatan permainan dalam pendidikan jasmani dapat mendukung motivasi dan keterlibatan siswa. Walaupun kegiatan yang diteliti berbeda, keduanya menunjukkan pentingnya pengalaman aktivitas yang menarik

bagi siswa. Selain itu, Sipayung et al. (2024) menemukan hubungan positif antara motivasi belajar dan hasil belajar PJOK, tetapi dengan kekuatan hubungan yang relatif rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa motivasi belajar tidak berdiri sendiri sebagai penentu keberhasilan pembelajaran. Oleh karena itu, meningkatnya keaktifan siswa setelah jalan sehat perlu dipahami sebagai salah satu indikasi positif, bukan bukti bahwa kegiatan tersebut secara langsung meningkatkan prestasi akademik.

Perbandingan antara hasil kuesioner, observasi, dan wawancara menunjukkan adanya konsistensi mengenai respons positif siswa setelah kegiatan. Persentase respons positif sebesar 98,28% memperlihatkan bahwa sebagian besar peserta menilai kegiatan jalan sehat secara baik. Namun, tingginya respons positif perlu ditafsirkan secara hati-hati karena kuesioner memuat pernyataan mengenai kesenangan mengikuti kegiatan sekaligus persepsi terhadap semangat belajar. Selain itu, dua siswa yang merasa biasa saja dan satu siswa yang tidak mengalami peningkatan semangat menunjukkan bahwa manfaat kegiatan tidak dirasakan secara seragam. Perbedaan ini penting karena kondisi fisik, tingkat kelelahan, dan pengalaman individual dapat berkaitan dengan respons siswa. Dengan demikian, temuan penelitian lebih kuat dalam menunjukkan pengalaman positif dan persepsi kesiapan belajar daripada membuktikan peningkatan motivasi secara objektif.

e. Faktor pelaksanaan dan implikasi bagi sekolah

Keterlibatan guru dan kebijakan sekolah menjadi aspek penting yang mendukung keberlangsungan kegiatan jalan sehat. Pelaksanaan secara rutin, pengarahan sebelum kegiatan, pengawasan guru, dan evaluasi bulanan menunjukkan adanya upaya madrasah dalam mengelola aktivitas rekreasi sebagai bagian dari program sekolah. Namun, kendala ketertiban siswa menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan masih memerlukan penguatan koordinasi. Rencana melibatkan seluruh wali kelas dalam pengawasan serta melakukan variasi rute merupakan langkah yang relevan untuk menjaga keteraturan dan daya tarik kegiatan. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi sekolah untuk mempertahankan kegiatan rekreatif yang terstruktur dengan tetap memperhatikan keselamatan, kesiapan fisik siswa, dan keberlanjutan pembelajaran setelah kegiatan.

f. Kontribusi penelitian

Secara teoretis, penelitian ini memberikan gambaran mengenai keterkaitan aktivitas rekreasi jalan sehat dengan pengalaman psikologis, interaksi sosial, dan perilaku yang mencerminkan motivasi belajar siswa. Kontribusi tersebut melengkapi penelitian terdahulu yang lebih banyak membahas motivasi dalam pembelajaran PJOK, aktivitas permainan, serta hubungan motivasi dengan hasil belajar. Penelitian ini memberikan perhatian khusus pada kegiatan rekreasi sekolah dan pengalaman siswa ketika kembali mengikuti pembelajaran setelah beraktivitas di luar kelas. Secara praktis, temuan penelitian menunjukkan bahwa jalan sehat berpotensi menjadi kegiatan pendukung untuk mengurangi kejenuhan dan menciptakan suasana belajar yang lebih positif. Namun, penerapannya tetap memerlukan pengelolaan yang baik agar manfaat rekreatif tidak terganggu oleh masalah ketertiban maupun kelelahan siswa.

g. Keterbatasan dan arah penelitian selanjutnya

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menafsirkan hasil. Pertama, penelitian dilakukan pada satu madrasah sehingga temuan tidak dapat langsung digeneralisasikan pada seluruh sekolah. Kedua, penilaian motivasi belajar sebagian besar didasarkan pada respons kuesioner dan pengamatan guru, tanpa pengukuran longitudinal yang dapat menunjukkan keberlanjutan perubahan motivasi. Ketiga, penelitian tidak menggunakan kelompok pembanding maupun pengujian statistik sebab-akibat sehingga belum dapat memastikan bahwa perubahan kondisi belajar siswa semata-mata disebabkan oleh kegiatan jalan sehat. Selain itu, instrumen kuesioner belum dilengkapi laporan pengujian validitas dan reliabilitas secara empiris. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain campuran atau eksperimen dengan pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan, kelompok pembanding, serta instrumen motivasi belajar yang telah tervalidasi. Penelitian lanjutan juga perlu mempertimbangkan intensitas aktivitas, durasi kegiatan, tingkat kelelahan, dan variasi karakteristik siswa untuk memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan rekreasi jalan sehat memiliki keterkaitan positif dengan pengalaman dan kesiapan belajar siswa kelas VII MTs Negeri 2 Lampung Tengah. Keterkaitan tersebut terlihat melalui berkurangnya kejenuhan, munculnya perasaan senang, serta meningkatnya semangat dan keterlibatan siswa berdasarkan persepsi dan pengamatan yang

diperoleh. Dengan demikian, kegiatan jalan sehat dapat dipertimbangkan sebagai aktivitas pendukung pembelajaran yang berpotensi menciptakan kondisi belajar lebih positif, meskipun efektivitasnya dalam meningkatkan motivasi belajar secara kausal masih memerlukan pengujian lebih lanjut.

D. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan rekreasi jalan sehat memiliki peran positif dalam mendukung motivasi belajar siswa kelas VII MTs Negeri 2 Lampung Tengah. Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan kuesioner, kegiatan tersebut memberikan pengalaman rekreatif yang menyenangkan, membantu mengurangi kejenuhan, serta berkaitan dengan meningkatnya semangat, perhatian, keaktifan, dan kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Dari 174 siswa yang mengikuti kegiatan, sebanyak 171 siswa (98,28%) memberikan respons positif, sedangkan dua siswa (1,15%) merasakan kondisi biasa saja dan satu siswa (0,57%) tidak mengalami peningkatan semangat belajar. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki persepsi positif terhadap kegiatan jalan sehat, meskipun hasil tersebut belum membuktikan adanya hubungan sebab-akibat secara statistik.

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat pemahaman mengenai keterkaitan aktivitas rekreasi, kondisi psikologis, dan motivasi belajar dalam lingkungan pendidikan. Kontribusi ilmiah penelitian terletak pada penyajian bukti deskriptif mengenai pengalaman siswa setelah mengikuti kegiatan jalan sehat serta hubungannya dengan perilaku belajar yang diamati oleh guru. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah untuk mengembangkan kegiatan rekreasi sebagai aktivitas pendukung pembelajaran. Pelaksanaannya perlu memperhatikan ketertiban, keselamatan, keterlibatan guru, dan variasi kegiatan agar manfaat yang dirasakan siswa dapat dipertahankan.

Penelitian ini terbatas pada satu madrasah dengan pendekatan deskriptif kualitatif dan pengukuran motivasi yang terutama didasarkan pada persepsi serta pengamatan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan subjek dan lokasi yang lebih luas serta menggunakan pendekatan kuantitatif atau metode campuran dengan instrumen yang tervalidasi. Pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan, penggunaan kelompok pembandingan, serta pengamatan dalam jangka

waktu lebih panjang juga diperlukan untuk mengetahui efektivitas dan keberlanjutan peran kegiatan jalan sehat terhadap motivasi belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrillan, M. B., Lengkana, A. S., & Supriyadi, T. (2024). Meningkatkan Motivasi Siswa Melalui Model Pembelajaran Kompetisi Kelompok dalam Pembelajaran Atletik dengan Menggunakan Permainan Sirkuit Formula 1. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7(2), 577–586. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i2.9732>
- Ayuningrum, F., Utami, N. S., Broto, D. P., & Muktiani, N. R. (2023). Motivasi Peserta Didik Beraktifitas Fisik di Sekolah. *Majalah Ilmiah Olahraga*, 29(2), 65–71. <https://doi.org/10.21831/majora.v29i2.68220>
- Denny, E., & Weckesser, A. (2022). How to do qualitative research? *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 129(7), 1166–1167. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.17150>
- Dimyati, & Mudjiono. (2015). *Belajar dan Pembelajaran*. Rineka Cipta.
- Duta Putra Utama, D., Doewes, M., Fajar Ekawati, F., & Németh, Z. (2023). Student Learning Motivation in Physical Education Learning Based on Physical Activity: A High School Analysis Study. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(2), 123–138. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v3i2.445>
- Husdarta. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Alfabeta.
- Kurniawan, M. D., Supriyadi, T., & Rukmana, A. (2024). Pengaruh Permainan Taman Lempar Terhadap Motivasi Belajar Anak. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7(2), 655–662. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i2.9722>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Muntaner-Mas, A., Morales, J. S., Martínez-de-Quel, Ó., Lubans, D. R., & García-Hermoso, A. (2024). Acute effect of physical activity on academic outcomes in school-aged youth: A systematic review and multivariate meta-analysis. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 34(1), e14479. <https://doi.org/10.1111/sms.14479>
- Panjaitan, K., & Fardana, N. (2023). Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Melalui Pendekatan Permainan dalam Pembelajaran Penjas. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7(1), 54–61. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i1.6857>
- Purnomo, Y. H. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Motivasi Belajar Siswa SMP. *E-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 4(1), 52–57. <https://doi.org/10.31539/e-sport.v4i1.8475>
- Reyes-Amigo, T., Salinas-Gallardo, G., Mendoza, E., Ovalle-Fernández, C., Ibarra-Mora, J., Gómez-Álvarez, N., Carrasco-Beltrán, H., Páez-Herrera, J., Hurtado-Almonacid, J., Yañez-Sepúlveda, R., Zapata-Lamana, R., Sepúlveda-Figueroa,

- F., Olivares-Arancibia, J., & Mota, J. (2025). Effectiveness of school-based active breaks on classroom behavior, executive functions and physical fitness in children and adolescent: a systematic review. *Frontiers in Public Health*, 13, 1469998. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1469998>
- Saputro, A. A., Ma'arif, I., & Prasetyo, G. B. (2022). Motivasi Siswa dalam Pembelajaran Daring Pendidikan Jasmani Selama Pandemi COVID-19. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 3(1), 49–57. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v3i1.5388>
- Sardiman, A. M. (2018). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Rajawali Pers.
- Sipayung, A. Y., Rifki, M. S., Bahtra, R., & Fauziah, D. N. (2024). Hubungan motivasi terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(2), 191–202. <https://doi.org/10.21831/jpji.v20i2.83453>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suryosubroto, B. (2017). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Rineka Cipta.
- Uno, H. B. (2016). *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*. Bumi Aksara.
- Villamin, P., Lopez, V., Thapa, D. K., & Cleary, M. (2025). A worked example of qualitative descriptive design: A step-by-step guide for novice and early career researchers. *Journal of Advanced Nursing*, 81(8), 5181–5195. <https://doi.org/10.1111/jan.16481>