



HJSE

Holistic Journal of Sport Education

E-ISSN: 2809-9974

<https://journal.uniga.ac.id/index.php/penjas>

DOI: 10.52434/penjas.v5i2.44166



PENGARUH PEMBERIAN UMPAN BALIK HASIL BLEEP TEST TERHADAP MOTIVASI MAHASISWA PENJAS PADA KULIAH ATLETIK

*Bela Santika^{1-ABCDE}, Tesa Utami^{1-ABCD}, Ai Faridah^{1-ABCD}

¹Pendidikan Jasmani, STKIP Purwakarta, Purwakarta, Indonesia

Kata Kunci:

Umpan Balik, Bleep Test, Motivasi Mahasiswa, Kuliah Atletik.

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pentingnya motivasi mahasiswa Pendidikan Jasmani dalam mengikuti kuliah Atletik yang menuntut kesiapan fisik, daya tahan, dan semangat belajar yang tinggi. Permasalahan yang ditemukan adalah masih adanya mahasiswa yang kurang termotivasi dalam mengikuti pembelajaran praktik, sehingga diperlukan strategi pembelajaran yang mampu memberikan dorongan dan evaluasi secara jelas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi mahasiswa serta pengaruh pemberian umpan balik hasil *bleep test* terhadap motivasi mahasiswa Penjas pada kuliah Atletik di STKIP Purwakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen desain *pretest* dan *posttest*. Sampel penelitian berjumlah 20 mahasiswa semester 2 Program Studi Pendidikan Jasmani STKIP Purwakarta. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui angket motivasi dan pemberian perlakuan berupa umpan balik hasil *bleep test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata motivasi mahasiswa meningkat dari 63,80 pada *pretest* menjadi 103,05 pada *posttest*, dengan total skor akhir sebesar 2061. Dengan demikian, pemberian umpan balik hasil *bleep test* berpengaruh positif terhadap motivasi mahasiswa dalam mengikuti kuliah Atletik. Disarankan agar dosen memanfaatkan hasil tes kebugaran sebagai bahan evaluasi dan motivasi dalam pembelajaran praktik.

Keywords:

Feedback, Bleep test, Student Motivation, Athletics Course.

Abstract

This study was motivated by the importance of Physical Education students' motivation in participating in Athletics courses, which require physical readiness, endurance, and high learning enthusiasm. The problem found in this study was that some students still showed low motivation in participating in practical learning activities. Therefore, a learning strategy that provides clear encouragement and evaluation is needed. This study aims to determine the level of students' motivation and the effect of providing feedback on bleep test results toward the motivation of Physical Education students in the Athletics course at STKIP Purwakarta. This research used a quantitative approach with an experimental method using a pretest and posttest design. The sample consisted of 20 second-semester students of the Physical Education Study Program at STKIP Purwakarta. Data were



collected through a motivation questionnaire and treatment in the form of feedback on bleep test results. The results showed that the average motivation score increased from 63.80 in the pretest to 103.05 in the posttest, with a final total score of 2061. Therefore, providing feedback on bleep test results has a positive effect on students' motivation in participating in the Athletics course. It is recommended that lecturers use fitness test results as evaluation material and motivation in practical learning.

Diterima: 10 April
2026

Disetujui: 20
Juni 2026

Dipublikasikan:
30 Juni 2026

Kontribusi Penulis:

A - Perumusan konsep dan desain penelitian; B - Pengumpulan data; C - Analisis dan interpretasi data; D - Penyusunan naskah; E - Perolehan pendanaan penelitian.

Korespondensi:

Bela Santika.,S.Pd.,M.Pd.,Gr

Email: belasantika@stkip-purwakarta.ac.id



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di tingkat perguruan tinggi memiliki peran krusial dalam mencetak tenaga pendidik yang tidak hanya kompeten secara teoritis, tetapi juga memiliki kebugaran fisik yang prima. Di STKIP Purwakarta, mata kuliah Atletik merupakan fondasi dasar bagi mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani untuk memahami teknik dasar lari, lempar, dan lompat. Namun, keberhasilan pembelajaran atletik tidak hanya bergantung pada fasilitas, melainkan juga pada motivasi intrinsik dan ekstrinsik mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan yang menguras fisik. Pendidikan jasmani adalah komponen penting dalam sistem pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, pengetahuan, serta sikap dan motivasi siswa melalui aktivitas fisik. Dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya pada Program Studi Pendidikan Jasmani, pembelajaran tidak hanya berorientasi pada penguasaan teknik, tetapi juga pada peningkatan motivasi mahasiswa agar mampu mengikuti proses pembelajaran secara optimal dan berkelanjutan. Menurut Sigitantoni (2021) Pendidikan jasmani adalah alat yang digunakan untuk mendorong pertumbuhan keterampilan gerak, kemampuan fisik, wawasan dan pemikiran, penghargaan terhadap nilai-nilai, serta pembiasaan untuk hidup sehat.

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara UUSPN No. 20 tahun 2003, dalam Sagala.S. (2008). Atletik merupakan bagian dari pendidikan jasmani dan kesehatan, yang menjadi salah satu elemen penting dalam pendidikan keseluruhan yang menekankan. aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, social, dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Atletik sebagai ibu dari segala cabang olahraga karena mengandung berbagai unsur gerakan sehari-hari.



Menurut Swira Sitanggang (2025), *Bleep Test* adalah metode pengukuran VO2 Max yang melibatkan lari bolak-balik sejauh 20 meter yang disesuaikan dengan irama sinyal suara (beep). Ada beberapa alasan mengapa *Bleep Test* diyakini dapat meningkatkan motivasi mahasiswa. Pertama, adanya aspek auditori dan ritme melalui musik atau sinyal suara menciptakan suasana latihan yang lebih modern dan terstruktur dibandingkan lari keliling lapangan biasa. Kedua, adanya sistem level dalam *Bleep Test* memberikan target jangka pendek yang jelas. Mahasiswa akan merasa tertantang untuk naik dari satu level ke level berikutnya, yang secara psikologis memicu motivasi berprestasi (*achievement motivation*). Ketiga, adanya unsur kompetisi sosial saat melakukan tes secara bersama-sama menciptakan atmosfer persaingan sehat antar mahasiswa untuk menjadi yang terakhir bertahan di lintasan. Dalam buku Akhmad Sobarna (2020: 11) kebugaran jasmani merupakan vitalitas manusia dalam mengerahkan segala potensi yang dimilikinya untuk mencapai prestasi tertinggi dalam menunaikan tugas 1 kegiatannya.

Salah satu mata kuliah yang menuntut kesiapan fisik dan mental mahasiswa adalah mata kuliah Atletik, khususnya pada materi lari estafet. Lari estafet memerlukan daya tahan fisik, kecepatan, kerja sama tim, serta koordinasi gerak yang baik. Namun, pada kenyataannya masih ditemukan mahasiswa yang kurang bersemangat, kurang percaya diri, dan belum menunjukkan motivasi belajar yang optimal dalam mengikuti pembelajaran lari estafet. Rendahnya motivasi ini dapat berdampak pada kurang maksimalnya hasil pembelajaran dan penguasaan keterampilan atletik. Dalam praktiknya, proses pembelajaran Atletik seringkali menghadapi tantangan psikologis, yaitu rendahnya motivasi mahasiswa. Banyak mahasiswa merasa latihan daya tahan dalam atletik bersifat repetitif dan melelahkan secara mental. Daya tahan adalah hal utama paling penting dalam atletik dan juga tanpa adanya instrumen yang memberikan umpan balik langsung (*direct feedback*), Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja atau berlatih dalam waktu lama, tanpa mengalami kelelahan berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan Rustiawan & Rohendi (2021). Mahasiswa sulit melihat kemajuan fisik mereka, sehingga antusiasme dalam berlatih cenderung menurun. Motivasi yang rendah ini berdampak langsung pada hasil belajar dan pencapaian kompetensi fisik yang disyaratkan oleh. Permasalahan motivasi ini sering kali berakar pada kurangnya variasi metode evaluasi dan pengukuran yang digunakan oleh dosen. Pengukuran kebugaran yang dilakukan secara konvensional, seperti lari jarak jauh tanpa parameter yang dinamis, sering kali membuat mahasiswa merasa jenuh. Mahasiswa membutuhkan sebuah instrumen yang tidak hanya mengukur kemampuan mereka, tetapi juga memberikan sensasi tantangan, kompetisi, dan umpan balik secara langsung. Dalam konteks inilah, penggunaan *Bleep Test* atau dianggap memiliki dampak strategis yang besar.

Salah satu upaya untuk mengatasi permasalahan motivasi ini adalah dengan mengintegrasikan instrumen evaluasi yang bersifat kompetitif dan terukur, yaitu *Bleep*

Test (Multi-Stage Fitness Test). *Bleep Test* memiliki karakteristik unik di mana mahasiswa harus berlari bolak-balik dalam ritme yang semakin cepat mengikuti sinyal suara. Penggunaan tes ini tidak hanya berfungsi sebagai alat ukur VO₂ Max, tetapi juga menciptakan suasana kompetisi sehat dan tantangan personal bagi mahasiswa. Kondisi fisik, terutama daya tahan kardiorespirasi, merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi performa mahasiswa dalam pembelajaran atletik. Bleep test atau *Multistage Fitness Test* merupakan salah satu instrumen yang sering digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani, khususnya VO₂max. Namun demikian, hasil bleep test sering kali hanya dijadikan sebagai data evaluasi semata, tanpa disertai dengan pemanfaatan pedagogis yang dapat mendorong motivasi mahasiswa dalam proses pembelajaran dalam hasil *Bleep Test* sering kali hanya dimanfaatkan sebagai data evaluasi untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani, tanpa disertai tindak lanjut pedagogis yang dapat membantu mahasiswa memahami dan memperbaiki hasil yang diperoleh. Kondisi tersebut didukung oleh penelitian Nolan, Barkell, dan Peralta (2026) yang menemukan adanya kesenjangan motivasional dalam pelaksanaan *fitness testing*, yaitu ketika guru memperoleh data hasil tes tetapi tidak selalu memberikan umpan balik yang dapat ditindaklanjuti oleh peserta didik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa peserta didik memandang tes kebugaran akan lebih bermakna apabila setelah memperoleh hasil tes mereka juga mendapatkan informasi mengenai hal-hal yang perlu dilakukan untuk meningkatkan kemampuan mereka. Dengan demikian, hasil tes kebugaran tidak seharusnya berhenti pada pemberian skor, tetapi dapat digunakan sebagai dasar untuk memberikan umpan balik yang mendukung proses belajar dan peningkatan kemampuan.

Dampak psikologis dari *Bleep Test* diyakini mampu meningkatkan motivasi berprestasi mahasiswa karena setiap kenaikan level dalam tes memberikan kepuasan tersendiri dan indikator keberhasilan yang nyata. Dengan mengetahui level kebugaran mereka secara objektif, mahasiswa didorong untuk lebih giat berlatih guna mencapai hasil yang lebih baik pada sesi berikutnya.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan motivasi mahasiswa adalah melalui pemberian umpan balik (*feedback*) terhadap hasil bleep test yang diperoleh. Umpan balik yang jelas, objektif, dan konstruktif dapat membantu mahasiswa memahami kondisi kebugaran dirinya, menyadari kelebihan dan kekurangannya, serta menumbuhkan dorongan internal untuk memperbaiki dan meningkatkan kemampuan fisik. Dengan adanya *feedback* yang tepat, mahasiswa diharapkan tidak hanya mengetahui hasil tes, tetapi juga termotivasi untuk berlatih lebih giat dan aktif dalam pembelajaran lari estafet. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu kajian ilmiah yang menelaah sejauh mana "Pengaruh pemberian umpan balik hasil bleep test terhadap motivasi mahasiswa Penjas pada kuliah Atletik". Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif, khususnya dalam meningkatkan motivasi belajar mahasiswa melalui pemanfaatan hasil tes kebugaran secara optimal.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pretest dan post test Menurut Campbell (2020), peneliti ini menggunakan penelitian kuantitatif karena adanya skala likert motivasi pada mata kuliah atletik. Populasi yang dipakai pada penelitian ini adalah mahasiswa program studi Pendidikan jasmani STKIP Purwakarta yang mengikuti mata kuliah Atletik pada semester berjalan.

Teknik pengambilan sampel yang diterapkan oleh peneliti adalah teknik Total Sampling. Total Sampling merupakan metode pengambilan sampel di mana jumlah sampelnya sama dengan jumlah populasi. Sampling total juga dikenal sebagai sampling jenuh atau sensus. Total sampling digunakan ketika populasi relatif kecil, misalnya kurang dari 30 orang. Berdasarkan penjelasan di atas, maka penulis menentukan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa program studi pendidikan jasmani STKIP Purwakarta yang mengikuti mata kuliah Atletik pada semester berjalan.

Instrument penelitian yang digunakan dalam peneliti ini yang diberikan kepada sampel yaitu berupa kuesioner yang diberikan kepada mahasiswa Pendidikan jasmani yang mengikuti mata kuliah Atletik pada semester berjalan.

Tabel 1.
Skala Likert

Kategori	Skor
Sangat setuju	5
Setuju	4
Ragu-ragu	3
Tidak setuju	2
Sangat tidak setuju	1

Menghitung setiap score butir pernyataan menggunakan SPSS 25. Dalam semua jawaban angket menjadi butir-butir score yang dijelaskan pada tabel.

Penelitian ini dimulai dengan tahap persiapan yang mencakup penyusunan desain penelitian, pemilihan subjek penelitian, serta persiapan instrumen penelitian, Tahap berikutnya adalah pelaksanaan pretest sebagai ukuran awal. Pada tahap ini, mahasiswa disurvei menggunakan angket motivasi untuk mengukur tingkat motivasi awal sebelum perlakuan dilakukan, Setelah mengisi angket motivasi, mahasiswa melakukan bleep test sesuai dengan prosedur yang sudah ditentukan. Hasil bleep test digunakan untuk memperoleh data awal mengenai tingkat kebugaran jasmani mahasiswa yang berkaitan dengan kemampuan daya tahan kardiorespirasi. Data hasil pretest ini menjadi dasar untuk membandingkan kondisi motivasi mahasiswa sebelum dan sesudah perlakuan. Setelah tahap pretest, peneliti memberikan perlakuan berupa pemberian umpan balik (feedback) terhadap hasil bleep test yang telah diperoleh mahasiswa. Umpan balik diberikan secara sistematis dan konstruktif, meliputi penjelasan mengenai hasil tes, kategori tingkat kebugaran, serta makna hasil bleep test terhadap performa dalam pembelajaran lari estafet. Selain itu, mahasiswa juga diberikan arahan dan motivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan keaktifan

dalam mengikuti proses pembelajaran Atletik. Pemberian umpan balik ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran mahasiswa terhadap kondisi fisiknya serta meningkatkan motivasi belajar. Tahap akhir penelitian adalah pelaksanaan posttest dan analisis data. Pada tahap ini, mahasiswa kembali diberikan angket motivasi untuk mengetahui perubahan tingkat motivasi setelah menerima perlakuan berupa umpan balik hasil bleep test.

Data motivasi yang diperoleh dari hasil pretest dan posttest kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik yang sesuai untuk mengetahui pengaruh pemberian umpan balik terhadap motivasi mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis data tersebut, peneliti menarik kesimpulan mengenai pengaruh pemberian umpan balik hasil bleep test terhadap motivasi mahasiswa Pendidikan Jasmani pada mata kuliah Atletik lari estafet di STKIP Purwakarta.

HASIL PENELITIAN

Penelitian mengenai pengaruh pemberian umpan balik hasil Bleep Test terhadap motivasi mahasiswa Pendidikan Jasmani pada kuliah Atletik. Penyajian hasil penelitian disusun berdasarkan data pretest dan posttest skala motivasi yang diberikan kepada mahasiswa sebelum dan sesudah perlakuan. Perlakuan yang dimaksud adalah pemberian umpan balik terhadap hasil Bleep Test, berupa penjelasan hasil, kategori kemampuan, arahan perbaikan, serta motivasi untuk meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan Atletik. Subjek penelitian berjumlah 20 mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani STKIP Purwakarta yang mengikuti kuliah Atletik. Data yang dianalisis adalah skor akhir motivasi mahasiswa pada saat pretest dan posttest. Skor motivasi diperoleh dari penjumlahan jawaban responden pada instrumen skala motivasi. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi pula tingkat motivasi mahasiswa dalam mengikuti kuliah Atletik.

Analisis data pada bab ini meliputi deskripsi data, distribusi kategori motivasi, uji prasyarat analisis, uji hipotesis menggunakan paired sample t-test, analisis N-Gain, dan pembahasan hasil penelitian. Seluruh pembahasan diarahkan untuk menjawab rumusan masalah penelitian, yaitu mengetahui tingkat motivasi mahasiswa serta mengetahui pengaruh pemberian umpan balik hasil Bleep Test terhadap motivasi mahasiswa Penjas pada kuliah Atletik.

Tabel 2.
Statistik Deskriptif Data Prettest dan Posttest

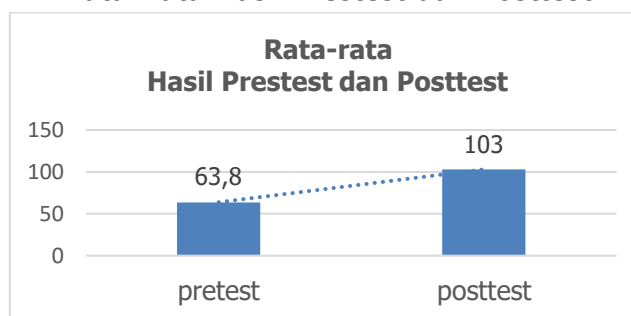
Descriptive Statistics							
	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
Pretest	20	23.00	100.00	1276.00	63.8000	4.01746	17.96664
Posttest	20	86.00	115.00	2061.00	103.0500	1.55678	6.96212

Valid N (listwise)	20						
-----------------------	----	--	--	--	--	--	--

Berdasarkan Tabel 2. di atas, dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata mean pretest adalah 63.8 dan posttest adalah 103.0. Kemudian untuk pretest diperoleh nilai minimum sebesar 23. dan nilai maksimum 100. Sedangkan posttest memperoleh nilai minimum 86. dan nilai maksimum 115. Selengkapnya perolehan rata-rata nilai pretest dan posttest dapat dilihat pada gambar 1.

Gambar 1.

Rata-Rata Hasil Pretest dan Posttest



Berdasarkan gambar 1. di atas, Diagram tersebut menunjukkan perbandingan rata-rata hasil pretest dan posttest pada 20 mahasiswa setelah diberikan umpan balik hasil bleep test pada kuliah atletik. Berdasarkan grafik tersebut, rata-rata nilai pretest tercatat sebesar 63,8, sedangkan rata-rata nilai posttest meningkat menjadi 103. Terlihat adanya kenaikan sebesar 61% dan menunjukkan bahwa hasil diatas cukup signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan pemberian umpan balik hasil bleep test.

Tabel 3.

Hasil Uji t

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-39.25000	15.85751	3.54585	-46.67154	-31.82846	-11.069	20	.000

Berdasarkan tabel 3. di atas hasil uji t pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai signifikan adalah 0.00. hal ini menyatakan bahwa lebih kecil dari pada 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian umpan balik hasil bleep test memberikan pengaruh terhadap motivasi mahasiswa penjas pada mata kuliah atletik.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Motivasi Mahasiswa Sebelum Pemberian Umpan Balik

Hasil pretest menunjukkan bahwa motivasi mahasiswa sebelum diberikan umpan balik hasil Bleep Test masih bervariasi. Rata-rata skor pretest sebesar 63,80 menunjukkan bahwa secara umum motivasi awal mahasiswa berada pada kategori sedang. Akan tetapi, distribusi kategori memperlihatkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang berada pada kategori sangat rendah dan rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, tidak semua mahasiswa memiliki dorongan yang kuat untuk mengikuti kuliah Atletik secara optimal. Motivasi awal yang belum merata dapat terjadi karena mahasiswa belum memahami kondisi kebugaran dirinya, belum memiliki target yang jelas dalam mengikuti pembelajaran, dan belum mendapatkan informasi objektif mengenai hasil Bleep Test yang dicapai. Tanpa umpan balik, hasil tes cenderung hanya menjadi angka, bukan bahan refleksi yang mendorong mahasiswa untuk memperbaiki diri. Oleh karena itu, pemberian umpan balik menjadi penting agar mahasiswa memahami makna hasil tes dan dapat menjadikannya dasar untuk meningkatkan motivasi.

Menurut Ryan dan Deci (2020), motivasi berkaitan dengan dorongan yang menyebabkan seseorang mau melakukan suatu aktivitas, mempertahankan keterlibatan, dan mengarahkan perilakunya untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks pendidikan jasmani, motivasi menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi keterlibatan mahasiswa dalam mengikuti aktivitas pembelajaran. Mahasiswa yang memiliki motivasi lebih baik cenderung memiliki kemauan yang lebih besar untuk terlibat dalam aktivitas dan berusaha mencapai tujuan pembelajaran.

Motivasi awal yang belum merata dapat terjadi karena mahasiswa belum memahami kondisi kebugaran dirinya, belum memiliki target yang jelas dalam mengikuti pembelajaran, dan belum memperoleh informasi objektif mengenai hasil *Bleep Test* yang dicapai. Castañeda-Babarro et al. (2021) dalam penelitiannya yang menggunakan *20-meter shuttle run test* menunjukkan adanya hubungan antara kebugaran kardiorespirasi dengan aspek motivasi dalam pendidikan jasmani. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kondisi kebugaran dan persepsi mahasiswa atau peserta didik terhadap kemampuan fisiknya dapat berkaitan dengan aspek motivasional dalam mengikuti aktivitas pendidikan jasmani.

2. Tingkat Motivasi Mahasiswa Setelah Pemberian Umpan Balik

Hasil temuan pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan tingkat motivasi mahasiswa terhadap perkuliahan di STKIP Purwakarta setelah diberikan umpan balik (feed back) hasil bleep test. Peningkatan tersebut terlihat dari perbedaan nilai pretest dan posttest yang menunjukkan adanya perubahan motivasi mahasiswa ke arah yang lebih baik. Sebelum diberikan perlakuan, motivasi mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan masih berada pada tingkat yang kurang optimal, namun setelah mahasiswa mengetahui hasil kemampuan fisik masing-masing melalui bleep

test, motivasi mereka meningkat karena adanya dorongan untuk memperbaiki kemampuan diri, meningkatkan kebugaran, serta mencapai hasil yang lebih baik pada perkuliahan atletik. Umpan balik yang diberikan juga membantu mahasiswa memahami kondisi fisik mereka secara nyata sehingga menumbuhkan semangat, rasa percaya diri, dan keinginan untuk lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran. Dengan demikian, pemberian umpan balik hasil bleep test dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan motivasi mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan di STKIP Purwakarta.

Setelah diberikan umpan balik hasil Bleep Test, rata-rata skor posttest meningkat menjadi 103,05. Peningkatan ini menunjukkan bahwa mahasiswa menjadi lebih termotivasi dalam mengikuti kuliah Atletik. Pada tahap posttest, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi, sedangkan sisanya berada pada kategori tinggi Kembali dan tidak terdapat lagi mahasiswa yang berada pada kategori sangat rendah, rendah, atau sedang.

Perubahan ini menunjukkan bahwa umpan balik yang diberikan mampu memberikan dorongan psikologis kepada mahasiswa. Mahasiswa tidak hanya mengetahui skor atau level yang dicapai, tetapi juga memahami arti dari hasil tersebut. Ketika mahasiswa mengetahui kekuatan dan kelemahannya, mahasiswa memiliki alasan yang lebih jelas untuk berlatih, memperbaiki daya tahan, dan berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Dalam pembelajaran Atletik, khususnya aktivitas yang menuntut daya tahan dan kesiapan fisik, motivasi sangat penting karena mahasiswa harus melakukan latihan berulang, menghadapi kelelahan, dan tetap menjaga semangat untuk mencapai target. Pemberian umpan balik hasil Bleep Test membantu mahasiswa melihat proses belajarnya secara lebih konkret. Hal ini membuat mahasiswa lebih sadar bahwa peningkatan kemampuan dapat dicapai melalui usaha, latihan, dan evaluasi yang berkelanjutan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Castañeda-Babarro et al. (2021) yang menemukan adanya hubungan antara kebugaran kardiorespirasi yang diukur melalui *20-meter shuttle run test* dengan aspek motivasi dalam pendidikan jasmani. Dengan mengetahui hasil *Bleep Test*, mahasiswa dapat mengetahui kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga terdorong untuk berlatih, meningkatkan kebugaran, dan lebih aktif mengikuti pembelajaran. Dengan demikian, pemberian umpan balik hasil *Bleep Test* tidak hanya memberikan informasi mengenai kemampuan kebugaran mahasiswa, tetapi juga dapat menjadi stimulus untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan Atletik di STKIP Purwakarta.

3. Pengaruh Pemberian Umpan Balik Hasil Bleep Test terhadap Motivasi Mahasiswa Terhadap Perkuliahan di STKIP Purwakarta.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi mahasiswa memiliki pengaruh terhadap proses perkuliahan di STKIP Purwakarta. Motivasi yang tinggi membuat mahasiswa lebih aktif, disiplin, dan antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, khususnya pada mata kuliah atletik. Mahasiswa yang memiliki motivasi baik cenderung

lebih serius dan aktif dalam mengikuti instruksi dosen, berpartisipasi dalam praktik pembelajaran, serta berusaha mencapai hasil yang optimal. Sebaliknya, mahasiswa dengan motivasi yang rendah cenderung kurang aktif dan kurang memiliki semangat dalam mengikuti perkuliahan. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, pemberian umpan balik hasil Bleep Test berpengaruh terhadap motivasi mahasiswa Penjas pada kuliah Atletik.

Peningkatan rata-rata sebesar 39,25 poin menunjukkan bahwa umpan balik tidak hanya menghasilkan perubahan kecil, tetapi memberikan pengaruh yang nyata terhadap motivasi mahasiswa. Nilai effect size yang sangat besar juga menunjukkan bahwa pengaruh perlakuan memiliki makna praktis. Artinya, strategi pemberian umpan balik hasil Bleep Test dapat menjadi pendekatan pembelajaran yang relevan untuk meningkatkan motivasi mahasiswa dalam kuliah Atletik. Temuan ini dapat dijelaskan melalui fungsi umpan balik dalam pembelajaran. Umpan balik memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai posisi kemampuan saat ini, target yang perlu dicapai, dan langkah perbaikan yang dapat dilakukan. Dalam konteks Bleep Test, mahasiswa memperoleh gambaran objektif mengenai daya tahan dan kebugarannya. Ketika informasi tersebut disampaikan secara konstruktif, mahasiswa terdorong untuk memperbaiki hasilnya, merasa lebih tertantang, dan memiliki tujuan yang lebih jelas dalam mengikuti perkuliahan.

Peningkatan motivasi mahasiswa dalam penelitian ini dipengaruhi oleh adanya pemberian umpan balik (feed back) hasil bleep test yang membuat mahasiswa mengetahui tentang kemampuan dan perkembangan kondisi fisiknya. Dengan mengetahui hasil tersebut, mahasiswa merasa terdorong untuk meningkatkan kemampuan diri dan lebih bersemangat dalam mengikuti perkuliahan. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi memiliki peranan penting dalam mendukung keberhasilan proses pembelajaran karena semakin tinggi motivasi mahasiswa, maka semakin baik pula keterlibatan dan usaha mahasiswa dalam mengikuti kegiatan perkuliahan di STKIP Purwakarta.

Temuan ini sejalan dengan Ryan dan Deci (2020) yang menjelaskan bahwa motivasi berperan dalam mendorong seseorang untuk terlibat dalam aktivitas dan berusaha mencapai tujuan. Dengan mengetahui hasil *Bleep Test*, mahasiswa memiliki dorongan untuk meningkatkan kebugaran dan mencapai hasil yang lebih baik dalam perkuliahan Atletik. Dengan demikian, pemberian umpan balik hasil *Bleep Test* dapat menjadi salah satu strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan usaha mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan Atletik di STKIP Purwakarta.

4. Implikasi Hasil Penelitian terhadap Pembelajaran Atletik

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa dosen atau pengampu mata kuliah Atletik dapat memanfaatkan hasil Bleep Test bukan hanya sebagai alat

pengukuran kebugaran, tetapi juga sebagai media pembelajaran dan penguatan motivasi. Hasil tes perlu dijelaskan kepada mahasiswa secara rinci agar mahasiswa memahami hubungan antara daya tahan, kesiapan fisik, dan keberhasilan mengikuti perkuliahan Atletik.

Umpan balik yang efektif sebaiknya memuat tiga aspek. Pertama, informasi hasil, yaitu skor atau level yang dicapai mahasiswa. Kedua, makna hasil, yaitu penjelasan tentang kategori kebugaran dan dampaknya terhadap performa aktivitas Atletik. Ketiga, arahan perbaikan, yaitu saran latihan dan target yang perlu dicapai mahasiswa pada pertemuan berikutnya. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya menerima nilai, tetapi juga mendapatkan panduan untuk berkembang. Dalam praktik perkuliahan, pemberian umpan balik dapat dilakukan secara individual maupun kelompok. Umpan balik individual membantu mahasiswa memahami perkembangan dirinya, sedangkan umpan balik kelompok dapat membangun suasana kompetisi sehat. Kombinasi keduanya dapat meningkatkan rasa percaya diri, tanggung jawab, dan semangat mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan Atletik.

Implikasi penelitian ini sejalan dengan Nolan et al. (2026) yang menjelaskan bahwa *fitness testing* dalam pendidikan jasmani akan memiliki nilai pedagogis yang lebih besar apabila hasil tes disertai umpan balik yang dapat ditindaklanjuti. Selain itu, Castañeda-Babarro et al. (2021) menunjukkan bahwa kebugaran kardiorespirasi yang diukur melalui *20-meter shuttle run test* berkaitan dengan aspek motivasi dalam pendidikan jasmani. Oleh karena itu, hasil *Bleep Test* dapat dimanfaatkan sebagai dasar pemberian informasi, evaluasi diri, dan penentuan target latihan untuk meningkatkan motivasi mahasiswa dalam pembelajaran Atletik.

KESIMPULAN

Melihat kepada hasil penelitian dan pembahasan sebagaimana diuraikan pada bab sebelumnya, maka penulis memperoleh jawaban dari beberapa rumusan masalah yang telah tercantum pada bab sebelumnya. Penelitian tentang Pengaruh Pemberian Umpan Balik Hasil Bleep Test Terhadap Motivasi Mahasiswa Penjas Pada Kuliah Atletik, yaitu: Terdapat pengaruh pemberian umpan balik hasil bleep test terhadap motivasi mahasiswa penjas pada kuliah atletik STKIP Purwakarta. Dan terdapat Tingkat motivasi mahasiswa penjas adanya peningkatan sebesar 39,25 dengan kategori Tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada STKIP Purwakarta atas dukungan institusional, izin, kesempatan, serta fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan penelitian. Penghargaan juga disampaikan kepada pihak yang telah memberikan dukungan penelitian sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Dukungan tersebut sangat berarti dalam menunjang proses pelaksanaan penelitian, mulai dari tahap persiapan, pengumpulan data, hingga penyelesaian penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirudin, A., Sarmidi, S., & M.Rafi'i, M. R. (2021). Pembinaan Teknik Dasar Latihan Cabang Olahraga Atletik National Paralympic Committee (NPC) Provinsi Kalimantan Selatan. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 432. <https://doi.org/10.20527/btjpm.v3i4.2659>
- Atty, J. C., Rohi, I. R., Nafie, A. J., Mae, R. M., & Lika, J. K. (2024). Kapasitas daya tahan aerobik (VO₂Max) menggunakan tes bleep pada mahasiswa Program Studi PJKR. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 7(1), 134–144. <https://doi.org/10.31851/hon.v7i1.14471>
- Atty, J. C., Rohi, R., Nafie, A. J., & Mae, R. M. (2024). *Kapasitas Daya Tahan Aerobik (Vo₂Max) Menggunakan Tes Bleep pada Mahasiswa Program Studi Pjkr*.
- Campbell, D. T., Stanley, J. C., Mifflin, H., Boston, C., Geneva, D., Hopewell, I., Palo, N. J., & London, A. (1963). *Experimental and Quasi-Experiment Al Designs for research*.
- Darmuki, A., Hidayati, N. A., Tanghal, A. B., & Esteban Jr, A. M. (2023). Pengembangan dan keefektifan model buku teks mata kuliah strategi pembelajaran berbasis pendekatan kontekstual. *Kembara Journal of Scientific Language Literature and Teaching*, 9(1), 223–238. <https://doi.org/10.22219/kembara.v9i1.22635>
- Efendi, A., Ambia, F., & Abidin, Z. (2024). Pengembangan Model Pembelajaran Atletik Lompat Tinggi Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Keterampilan Fisik Siswa Sekolah Menengah Atas Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh 2. Universitas Syiah Kuala. *Journal Penjaskesrek*, 11(2), 127–140. <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek>
- Fathoni, A., Mustadi, A., Kurniawati, W., & Artikel Abstrak, I. (2020). *Hubungan Motivasi Belajar dengan Komunikasi Pembelajaran Sistem E-Learning pada Mahasiswa PGSD di Masa Pandemi Covid-19*. Retrieved <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/>
- Gustian, U., Juliantine, T., & Mahendra, A. (2026). *Integrated learning in physical education: a science mapping exploration of emerging current trends and future directions*. <https://doi.org/10.21831/jpji.v22i1.87982>
- Hasan, F. (2020). *Metode Riset Bisnis*.
- Hasian Refiater, U., Ilham, A., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., Olahraga dan Kesehatan, F., Negeri Gorontalo, U., & Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P. (2025). Pemanfaatan Bleep Test Sebagai Indikator Awal Dalam Seleksi Atletik Nomor Lari Mahasiswa Putri Utilization Of The Bleep Test As An Early Indicator In The Selection Of Female Student Running Numbers In Athletics 1*. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 7(2).
- Hayatul Mardhiyah, Hanifa Zahara, & Ikhsan Maulana. (2024). Hubungan Teknik Umpan Balik Dengan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Arjuna : Publikasi Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Matematika*, 2(3), 37–52. <https://doi.org/10.61132/arjuna.v2i3.784>

- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan berkualitas. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 27(1), 13–17. <https://doi.org/10.21831/majora.v27i1.34259>
- Pedagogik Olahraga, J., Rizal Mustaqim, M., & Arifin, R. (2024). *TINGKAT DAYA TAHAN DAN MOTIVASI PADA ATLET GSI (GALA SISWA INDONESIA) SMPN 4 AMUNTAI*.
- Prabowo, A., Raibowo, S., Nopiyanto, Y. E., & Ilahi, R. (2020). *Pengaruh Hemoglobin dan Motivasi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK 5 Kota Bengkulu*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5902341>
- Purnomo, T. J., Ittaqwa, I., & Lupita, N. (2024). Analisis Penerapan dan Manfaat Blended Learning dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 5(1), 5. <https://doi.org/10.17977/um065.v5.i1.2025.5>
- Purwati, P., Darwis, R., & Nur Alim Natsir. (2025). Efektivitas Laboratorium Virtual IPA dalam Meningkatkan Keterampilan Proses Sains Peserta Didik Kelas VII pada Materi Suhu dan Kalor. *JURNAL PENDIDIKAN MIPA*, 15(1), 322–330. <https://doi.org/10.37630/jpm.v15i1.2574>
- Santika, B. (2022). *Motivasi olahraga dalam mengikuti event lari menggunakan aplikasi virtual run* (Tesis, Program Studi Pendidikan Olahraga, Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung).
- Santika, B., Faridah, A., & Permana, D. (2024). Pengaruh Peer Teaching Model Dalam Permainan Bola Voli Terhadap Motivasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama. *JURNAL MUARA OLAHRAGA*, 7(1), 93–107. <https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.2594>
- Setiawan, M. B., & Kesuma, B. (2025). *Daya Tahan (Endurance) Pada Atlet Pasi Kab. Kampar Di Bangkinang Kota*. Retrieved <https://jio.inspiree.review/ojs/index.php/jio/index>
- Sinuraya, J. F., Boy, J., & Barus, N. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. In *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* (Vol. 4, Number 1).
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Stain, D. 1, Abdurrahman, S., & Riau, K. (2021). *Disharmonisasi Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Dengan Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Mata Kuliah Pancasila Sebagai Mata Kuliah Wajib Di Perguruan Tinggi*.
- Swira Sitanggang, I., Kartika Zalukhu, I. F., Vini Rosen Sipayung, C., Damayanti Siregar, A., & Gultom, J. (2025). Endurance Profile of Fik Students of Ikor-E 22 Class with Bleep Test. *Journal Coaching Education Sports*, 6(1), 19–23. <https://doi.org/10.31599/jces>
- Syafi, M., & Hidayat, T. (2024). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 12, 1–6.

- Taqwim, R. I., Winarno, M. E., & Roesdiyanto, R. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(3), 395. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i3.13303>
- Tomkinson, G. R., Lang, J. J., Blanchard, J., Léger, L. A., & Tremblay, M. S. (2019). *The 20-m shuttle run: Assessment and interpretation of data in relation to youth aerobic fitness and health*. Health Sciences Commons. Retrieved <https://commons.und.edu/ehb-fac>
- Waruwu, M. (2024). Metode Penelitian dan Pengembangan (R&D): Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(2), 1220–1230. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i2.2141>
- Waspodo, A. A., Dharmawan, R., & Handaru, A. W. (2017). The Influence Of Compensation, Motivation, And Career Development On Employees Job Satisfaction At Pt Nikko Cahaya Electric. *Jurnal Riset Manajemen Sains Indonesia (JRMSI)* |, 8(1), 2301–8313. <https://doi.org/10.21009/JRMSI>
- Winanta, H. (2020). *Pembelajaran Atletik*. Makalah Mata Kuliah Desain Kurikulum Penjas, Program Studi Magister Pendidikan Jasmani, STKIP Pasundan, Cimahi.
- Yam, J. H. (2024). *Kajian Penelitian: Tinjauan Literatur Sebagai Metode Penelitian*.
- Yunus, I., Pendidikan, J., Kesehatan, J., Rekreasi, D., Keolahragaan, I., & Kesehatan, D. (2026). Evaluasi Vo2max Atlet Sepak Bola Usia 18 Tahun Melalui Tes Bleep Test. In *Jurnal Ilmiah SPIRIT* (Vol. 26, Number 1).