



Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Kelas VII dengan Pendekatan Bermain Pada Mata Pelajaran PJOK

Pramadya Hardiansyah Putera^{1✉}, Mochammad Ridwan², Juheri³

Program Studi Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, PPG Prajabatan, Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Email: ppg.pramadyahardiansyahputera79@program.belajar.id

Info Artikel

Kata Kunci:

Motivasi, Bermain

Keywords:

Motivation, Play

Abstrak

Salah satu solusi untuk meningkatkan aktivitas fisik pada anak adalah melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah. Sesuai dengan karakteristik peserta didik SMP usia 12-15 tahun yaitu cenderung suka bermain. Bermain sangat disukai oleh anak-anak karena aktivitas yang menyenangkan. Peserta didik akan termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik sehingga tubuh menjadi bugar dan sehat. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas yang dilaksanakan 2 siklus dimana setiap siklusnya dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan dengan materi kebugaran jasmani. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah non-tes, yaitu dengan observasi, dokumentasi dan angket untuk melihat pendapat peserta didik terhadap pembelajaran yang dilakukan guru. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan maka ditemukan bahwa pendekatan bermain sangat efektif untuk meningkatkan motivasi belajar PJOK kelas VII SMPN 1 Bangsal. Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan perlu adanya inovasi pembelajaran yang menarik agar peserta didik tertarik dengan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

Abstract

One solution to increase physical activity in children is through learning Physical Education, Sports and Health at school. In accordance with the characteristics of junior high school students aged 12-15 years, they tend to like to play. Students will be motivated to do physical activity so that the body becomes fit and healthy. This type of research is Classroom Action Research which is carried out in 2 cycles where each cycle is carried out in 2 meetings with material on physical fitness. The data collection technique in this study was non-test, namely by observation, documentation and questionnaires to see students' opinions on teacher learning. Based on the results of the research that has been done, it is found that the play approach is very effective in increasing motivation to learn PJOK class VII SMPN 1 Bangsal. In the process of learning Physical Education, Sports and Health, it is necessary to have interesting learning innovations so that students are interested in learning Physical Education, Sports and Health.

© 2023 Author

✉ Alamat korespondensi:

PPG Prajabatan, Universitas Negeri Surabaya

E-mail: ppg.pramadyahardiansyahputera79@program.belajar.id

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu hal yang wajib Olahraga merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan potensi dalam diri seseorang yaitu potensi jasmani, sosial, dan rohani. Suatu gerakan yang tersusun secara spesifik dan terdapat unsur kompetitif disebut olahraga (Wiarto, 2015). Olahraga yang teratur akan sangat menguntungkan bagi tubuh seseorang. Hal tersebut dikarenakan olahraga akan mempengaruhi kebugaran seseorang menjadi lebih baik. Setiap orang menginginkan tubuh yang sehat dan bugar, aktivitas fisik sudah jelas menjadi kunci untuk memiliki tubuh yang sehat dan bugar. Namun seiring bertambahnya umur aktivitas fisik menjadi berkurang, sehingga manfaatnya juga berkurang (Smith et al., 2017). Namun, jika aktivitas fisik dibiasakan sejak usia anak akan terbawa sampai mereka dewasa dan tua. Sayangnya, aktivitas fisik pada anak dilaporkan secara global masih rendah (Tremblay et al., 2016). Bahkan di Indonesia sendiri hanya 32,9% yang aktif bergerak (Amali, 2022).

Salah satu cara untuk meningkatkan aktivitas fisik pada anak adalah melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah. Tujuan dari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah untuk mengembangkan berbagai aspek, seperti jasmani, Kesehatan, kebugaran fisik, keterampilan berpikir kritis, pengendalian emosi, keterampilan sosial, penalaran, dan Tindakan moral melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani dan olahraga (Saputra, 2021). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan memberikan kesempatan pada anak-anak atau peserta didik untuk memberikan pengalaman belajar gerak melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan bermain yang disusun sistematis dan terarah (Ahmad Sesfa'o, 2018). Pendidikan jasmani adalah komponen penting dalam sistem pendidikan yang bertujuan untuk melatih dan meningkatkan kemampuan melalui aktivitas fisik, dengan harapan mencapai kesehatan dan mencakup berbagai aspek pendidikan seperti pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Mustafa & Dwiyo, 2020). Dalam proses pembelajaran PJOK, tugas guru adalah mengajarkan keterampilan gerak dasar, teknik, dan strategi permainan atau olahraga, serta mendorong peserta didik untuk menginternalisasi nilai-nilai seperti sportivitas, kejujuran, Kerjasama, dan

sebagianay (Verawati et al., 2021). Maka perlu adanya motivasi kepada peserta didik agar tujuan pembelajaran tercapai (Dedi Asmajaya, 2021). Dengan mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan diharapkan peserta didik mendapatkan rasa senang, kreatifitas yang bertambah, inovatif, terampil, peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pemahaman tentang gerak manusia (Moerianto et al., 2020). Ruang lingkup Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan diantaranya adalah aspek permainan dan olahraga, senam ritmik, senam lantai, akuatik dan pendidikan luar kelas. Sesuai dengan karakteristik peserta didik SMP usia 12-15 tahun yaitu cenderung suka bermain. Maka dari itu guru perlu melakukan pembelajaran yang efektif dan inovatif.

Anak-anak suka bermain karena anak-anak terlibat dalam kegiatan yang menyenangkan. Peserta didik akan termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik sehingga tubuh menjadi bugar dan sehat. Penelitian terdahulu tentang motivasi peserta didik terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dengan menggunakan pendekatan bermain menjelaskan bahwa 88% peserta didik termotivasi mengikuti pembelajaran PJOK (Dedi Asmajaya, 2021). Dengan memberikan pendekatan bermain pada peserta didik maka akan menumbuhkan rasa senang terhadap pembelajaran PJOK, sehingga tujuan pembelajaran tercapai. Penelitian lainnya yang juga menjelaskan tentang minat peserta didik terhadap pembelajaran aktivitas olahraga dengan pendekatan bermain menyatakan bahwa setelah diberikan pembelajaran dengan pendekatan bermain peserta didik lebih termotivasi melakukan aktivitas olahraga (Astar, 2020). Penelitian lainnya yang dilakukan pada anak SMP kelas VII juga menjelaskan bahwa ada peningkatan hasil belajar PJOK dalam materi kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain (Ahmad Sesfa'o, 2018).

Peserta didik SMPN 1 Bangsal memiliki minat yang kurang terhadap pembelajaran PJOK, hal tersebut dikarenakan saat pelajaran PJOK keadaan lapangan panas dan pemberian materi yang masih monoton. Maka dari itu peneliti memutuskan melakukan inovasi pembelajaran untuk menumbuhkan minat peserta didik pada

pembelajaran PJOK melalui penelitian Tindakan kelas dengan pendekatan bermain.

METODE

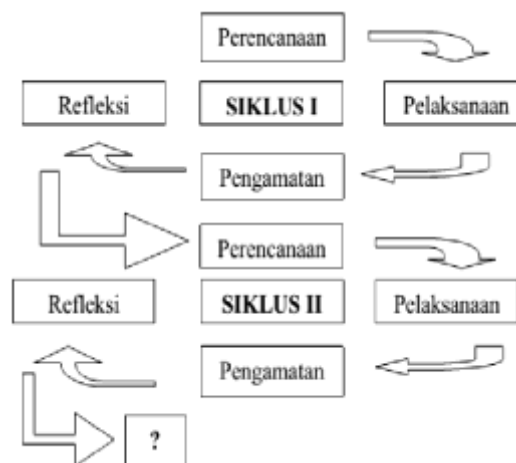
Subjek penelitian sebanyak 31 peserta didik kelas VII-A SMPN 1 Bangsal yang terdiri dari 16 anak laki-laki dan 15 anak perempuan. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas yang dilaksanakan 2 siklus dimana setiap siklusnya dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan dengan materi kebugaran jasmani. Pelaksanaan pembelajaran menggunakan kurikulum yang berlaku yaitu kurikulum merdeka.

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data adalah non-tes, yaitu dengan observasi, dokumentasi dan angket untuk mengetahui pendapat peserta didik tentang pembelajaran yang dilakukan oleh guru. Berikut pertanyaan angket yang diberikan:

1. Saya senang dengan pembelajaran hari ini
2. Dari pembelajaran hari ini saya termotivasi untuk berolahraga
3. Pembelajaran hari ini lebih menarik dibandingkan minggu kemarin
4. Saya merasa kecewa apabila pembelajaran hari ini kosong
5. Saya ingin pembelajaran hari ini dilakukan lagi di minggu depan
6. Permainan yang diberikan sangat menarik
7. Saya paham tentang materi hari ini setelah melakukan aktivitas hari ini
8. Saya tidak sabar menunggu pembelajaran minggu depan
9. Saya akan menjaga tubuh menjadi bugar melalui aktivitas olahraga
10. Saya merasa lebih bugar setelah melakukan pembelajaran hari ini

Metode dan Desain

Penelitian Tindakan Kelas adalah metode penelitian yang berguna untuk menerapkan perubahan atau inovasi melalui siklus berbentuk spiral (Bell & Aldridge, 2014).



Gambar 1. Alur Penelitian

Prosedur

Prosedur penelitian dibagi menjadi 2 siklus, siklus 1 yaitu perencanaan Tindakan, pelaksanaan Tindakan, pengamatan dan refleksi. Kemudian di siklus 2 tidak jauh berbeda dengan siklus 1 hanya saja di siklus 2 diharapkan bisa memperbaiki kekurangan di siklus 1.

Analisis Data

Teknik analisis data berupa angket yang dianalisis menggunakan persentase berdasarkan jawaban setiap peserta didik kemudian dibahas di pembahasan sebagai acuan melihat kesenangan peserta didik terhadap pembelajaran yang diberikan guru. Berikut rumus analisis data:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

- P = Presentase peserta didik yang minat terhadap pembelajaran
 F = Jumlah peserta didik yang menjawab
 N = Jumlah keseluruhan peserta didik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil pengambilan data melalui angket yang diisi oleh peserta didik pada siklus 1, data menunjukkan minat peserta didik terhadap pembelajaran PJOK cukup baik, berikut tabel hasil angket peserta didik:

Tabel 1. Hasil Angket Peserta Didik Siklus 1

Pertanyaan no.	Jawaban			
	Ya		Tidak	
	Jml	%	Jml	%
1	20	64,5	11	38,5
2	19	61,3	12	38,7
3	14	45,2	17	54,8
4	22	71	9	29
5	15	48,4	16	51,6
6	18	58,1	13	41,9
7	17	54,8	14	45,2
8	14	45,2	17	54,8
9	18	58,1	13	41,9
10	19	61,3	12	38,7
Rata-rata	56,77%		43,23%	

Tabel diatas menunjukkan data dari pengambilan angket yang diisi oleh peserta didik sebanyak 31 anak, angket diisi setelah pembelajaran pada siklus 1 selesai. Dari tabel diatas menunjukkan bahwa peserta didik yang menjawab “ya” cukup banyak dengan rata-rata 56,77% dan peserta didik yang menjawab “tidak” lebih sedikit dengan rata-rata 43,23%. Namun dilihat dari selisih rata-rata persentase dari setiap jawaban masih sedikit yaitu hanya sebesar 13,54% saja. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak peserta didik yang kurang tertarik dengan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Ada dua pertanyaan yang memiliki jumlah jawaban “tidak” yang cukup banyak dari pada pertanyaan-pertanyaan lain, yaitu pertanyaan “Pembelajaran hari ini lebih menarik dibandingkan minggu kemarin” sebanyak 17 jawaban dan pertanyaan “Saya tidak sabar menunggu pembelajaran minggu depan” sebanyak 17. Hal tersebut perlu adanya upaya meningkatkan minat peserta didik terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada siklus 2. Peneliti memberikan permainan yang lebih menarik dari siklus 1 yang bernama permainan “Next Level”. Berikut tabel hasil angket peserta didik pada siklus 2:

Tabel 2. Hasil Angket Peserta Didik Siklus 2

Pertanyaan no.	Jawaban			
	Ya		Tidak	
	Jml	%	Jml	%
1	31	100	0	0
2	29	93,5	2	6,45
3	26	83,9	5	16,1
4	29	93,5	2	6,45
5	27	87,1	4	12,9
6	26	83,9	5	16,1
7	31	100	0	0
8	28	90,3	3	9,68
9	27	87,1	4	12,9
10	26	83,9	5	16,1
Rata-rata	90,32%		9,68%	

Tabel diatas menunjukkan data dari pengambilan angket yang diisi oleh peserta didik sebanyak 31 anak, angket diisi setelah pembelajaran pada siklus 2 selesai. Dari tabel diatas menunjukkan bahwa peserta didik yang menjawab “ya” sangat banyak dari pada peserta didik yang menjawab “tidak”. Dilihat dari selisih rata-rata persentase dari setiap jawaban sudah sangat jauh yaitu sebesar 80,64%. Hal tersebut menunjukkan bahwa banyak peserta didik yang berminat terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan setelah diberikan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain yang lebih menarik. Ada dua pertanyaan dengan jawaban “ya” yang dipilih semua peserta didik, yaitu pertanyaan “Saya senang dengan pembelajaran hari ini” dan pertanyaan “Saya paham tentang materi hari ini setelah melakukan aktivitas hari ini”. Rata-rata dari jawaban “ya” sebesar 90,32% dan rata-rata jawaban “tidak” sebesar 9,68%. Pertanyaan pada siklus 1 yang memiliki jawaban “tidak” paling banyak juga mengalami peningkatan yaitu untuk pertanyaan “Pembelajaran hari ini lebih menarik dibandingkan minggu kemarin” sebesar 26 anak yang menjawab “ya” dan pertanyaan “Saya tidak sabar menunggu pembelajaran minggu depan” sebesar 28 anak yang menjawab “ya”. Dengan demikian minat peserta didik pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan mengalami peningkatan.



Gambar 1. Grafik Tingkat Minat Peserta didik Terhadap PJOK

Berdasarkan grafik diatas menunjukan bahwa ada peningkatan minat peserta didik terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Di siklus 1 peserta didik memiliki minat terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dengan pendekatan bermain sebesar 56,77%. Sedangkan di siklus 2 minat peserta didik mengalami peningkatan sebesar 90,32%. Pada siklus 1 peserta didik yang kurang minat spada pembelajaran sebesar 43,23%, dan di siklus 2 sebesar 9,68%. Hal tersebut berarti pemberian pembelajaran dengan pendekatan bermain sangat efektif untuk meningkatkan minat belajar terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

PEMBAHASAN

Hasil dari analisis data angket peserta didik pada siklus 1 menunjukan bahwa peserta didik yang menjawab “ya” cukup banyak dengan rata-rata 56,77% dan peserta didik yang menjawab “tidak” lebih sedikit dengan rata-rata 43,23%. Sedangkang hasil dari analisis data angket peserta didik pada siklus 2 menunjukan rata-rata dari jawaban “ya” sebesar 90,32% dan rata-rata jawaban “tidak” sebesar 9,68%. Hal tersebut membuktikan ada peningkatan minat peserta didik terhadap pembelajaran PJOK, terutama pada siklus 2.

Sesuai hasil analisis tersebut maka terbukti bahwa pendekatan bermain sangat bagus untuk meningkatkan minat peserta didik terhadap pembelajaran PJOK. Bermain memungkinkan anak untuk memenuhi berbagai kebutuhan perkembangannya, termasuk minat yang mereka miliki (Wiwik

Pratiwi, 2017). Penelitian lainnya yang membahas tentang pendekatan bermain untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik mengatakan bahwa pendekatan bermain merupakan pendekatan yang dilakukan dalam pembelajaran dengan melakukan aktivitas permainan (Samosir & Aditya, 2022). Penelitian tersebut juga mendukung dan menguatkan penelitian ini karena pendekatan bermain sangat efektif untuk menumbuhkan minat PJOK. Dalam bermain peserta didik mampu mengekspresikan diri, berteriak, mengeluarkan emosi, dan merasa senang. Selain itu juga peserta didik secara tidak sadar akan belajar banyak aspek seperti sosial emosional, kognitif, dan belajar gerak.

Pendekatan bermain merupakan aktivitas yang penting yang bertujuan untuk kesenangan dan berkaitan dengan pendidikan (Dr. Ayi Suherman, 2018). Pengertian tersebut juga menguatkan penelitian ini bahwa bermain sangat berkaitan dengan dunia pendidikan terutama Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Penelitian sebelumnya yang meneliti tentang peningkatan teknik passing bawah bola voli menggunakan pendekatan permainan terbukti dapat meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli (Maulidin & Siti Rabiatul Adawiyah, 2023). Penelitian lainnya yang membahas penerapan permainan kecil dan ice breaking untuk meningkatkan motivasi belajar PJOK menemukan bahwa ada peningkatan motivasi belajar setelah diberikan permainan kecil dan ice breaking (Afriзал & Rio Sahputra, 2022). Dari penemuan penelitian sebelumnya banyak yang menemukan bahwa pendekatan

bermain sangat efektif untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik terhadap PJOK. Sehingga perlu adanya pembelajaran yang inovatif seperti melakukan pendekatan bermain agar peserta didik memiliki minat yang tinggi terhadap pembelajaran PJOK dan tujuan dari pembelajaran tercapai.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada kurangnya pembahasan tentang peningkatan teknik peserta didik pada sebuah materi. Karena pendekatan bermain merupakan pendekatan yang mengimplementasikan teknik ke dalam permainan (Prasetyo, 2016). Maka dari penelitian lanjutan dengan meneliti kaitan pendekatan bermain dengan teknik atau hasil belajar peserta didik perlu dilakukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dilakukan, ditemukan bahwa pendekatan bermain untuk meningkatkan motivasi belajar PJOK kelas VII SMPN 1 Bangsal sangat afektif. Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan diperlukan inovasi pembelajaran yang menarik, agar peserta didik menjadi tertarik dengan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Selain itu, peserta didik yang memiliki motivasi belajar PJOK yang tinggi akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang bagus.

REFERENSI

- Afrizal, & Rio Sahputra. (2022). Penerapan Permainan Kecil Dan Ice Breaking Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pjok Pada Siswa Kelas Vi Sd Negeri Lamsie Aceh Besar. *SJS: Silampari Journal Sport*, 2(3), 10–22. <https://doi.org/10.55526/sjs.v2i3.353>
- Ahmad Sesfa'o. (2018). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani (Penelitian Tindakan Kelas di kelas VII-G SMP Negeri 14 Tasikmalaya). *Jurnal Wahana Pendidikan*, 5, 1–6.
- Amali, Z. (2022). Kebijakan olahraga nasional menuju Indonesia Emas tahun National sports policy towards a golden Indonesia in 2045 Abstrak. 2, 63–83.
- Astar. (2020). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. 2(1).
- Bell, L. M., & Aldridge, J. M. (2014). *Student Voice, Teacher Action Research and Classroom Improvement*. Sense Publishers.
- Dedi Asmajaya. (2021). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui permainan Dalam Pembelajaran PJOK Di Kelas VIII SMP N 3 Percut Sei Tuan. *Jurnal Olympia*, 3, 16–22.
- Dr. Ayi Suherman, M. P. (2018). *Kurikulum Pembelajaran Penjas* (Muhammad Nur Alif (ed.)). UPI Sumedang Press.
- Maulidin & Siti Rabiatus Adawiyah. (2023). Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Dengan Pendekatan Permainan. *Journal Transformation Of Mandalika*, 4(1), 91–95.
- Moerianto, E., Valianto, B., & Dewi, R. (2020). *Influence Game Method and Interest on the Basis of Motion of Learning Skills State Run SDN 105345 Sidodadi*. 23(UnICoSS 2019), 158–161. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200305.045>
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Prasetyo, K. (2016). Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 6(3), 196. <https://doi.org/10.24246/j.scholaria.2016.v6.i3.p196-205>
- Samosir, F., & Aditya, R. (2022). Model Pendekatan Bermain Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 2(2), 137–148. <https://doi.org/10.55081/jumper.v2i2.559>
- Saputra, R. (2021). *Motivasi siswa terhadap permainan kecil dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani Student motivation towards small games in the teaching and learning process of physical education*.
- Smith, G. L., Banting, L., Eime, R., Sullivan, G. O., & Uffelen, J. G. Z. Van. (2017). *The association between social support and physical activity in older adults: a systematic review*. 1–21.

<https://doi.org/10.1186/s12966-017-0509-8>

- Tremblay, M. S., Barnes, J. D., González, S. A., Katzmarzyk, P. T., Onywera, V. O., Reilly, J. J., & Tomkinson, G. R. (2016). *Global Matrix 2.0: Report Card Grades on the Physical Activity of Children and Youth Comparing 38 Countries*. 13(Suppl 2), 343–366.
- Verawati, I., Dewi, R., & Ritonga, D. A. (2021). Development of Modification of Big Ball Game with Play Approach in Order to Develop Basic Movement Skills in Elementary School Students. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 4(2), 3186–3192.
<https://doi.org/10.33258/birci.v4i2.2051>
- Wiarto, G. (2015). *Inovasi pembelajaran dalam pendidikan jasmani*. Laksitas.
- Wiwik Pratiwi. (2017). Konsep Bermain Pada Anak Usia Dini. *Manajemen Pendidikan Islam*, 5, 106–117.