

Peningkatan Motivasi Belajar Dengan Pendekatan Bermain Pada Pelajaran PJOK Kelas III


Jordan Agung Mubarak¹, Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo², Mohammad Yunan Firmansyah³

¹Program Studi Pendidikan Profesi Guru, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76, Mojoroto, Kec. Mojoroto, Kota Kediri, Jawa Timur, 64112, Indonesia.

²Penjaskesrek, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76, Mojoroto, Kec. Mojoroto, Kota Kediri, Jawa Timur, 64112, Indonesia.

³SDN Bawang 1, Jl. Raya Bawang No. 5, Bawang, Kec. Pesantren, Kota Kediri, Jawa Timur, 64136, Indonesia.
E-mail: jordan1lagung@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.428>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 18 April 2025

Revised: 21 April 2025

Accepted: 24 April 2025

Kata Kunci:

Motivasi Belajar, Sekolah Dasar, Pendekatan Bermain

Keywords:

Learning Motivation, Elementary School, Play Approach



ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pendekatan bermain dapat meningkatkan motivasi belajar siswa Pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) banyak siswa kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran karena pembelajaran yang membosankan dan kurang menarik. Metode bermain mungkin sangat efektif karena siswa Sekolah Dasar berusia 9-12 tahun biasanya suka bermain. Anak-anak umumnya lebih berminat pada kegiatan yang menyenangkan, seperti bermain. Kegiatan ini tidak hanya menarik perhatian mereka, tetapi juga membantu dalam perkembangan kognitif dan sosial. Selain itu, bermain dapat menjadi sarana penting untuk belajar mengatasi tantangan dan berinteraksi dengan teman sebaya. Dengan memberikan mereka kesempatan untuk bermain, kita mendukung proses belajar mereka dalam suasana yang penuh keceriaan. Ini dapat mendorong mereka untuk berolahraga dan tetap sehat dan bugar. PTK dilakukan 2 siklus dengan dua pertemuan yang membahas topik kebugaran jasmani. Untuk mengevaluasi perspektif siswa tentang pembelajaran yang dilakukan, data dikumpulkan melalui observasi, dokumentasi, dan angket. Penelitian menunjukkan bahwa metode bermain sangat dapat meningkatkan motivasi siswa untuk belajar PJOK di kelas III SDN Bawang Kota Kediri.

This study aims to find out whether the play approach can increase students' learning motivation In Physical Education (PE) learning, many students lack enthusiasm in participating in learning because learning is boring and uninteresting. The play method may be very effective because elementary school students aged 9-12 years old usually love to play. Children are generally more interested in fun activities, such as playing. These activities not only attract their attention, but also help in cognitive and social development. Additionally, playing can be an important means of learning to overcome challenges and interact with peers. By giving them the opportunity to play, we support their learning process in a playful atmosphere. This can encourage them to exercise and stay healthy and fit. PTK is carried out in 2 cycles with two meetings that discuss the topic of physical fitness. To evaluate students' perspectives on the learning carried out, data was collected through observation, documentation, and questionnaires. Research shows that the play method can greatly increase students' motivation to learn PE in grade III of SDN Bawang Kota Kediri.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Jordan Agung Mubarak et al. (2025) Peningkatan Motivasi Belajar Dengan Pendekatan Bermain Pada Pelajaran PJOK Kelas III . 3(4) 686-691. doi: <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.428>

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha yang dilaksanakan secara terencana dan bertujuan mewujudkan proses pembelajaran dengan suasana menyenangkan. Pendidikan juga menentukan kemajuan dari sebuah negara (Rahmayuni Syafitri et al., 2023). Pendidikan juga untuk meningkatkan kualitas pengembangan diri pada manusia pada aspek jasmani dan rohani. Pendidikan secara aktif mempunyai tujuan untuk mengembangkan potensi diri sendiri antara lain spiritual, kognitif, afektif, dan psikomotor (Pristiwanti et al., 2022). Di dalam pendidikan, mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sangat dibutuhkan karena dapat meningkatkan kebugaran siswa (Anwar & Hartono, 2019).

PJOK berperan penting untuk kegiatan aktivitas gerak pada siswa di sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran pada perkembangan sosial, jasmani, mental, dan emosional, serta mengembangkan olahraga yang dapat menghasilkan prestasi bagi siswa dalam cabang olahraga di PJOK (Oktaviani & Wibowo, 2020). PJOK berfungsi untuk membangun dasar kesehatan dan kebugaran fisik siswa, serta menanamkan nilai-nilai sportivitas dan kerjasama. Dengan adanya pelajaran ini, diharapkan siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik, tetapi juga dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung gaya hidup sehat (Zenitha & Hartoto, 2019). Pada PJOK di tingkat dasar, di mana mereka sedang berada dalam fase perkembangan yang krusial. Pada usia ini, anak-anak sangat aktif dan sangat ingin tahu (Mubarak et al., 2024). Namun, seringkali motivasi belajar mereka bisa menurun akibat metode pembelajaran yang kurang menarik atau monoton. Tantangan yang sering dihadapi adalah lemahnya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Anak-anak cenderung menyukai permainan karena melibatkan kegiatan yang menyenangkan, yang pada gilirannya akan memotivasi anak-anak untuk berpartisipasi dalam aktivitas, sehingga membantu menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh mereka (Prima, 2023).

Pendekatan bermain menjadi salah satu solusi yang efektif dalam meningkatkan motivasi belajar (Ulfah & Arifudin, 2021). Melalui permainan, siswa dapat belajar sambil bersenang-senang, yang dapat meningkatkan keterlibatan mereka dalam meningkatkan aktivitas fisik (Fadlan et al., 2023). Permainan juga berfungsi sebagai alat untuk penyampaian materi agar lebih menarik, maka dari itu siswa bisa memahami dan mengingat informasi dengan lebih baik. Dengan pendekatan yang tepat, diharapkan pengajaran PJOK menjadi menyenangkan, sehingga siswa dapat termotivasi dalam belajar (Nuriman et al., 2019).

Setelah melakukan pengamatan pada pembelajaran PJOK di SDN Bawang 1 Kota Kediri pada tanggal 21 Januari sampai 14 Februari 2025. Pada saat di lapangan pelaksanaan guru masih menggunakan metode konvensional, dimana metode yang dilakukan oleh guru menggunakan metode ceramah. Di dalam metode ceramah merupakan penyampaian materi oleh guru yang berfokus saat proses pembelajaran (Rikawati & Sitingjak, 2020). Metode pengajaran yang digunakan dalam pelajaran PJOK cenderung monoton atau tidak bervariasi, siswa dapat merasa bosan dan kehilangan motivasi untuk terlibat dalam kegiatan. Oleh karena itu diberikan solusi untuk permasalahan tersebut dengan menggunakan pendekatan bermain dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Pendekatan dengan bermain menurut (Alfiah et al., 2024) terbukti Meningkatkan motivasi belajar siswa kelas IX. Oleh karena itu, dalam melakukan inovasi pada PJOK menjadi kunci agar siswa dapat lebih tertarik dan terlibat aktif dalam proses belajar. Pada penelitian sebelumnya oleh (Hulu, 2018) pembelajaran bermain pada PJOK dapat meningkatkan motivasi belajar. Berdasarkan penemuan masalah tersebut, PTK ini akan dilakukan sebuah penelitian tentang “Peningkatan Motivasi Belajar Dengan Pendekatan Bermain Pada Pelajaran PJOK Kelas III”

METODE

Studi ini dilakukan dengan Penilaian Tindakan Kelas (PTK), model penelitian Kurt Lewin. Pada penelitian menerapkan empat komponen antara lain: perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Tempat pelaksanaan di SDN Bawang 1 Kota Kediri dengan menggunakan sampel kelas III dengan total 27 siswa, dimana 15 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan. PTK dilaksanakan dengan 2 siklus, dimana setiap siklus dilakukan 2 kali pertemuan dengan pendekatan bermain mengenai materi kebugaran jasmani yang dilakukan pada 5 Februari 2025 sampai 26 Februari 2025. Teknik pengumpulan data bersifat non-tes yaitu dengan metode observasi, dokumentasi, dan angket untuk mengetahui pendapat

dari siswa mengenai pembelajaran yang sudah dilaksanakan oleh guru. Berikut merupakan angket yang disebar dan dijawab:

1. Apakah pembelajaran hari ini menyenangkan.
2. Pelajaran memotivasi saya agar berolahraga.
3. Pelajaran lebih menarik dibandingkan minggu lalu.
4. Saya kecewa jika pelajaran ini tidak ada.
5. Saya ingin pelajaran diulang lagi minggu depan.
6. Permainan yang diberikan sangat menarik.
7. Saya memahami materi setelah melakukan aktivitas.
8. Saya tidak sabar menunggu pelajaran minggu depan.
9. Saya akan berolahraga untuk tetap bugar.
10. Saya merasa lebih baik setelah pelajaran hari ini.

Pada cara menganalisis data, dengan pengumpulan angket dan dilakukan analisis menggunakan metode persentase berdasarkan jawaban siswa. Hasil analisis digunakan sebagai seberapa menyenangkan guru memberikan pembelajaran. Untuk menganalisis data, rumus berikut digunakan (Pramadya Hardiansyah Putera et al., 2023) :

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

Keterangan: P: Presentase siswa yang minat pada pembelajaran
 F: Seberapa banyak siswa yang menjawab
 N: Total siswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil jawaban yang dilakukan oleh siswa selama siklus pertama pembelajaran menunjukkan bahwa mereka tertarik dengan pembelajaran PJOK. Hasil angket tersebut disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Hasil Angket Siklus 1

Soal No.	Jawaban			
	Ya		Tidak	
	Total	%	Total	%
1	20	74.1	7	25.9
2	19	70.3	8	29.7
3	18	66.6	9	33.33
4	20	74.1	7	25.9
5	19	70.3	8	29.7
6	19	70.33	8	29.7
7	20	74.1	7	25.9
8	18	66.6	9	33.3
9	20	74.1	7	25.9
10	19	70.3	8	29.7
Rata-rata	71.07%		28.93%	

Berdasarkan hasil analisis angket, yang dilakukan 27 siswa setelah pembelajaran pada siklus 1 dapat ditunjukkan siswa yang menjawab "ya" rata-rata 71.07%, dan siswa yang menjawab "tidak" rata-rata 28.93%. Namun, selisih rata-rata persentase antara jawaban "ya" dan "tidak" tetap kecil, yaitu 42.14%. Hal tersebut dapat menunjukkan perlunya inovasi pembelajaran supaya minat siswa meningkat terhadap mata pelajaran PJOK. Pada siklus kedua, peneliti akan memberikan permainan yang baru supaya lebih menarik dan seru.

Tabel 2. Hasil Angket Siklus 2

Soal No.	Jawaban			
	Ya		Tidak	
	Total	%	Total	%
1	27	100	0	0
2	25	92.5	2	7.50

3	26	96.2	1	3.80
4	25	92.5	2	7.50
5	24	88.8	3	11.2
6	26	96.2	1	3.80
7	24	88.8	3	11.2
8	27	100	0	0
9	23	85.1	4	14.9
10	24	88.8	3	11.2
Rata-rata		92.89%		7.11%

Berdasarkan hasil analisis angket, yang dilakukan 27 siswa setelah pembelajaran pada siklus 2. Menunjukkan yang menjawab "ya", dengan rata-rata 92.89%, dan yang menjawab "tidak", dengan rata-rata 7.11%, dan perbedaan persentase rata-rata 85.78% antara jawaban "ya" dan "tidak". Pertanyaan yang menerima jawaban "tidak" terbanyak pada siklus 1 juga menunjukkan peningkatan yang signifikan; jawaban "ya" rata-rata mencapai 92.89%, sedangkan jawaban "tidak" rata-rata hanya 7.11%. Dari siklus 1 hingga siklus 2, data menunjukkan peningkatan minat siswa dalam pelajaran olahraga, kesehatan, dan pendidikan jasmani. Untuk penjelasan lebih lanjut, perbandingan aktivitas minat belajar siswa dapat dilihat pada grafik dibawah ini.



Dari grafik diatas menunjukkan peningkatan minat siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Minatnya terhadap pembelajaran bermain meningkat menjadi 71.07% pada siklus pertama, dan meningkat menjadi 92.89% pada siklus kedua. Persentase siswa yang kurang berminat meningkat menjadi 28.93% pada siklus pertama, tetapi turun menjadi 7.11% pada siklus kedua. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan bermain sangat berhasil dalam peningkatan minat siswa terhadap pelajaran PJOK.

Hasil dari analisis data yang dilakukan pada siklus pertama dengan rata-rata jawaban "ya" 71.07% dan rata-rata jawaban "tidak" 28.93%. Siklus kedua menghasilkan lebih banyak jawaban "ya". menjadi 92.93% dan rata-rata jawaban "tidak" turun menjadi 7.11%. Dari hasil itu menunjukkan bahwa siswa lebih tertarik untuk belajar tentang PJOK. Sebagai hasilnya, metode bermain terbukti efektif dalam meningkatkan minat siswa, karena aktivitas bermain mampu memenuhi berbagai kebutuhan perkembangan anak, termasuk minat yang mereka miliki (Asmi et al., 2018). Penelitian dengan pendekatan bermain dalam pembelajaran melibatkan aktivitas permainan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa (Samosir & Aditya, 2022). Penelitian diperkuat temuan ini karena menunjukkan bahwa metode bermain efektif dalam meningkatkan minat terhadap PJOK.

Menurut (Suherman, 2023) dengan bermain siswa dapat mempelajari aspek sosial emosional, kognitif, dan gerak dasar. Mereka juga dapat berbicara, berteriak, mengeluarkan emosi, dan merasa senang. Pentingnya aktivitas bermain juga ditekankan sebagai cara untuk menciptakan kebahagiaan dalam pendidikan, yang semakin mendukung relevansi metode ini dalam pembelajaran. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa pendekatan permainan tidak hanya dapat meningkatkan motivasi, tetapi juga berpengaruh positif terhadap keterampilan teknis, seperti passing bawah dalam bola voli dan dapat meningkatkan keinginan untuk belajar PJOK melalui permainan kecil (Hakim & Awaluddin, 2024).

Studi sebelumnya bahwa metode bermain sangat berpengaruh dalam meningkatkan keinginan siswa untuk belajar PJOK. Oleh sebab itu, Agar siswa memiliki minat yang lebih besar dalam PJOK dan mencapai tujuan pembelajaran, diterapkan pendekatan pembelajaran yang inovatif seperti pendekatan

bermain. Tapi penelitian ini memiliki keterbatasan pada materi yang diajarkan tidak membahas peningkatan teknik. Karena pendekatan bermain memerlukan penerapan teknik dalam aktivitas permainan (Noviana et al., 2024), Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menentukan hubungan antara pendekatan bermain dan hasil belajar siswa.

SIMPULAN

Hasil studi menunjukkan bahwa menggunakan pendekatan bermain dapat meningkatkan motivasi belajar PJOK di kelas III SDN Bawang 1 Kota Kediri. Inovasi baru dan menarik harus diciptakan untuk menarik minat peserta didik. Pendekatan ini tidak hanya membuat proses pembelajaran lebih menyenangkan, tetapi juga mendorong partisipasi aktif siswa dalam kegiatan fisik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas dan penyusunan penelitian tindakan kelas ini.

REFERENSI

- Alfiah, F., Ferianto, B., & Kuntjoro, T. (2024). *Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Kelas IX dengan Pendekatan Bermain pada Mata Pelajaran PJOK di SMP Negeri 28 Surabaya*. 4.
- Anwar, J. F., & Hartono, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Di Luar Jam Pelajaran Pjok Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 43–47.
- Asmi, A., Neldi, H., & Khairuddin. (2018). Meningkatkan Minat Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Melalui Metode Bermain Pada Kelas Viii-4 Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Batusangkar. *Jurnal MensSana*, 3(1), 33. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.64>
- Fadlan, A. R., Wahyuri, A. S., Ihsan, N., Komaini, A., & Batubara, R. (2023). Pengembangan E-Modul Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Materi Kebugaran Jasmani Kelas IV Sekolah Dasar Berbasis Aktivitas Bermain. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(1), 73–84. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v21i1.10993>
- Hakim, H., & Awaluddin. (2024). Efforts To Increase Students' Learning Motivation Through Ice Breaking In PJOK Learning. *SHOOTING: Journal of Sport, Health, and Education*, 2(1), 15–20.
- Hulu, I. (2018). *Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Jasmani Dan Olahraga Dan Kesehatan Di Kelas Ix Smpn 3 Pasir Peny. 2*, 1221–1237.
- Mubarak, J. A., Arif, M., Ardha, A., & Nurhayati, F. (2024). Application Of Peer Teaching Learning Methods To Basketball Free Throw Shooting Learning Outcomes. *IJED: International Journal of Educational Development*, 1(2), 88–99.
- Noviana, N., Agustini, F., Gunarti, Y., & Listyarini, I. (2024). Penerapan Model Pembelajaran Teams Games Tournament Untuk Meningkatkan Keaktifan Belajar Peserta Didik Kelas IV Sekolah Dasar. *Journal on Education*, 7(1), 4034–4043. <https://doi.org/10.31004/joe.v7i1.6758>
- Nuriman, R., Kusmaedi, N., & Yanto, S. (2019). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Bebenangan terhadap Kemampuan Kelincahan Anak Usia 8-9 Tahun. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 29. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.1550>
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2020). SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI DI MADIUN. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 7–18.
- Pramadya Hardiansyah Putera, Mochammad Ridwan, & Juheri. (2023). Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Kelas VII dengan Pendekatan Bermain Pada Mata Pelajaran PJOK. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 133–139. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.304>
- Prima, M. A. (2023). Global Journal Sport. *Nurhidayah*, 1(0413), 243–253.
- Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S. (2022). Pengertian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 1707–1715.
- Rahmayuni Syafitri, I., Halimahturrafiah, N., Sucipto, E., Nellitawati, & Ahmad Sabandi. (2023). Merumuskan Visi dan Misi pada Pendidikan Dasar dalam Mencapai Tujuan Pendidikan di

- Indonesia. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 6(2), 234–243.
<https://doi.org/10.31004/aulad.v6i2.504>
- Rikawati, K., & Sitinjak, D. (2020). Peningkatan Keaktifan Belajar Siswa dengan Penggunaan Metode Ceramah Interaktif. *Journal of Educational Chemistry (JEC)*, 2(2), 40.
<https://doi.org/10.21580/jec.2020.2.2.6059>
- 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>
- Suherman, A. (2023). Methods of teaching physical education in elementary school. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 7(1), 7–12. <https://doi.org/10.5958/2249-7137.2022.00487.6>
- Ulfah, & Arifudin, O. (2021). Pengaruh aspek kognitif, afektif, dan psikomotor terhadap hasil belajar peserta didik. *Jurnal Al-Amar (JAA)*, 2(1), 1–9.
- Zenitha, N. M., & Hartoto, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik di Luar Jam Pelajaran PJOK Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 519–522.