

Meningkatkan Motivasi Belajar Kebugaran Jasmani melalui Permainan Estafet untuk Siswa Kelas 5 SD Negeri Bawang 1 Kediri

Ayyala Haqqi Thoriq As-safa^{1*}, Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo², Mohammad Yunan Firmansyah³


¹PPG Calon Guru PJOK, Universitas Nusantara PGRI Kediri

²Penjaskesrek, Universitas Nusantara PGRI Kediri

³Guru PJOK, SD Negeri Bawang 1 Kediri, Universitas Nusantara PGRI Kediri

Jl. Ahmad Dahlan No.76, Mojoroto, Kec. Mojoroto, Kota Kediri, Jawa Timur

E-mail: ayyalaassafa16@gmail.com

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.451>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 04 April 2025

Accepted: 14 April 2025

Published: 21 April 2025

Kata Kunci: Motivasi Belajar, Permainan Estafet, PJOK

Keywords: Learning Motivation, Relay Game, Physical Education



ABSTRACT

Motivasi belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK seringkali mengalami kendala, apalagi dalam materi kebugaran jasmani. Permasalahan tersebut disebabkan karena metode pembelajaran yang kurang inovatif dan bervariasi. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar kebugaran jasmani melalui pendekatan permainan estafet. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kurt Lewin, yang terdiri dari dua siklus. Setiap siklus mencakup tahap perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Data dikumpulkan melalui observasi, dokumentasi, dan angket untuk menilai respons siswa terhadap pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam motivasi belajar siswa setelah penerapan permainan estafet. Pada siklus pertama, rata-rata 50,72% siswa menunjukkan respons positif terhadap pembelajaran PJOK, dan pada siklus kedua meningkat menjadi 69,28%. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa permainan estafet dapat menjadi metode pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan motivasi belajar kebugaran jasmani siswa. Pendekatan berbasis permainan terbukti mampu meningkatkan keterlibatan siswa serta menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan interaktif.

Students learning motivation in learning PJOK often experiences obstacles, especially in physical fitness material. The problem is caused by learning methods that are less innovative and varied. This study aims to increase motivation to learn physical fitness through a relay game approach. This research uses the Classroom Action Research (PTK) method with the Kurt Lewin model, which consists of two cycles. Each cycle includes planning, action, observation, and reflection stages. Data were collected through observation, documentation, and questionnaires to assess students' responses to learning. The results showed a significant increase in students' learning motivation after the implementation of the relay game. In the first cycle, an average of 50.72% of students showed a positive response to PJOK learning, and in the second cycle it increased to 69.28%. From this study it can be concluded that relay games can be an effective learning method in increasing students' physical fitness learning motivation. The game-based approach is proven to be able to increase student involvement and create a more fun and interactive learning atmosphere.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



How to Cite: As-safa, et al (2025). Meningkatkan Motivasi Belajar Kebugaran Jasmani melalui Permainan Estafet untuk Siswa Kelas 5 SD Negeri Bawang 1 Kediri, 3 (4) 512-517. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.451>

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan pondasi utama dalam pengembangan individu dan masyarakat. Melalui pendidikan, individu tidak hanya memperoleh pengetahuan akademik tetapi juga keterampilan sosial, emosional dan fisik (Cholid et al., 2024). Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian penting dalam kurikulum pendidikan yang bertujuan untuk membentuk karakter sehat, disiplin, serta mengembangkan potensi fisik siswa. Hal tersebut berkesinambungan dengan pendapat (Dheady yulianawan, 2016) Pendidikan jasmani dan olahraga mengajarkan banyak nilai karakter penting, seperti sportivitas, kejujuran, keberanian, kerja keras, pengendalian diri, tanggung jawab, kerja sama, keadilan, kebijaksanaan, serta menghargai lawan. Nilai-nilai ini dapat diterapkan dalam berbagai gerakan dan permainan. Salah satu aspek utama dalam pembelajaran PJOK adalah kebugaran jasmani, yaitu kemampuan seseorang atau kelompok untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari dengan baik tanpa merasa lelah, serta masih memiliki energi untuk beraktivitas lebih lanjut (Kamaluddin, 2019). Namun, dalam kenyataannya, banyak siswa yang kurang antusias dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani. Hal ini dapat dilihat dari rendahnya partisipasi aktif peserta didik dalam kegiatan fisik dan kurangnya minat mereka terhadap materi kebugaran jasmani. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar adalah dengan modifikasi permainan estafet. Permainan estafet atau beranting merupakan salah satu jenis permainan yang dapat dilakukan anak untuk meningkatkan berbagai kemampuan dalam diri (Rahmawati et al., 2023).

Permainan estafet, yang mengedepankan kerja sama tim, kecepatan, dan ketangkasan, telah terbukti efektif dalam membuat pembelajaran lebih menyenangkan dan menarik bagi peserta didik. Permainan ini memberikan pengalaman langsung yang tidak hanya mengasah keterampilan fisik peserta didik, tetapi juga dapat membangkitkan semangat berkompetisi secara sehat. Pada observasi yang dilakukan terhadap siswa kelas 5 SD Negeri Bawang 1 Kediri menunjukkan kurangnya motivasi belajar terhadap materi kebugaran jasmani, yang sebagian besar disebabkan oleh kurangnya variasi dalam metode pengajaran dan pendekatan yang digunakan oleh guru. Hal tersebut berkesinambungan dengan pendapat (Nugraha, 2015). Bahwasannya motivasi belajar adalah dorongan yang memberikan semangat dalam mencapai tujuan saat belajar. Seseorang dengan motivasi yang tinggi cenderung terus berusaha hingga berhasil, meskipun menghadapi berbagai rintangan yang dapat menghambat semangatnya. Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan inovatif yang dapat menarik perhatian dan membangkitkan motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran ini. Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah melalui penerapan permainan estafet, yang diharapkan dapat menjadi sarana yang menyenangkan, interaktif, dan efektif sehingga dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diketahui sejauh mana permainan estafet dapat mempengaruhi motivasi belajar kebugaran jasmani siswa kelas 5 SD Negeri Bawang 1 Kediri. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan kontribusi dalam pengembangan metode pembelajaran PJOK yang lebih menarik dan efektif, serta menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan bagi peserta didik

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Dimana penelitian menggunakan metode penelitian Kurt Lewis. Pada penelitian ini menerapkan empat komponen antara lain perencanaan, Tindakan, Pengamatan, dan Refleksi. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Bawang 1 Kediri, dengan menggunakan sampel kelas V yang berjumlah 28 peserta didik, terdiri dari 28 peserta didik laki-laki dan 10 peserta didik perempuan. Penelitian ini dilaksanakan 2 siklus, dimana setiap siklus dilakukan 2 kali pertemuan dengan pendekatan permainan estafet dengan materi kebugaran jasman. Pengumpulan data dilakukan tanpa menggunakan tes, melainkan melalui metode observasi, dokumentasi, dan angket untuk memahami pendapat peserta didik mengenai pengalaman mereka dalam pembelajaran PJOK. Berikut adalah pertanyaan dari angket yang diberikan:

1. Saya senang belajar PJOK di Sekolah
2. Saya merasa malas untuk mengikuti pelajaran PJOK
3. Saya suka jika ada perlombaan atau pertandingan olahraga di sekolah.
4. Saya berharap pelajaran PJOK menyenangkan dan menarik.
5. Saya merasa lebih bersemangat jika pelajaran PJOK dilakukan di luar kelas (lapangan/halaman

- sekolah).
6. Saya merasa bosan saat mengikuti pelajaran PJOK
 7. Saya selalu menantikan jam pelajaran PJOK
 8. Saya merasa gembira saat bermain dan berolahraga di pelajaran PJOK
 9. Saya merasa lebih bersemangat saat belajar PJOK bersama teman-teman.
 10. Saya merasa senang jika guru memberikan tantangan dalam olahraga

Prosedur penelitian terbagi menjadi dua siklus. Siklus pertama mencakup tahapan perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Di siklus kedua, langkah-langkahnya mirip dengan siklus pertama, tetapi lebih fokus pada perbaikan dari kekurangan yang identifikasi pada siklus sebelumnya. Untuk analisis data, pengumpulan angket yang kemudian dianalisis dengan metode presentase berdasarkan jawaban peserta didik. Hasil analisis ini dibahas untuk menilai seberapa menyenangkannya pembelajaran yang diberikan pendidik. Rumusan yang digunakan untuk analisis data yaitu menggunakan rumusa penelitan dari (Asrul, 2018):

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

Keterangan: P = Presentase peserta didik yang minat terhadap pembelajaran
 F = Jumlah peserta didik yang menjawab
 N = Jumlah Keseluruhan peserta didik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengambilan data melalui angket yang diisi oleh peserta didik dalam siklus 1 menunjukkan bahwa minat peserta didik terhadap pembelajaran PJOK berada pada tingkat yang cukup baik. Berikut adalah tabel yang menyajikan hasil angket dari peserta didik.

Tabe 1. Hasil Angket Peserta Didik Siklus 1

No	Pertanyaan	Jumlah	Setuju	Jumlah	Sedang	Jumlah	Tidak setuju
1.	Saya senang belajar PJOK	11	39,3%	9	32,1%	8	28,6%
2.	Saya merasa malas untuk mengikuti pelajaran PJOK	7	25%	6	21,4%	15	53,6%
3.	Saya suka jika ada perlombaan atau pertandingan olahraga dalam pembelajaran PJOK	17	60,7%	7	25%	4	14,3%
4.	Saya memahami materi hari ini	10	35,7%	6	21,4%	12	42,9%
5.	Saya merasa lebih bersemangat jika pelajaran PJOK dilakukan di luar kelas (lapangan/halaman sekolah).	20	71,4%	5	17,9%	3	10,7%
6.	Saya merasa bosan saat mengikuti pelajaran PJOK	7	25%	9	32,1%	12	42,9%
7.	Saya selalu menantikan jam pelajaran PJOK	15	53,6%	11	39,3%	2	7,1%
8.	Saya merasa gembira saat bermain dan berolahraga di pelajaran PJOK	21	75%	5	17,9%	2	7,1%
9.	Saya merasa lebih bersemangat saat belajar PJOK bersama teman-teman.	21	75%	4	14,3%	3	10,7%
10.	Saya merasa senang jika guru memberikan tantangan dalam olahraga	13	46,5%	9	32,1%	6	21,4%
Rata rata			50,72%		25,35%		23,93%

Sumber: Ayyala Haqqi, 2025

Berdasarkan tabel di atas dari hasil angket yang diisi oleh 28 peserta didik setelah menyelesaikan pembelajaran PJOK pada siklus 1, terlihat bahwa mayoritas siswa memberikan respons positif terhadap pembelajaran ini. Rata-rata, 50,72% siswa menjawab "setuju," yang menunjukkan bahwa lebih dari setengah peserta didik cukup menikmati dan menerima pembelajaran PJOK dengan baik. Namun, terdapat 25,35% siswa yang memberikan jawaban "sedang," yang mengindikasikan bahwa mereka belum sepenuhnya tertarik atau menikmati pembelajaran ini. Hal ini bisa menjadi indikasi bahwa metode pembelajaran yang digunakan masih perlu ditingkatkan agar lebih menarik bagi semua siswa. Selain itu, terdapat 23,93% siswa yang menjawab "tidak setuju," menunjukkan adanya sebagian peserta didik yang kurang menikmati atau bahkan tidak menyukai pembelajaran PJOK. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya minat terhadap aktivitas fisik, kendala pribadi, atau kurangnya variasi dalam metode pembelajaran. Beberapa temuan menarik dari data ini meliputi dari pertanyaan "saya merasa bosan saat mengikuti pelajaran PJOK" ada 7 jawaban setuju dan 9 jawaban sedang dan pertanyaan "saya merasa malas untuk mengikuti pelajaran PJOK" terdapat 7 peserta didik yang menjawab "setuju" dan 6 peserta didik yang menjawab "sedang". Dari hal tersebut menunjukkan perlunya inovasi dan modifikasi dalam pembelajaran PJOK pada siklus 2. Pada siklus 2 peneliti akan memperkenalkan permainan estafet yang lebih menarik dan menyenangkan.

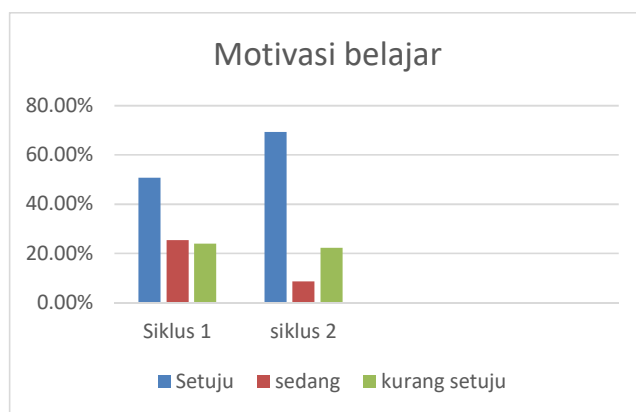
Tabel 2. Hasil Angket Siklus 2

No	Pertanyaan	Jumlah	Setuju	Jumlah	Sedang	Jumlah	Tidak Setuju
1.	Saya senang belajar PJOK	26	92,9%	2	7,1%	0	0
2.	Saya merasa malas untuk mengikuti pelajaran PJOK	0	0	1	3,6%	27	96,4%
3.	Saya suka jika ada perlombaan atau pertandingan olahraga dalam pembelajaran PJOK	23	82,1%	4	14,3%	1	3,6%
4.	Saya memahami materi hari ini	20	71,4%	3	10,7%	5	17,9%
5.	Saya merasa lebih bersemangat jika pelajaran PJOK dilakukan di luar kelas (lapangan/halaman sekolah).	27	96,4%	1	3,6%	0	
6.	Saya merasa bosan saat mengikuti pelajaran PJOK	0	0	2	7,1%	26	92,9%
7.	Saya selalu menantikan jam pelajaran PJOK	25	89,3%	3	10,7%	0	0
8.	Saya merasa gembira saat bermain dan berolahraga di pelajaran PJOK	27	96,4%	1	3,6%	0	0
9.	Saya merasa lebih bersemangat saat belajar PJOK bersama teman-teman.	24	85,7%	3	10,7%	1	3,6%
10.	Saya merasa senang jika guru memberikan tantangan dalam olahraga	22	78,6%	4	14,3%	2	7,1%
Rata rata			69,28%		8,57%		22,15%

Sumber: Ayyala Haqqi ,2025

Hasil data di atas angket pada yang diisi oleh 28 peserta didik setelah menyelesaikan pembelajaran PJOK pada siklus 2 menunjukkan peningkatan signifikan dalam respons positif terhadap pembelajaran. Sebanyak 69,28% siswa menjawab "setuju", menandakan bahwa sebagian besar siswa menikmati dan menerima pembelajaran PJOK dengan baik. Sementara itu, 8,57% siswa menjawab "sedang", yang menunjukkan bahwa masih ada beberapa siswa yang belum sepenuhnya tertarik dengan pembelajaran PJOK dengan presentase jumlahnya kecil. Namun, 22,15% siswa menjawab "tidak setuju", yang berarti masih ada sejumlah peserta didik yang kurang menikmati atau bahkan

tidak menyukai pembelajaran PJOK. Salah satu temuan penting adalah 96,4% siswa merasa lebih bersemangat saat PJOK dilakukan di luar kelas, yang mengindikasikan bahwa pembelajaran di lapangan lebih menarik dibandingkan di dalam ruang kelas. Selain itu, 96,4% siswa merasa gembira saat bermain dan berolahraga, serta 89,3% siswa selalu menantikan jam pelajaran PJOK, yang menunjukkan bahwa unsur permainan dan aktivitas fisik menjadi daya tarik utama dalam pembelajaran ini. Secara keseluruhan, pembelajaran PJOK pada siklus 2 menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan siklus sebelumnya, dengan peningkatan minat dan semangat siswa. Mayoritas siswa menikmati pembelajaran, terutama jika dilakukan di luar kelas dan dikemas dalam bentuk permainan atau tantangan. Meskipun demikian, masih ada siswa yang kurang tertarik atau merasa kurang memahami materi. Oleh karena itu, guru dapat mempertimbangkan metode pembelajaran yang lebih interaktif, seperti permainan edukatif, kompetisi, atau pendekatan kolaboratif, agar semua siswa dapat terlibat aktif dan memahami materi dengan lebih baik.



Pembelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan fisik, disiplin, dan kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan terhadap siswa kelas 5 SD Negeri Bawang 1 Kediri, ditemukan bahwa inovasi dalam metode pembelajaran dapat berkontribusi signifikan terhadap peningkatan motivasi dan partisipasi siswa. Menurut (Widayanti & Widodo, 2013) Salah satu pendekatan yang potensial untuk mengatasi peningkatan motivasi pembelajaran adalah melalui integrasi permainan dalam proses pembelajaran PJOK. Permainan, sebagai bagian dari strategi pembelajaran aktif, menawarkan pengalaman belajar yang menyenangkan dan melibatkan siswa secara holistik, baik secara fisik, mental, maupun sosial.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan antara siklus 1 dan siklus 2 dalam hal motivasi dan minat belajar siswa. Pada siklus pertama, rata-rata 50,72% siswa menunjukkan respon positif terhadap pembelajaran PJOK, sementara pada siklus kedua meningkat menjadi 69,28%. Keberhasilan dalam meningkatkan motivasi belajar siswa dalam PJOK melalui permainan estafet dipengaruhi oleh beberapa faktor utama. Pendekatan interaktif yang diterapkan dalam permainan ini membuat pembelajaran lebih aktif dan menyenangkan dibandingkan metode konvensional, sehingga siswa lebih termotivasi karena adanya tantangan serta kerja sama dalam tim. Selain itu, pembelajaran berbasis aktivitas fisik yang dilakukan di luar kelas menciptakan suasana segar dan mengurangi kebosanan, sehingga meningkatkan keterlibatan siswa.

Faktor lain yang berkontribusi adalah peningkatan kualitas pengajaran, di mana guru yang menghadirkan tantangan dan variasi dalam pembelajaran mampu membangkitkan semangat siswa. Sejalan dengan penelitian (Panjaitan & Fardana, 2023) yang mengatakan bahwa penerapan permainan dalam pembelajaran PJOK adalah salah satu inovasi guru untuk meningkatkan motivasi dan hasil pembelajaran, sementara peran guru sangat penting dalam mendorong peserta didik agar aktif dan termotivasi, sehingga peserta didik merasa puas dan bersemangat selama proses pembelajaran. Hal ini terlihat dari peningkatan jumlah siswa yang menikmati tantangan dalam olahraga, dari 46,5% pada siklus 1 menjadi 78,6% pada siklus 2. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan permainan estafet sebagai metode pembelajaran memiliki dampak positif dalam meningkatkan keterlibatan siswa, hal tersebut berkesinambungan dengan penelitian (Casey & Goodyear, 2015) menggarisbawahi pentingnya pendekatan berbasis permainan dalam pendidikan jasmani untuk meningkatkan

engagement dan motivasi siswa. Namun penelitian ini masih banyak kekurangan mengenai pembahasan yang lebih mendalam, oleh sebab itu diperlukan penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi hubungan pendekatan permainan dengan hasil belajar peserta didik

KESIMPULAN

Permainan estafet terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi belajar kebugaran jasmani siswa kelas 5 SD Negeri Bawang 1 Kediri. Penelitian ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterlibatan siswa, di mana mayoritas siswa merasa lebih antusias, senang, dan bersemangat mengikuti pembelajaran PJOK setelah diterapkannya metode ini. Penggunaan permainan estafet dalam pembelajaran PJOK dapat menjadi strategi dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Guru disarankan untuk terus mengembangkan metode pembelajaran berbasis permainan agar lebih interaktif dan menarik bagi semua siswa.

UCAPAN TERIMAKASIH

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

REFERENSI

- Asrul. (2018). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Jasmani Dan Olahraga Dan Kesehatan Di Kelas Ix Smpn 3 Pasir Peny. 2, 1221–1237.
- Casey, A., & Goodyear, V. A. (2015). Can Cooperative Learning Achieve the Four Learning Outcomes of Physical Education? A Review of Literature. *Quest*, 67(1), 56–72. <https://doi.org/10.1080/00336297.2014.984733>
- Cholid, M., Rasydi, I., Christina, S., & Hartati, Y. (2024). Penerapan Berbagai Permainan Estafet untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X-2 SMAN 1 Gedangan Sidoarjo. 2(5).
- Dheady yulianawan. (2016). Pembentukan karakter sportif melalui penjas. *Journal Of Sportif*, 2(1), 101–112.
- Kamaluddin. (2019). Penerapan Modifikasi Permainan Lari “Kasvol (Kasti Voli)” Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Di Kelas X Smkn 1 Sakra. *Nusantara : Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 1(November), 201–211. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/nusantara/article/view/389%0Ahttps://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/nusantara/article/download/389/322>
- Nugraha, U. (2015). Hubungan Persepsi, Sikap Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pada Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi. *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–10. <https://online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/2640/7943>
- Panjaitan, K., & Fardana, N. (2023). Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Melalui Pendekatan Permainan dalam Pembelajaran Penjas. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 7(1), 54–61. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i1.6857>
- Rahmawati, N., Febriyanti, F., & Fitri, I. (2023). Pengaruh Permainan Estafet Terhadap Kemampuan Kerja Sama Anak Usia 5-6 Tahun Di Paud Suka Maju Kabupaten Ogan Komering Ilir. *Jurnal Riset Golden Age PAUD UHO*, 6(3), 241–246.
- Widayanti, L., & Widodo. (2013). Problem Based Learning Pada Siswa Kelas VIIA MTS Negeri Donomulyo Kulon Progo Tahun Pelajaran 2012 / 2013. *Fisika Indonesia*, XVII(April), 32–35.