

Peningkatan Motivasi Belajar melalui Permainan Kecil dalam Pemanasan pada Pembelajaran PJOK Kelas VI SDN Bawang 1 Kota Kediri

Rahmadani Melia ZalzaBilla^{1*}, Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo², Mohammad Yunan Firmansyah³

¹Program Studi Pendidikan Profesi Guru, Universitas Nusantara PGRI Kediri

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: Rahmadanmelia2022@gmail.com

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.572>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 29 April 2025

Accepted: 06 May 2025

Published: 13 May 2025

Kata Kunci: Motivasi Belajar, PJOK, Permainan Kecil, Permainan Kecil, Pemanasan, Penelitian Tindak Kelas

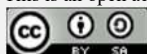
Keywords: Learning Motivation, PJOK, Small Games, Small Games, Warm-ups, Classroom Action Research

ABSTRACT

Motivasi belajar peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sering kali mengalami kendala akibat metode pembelajaran yang monoton dan kurang variatif. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik melalui pendekatan permainan kecil dalam sesi pemanasan sebelum pembelajaran ini. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindak Kelas (PTK) dengan model Kemmis & McTaggart, melibatkan 27 siswa kelas VI SDN Bawang 1 Kota Kediri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam meningkatkan motivasi siswa. Pada siklus pertama, 48,1% siswa sangat setuju dengan metode pemanasan permainan, dan angka ini meningkatkan menjadi 62,9% pada siklus kedua. Rata-rata skor motivasi belajar juga meningkatkan dari 2,33 menjadi 2,59. Hasil ini membuktikan bahwa pemanasan permainan dapat meningkatkan keterlibatan, kesiapan, dan semangat belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK. Oleh karena itu, metode ini direkomendasikan sebagai strategi pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan kecil dalam pemanasan memiliki dampak positif terhadap motivasi belajar siswa.

Students' learning motivation in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) often faces obstacles due to monotonous and less varied teaching methods. This study aims to enhance students' learning motivation through the small games approach during the warm-up session before learning activities. The method used is Classroom Action Research (CAR) based on the Kemmis & McTaggart model, involving 27 sixth-grade students from SDN Bawang 1 Kota Kediri. This study was conducted in two cycles, with each cycle consisting of planning, implementation, observation, and reflection stages. The results show that the small games approach during warm-ups effectively increases students' motivation. In the first cycle, 48.1% of students strongly agreed with the warm-up game method, and this figure increased to 62.9% in the second cycle. Additionally, the average learning motivation score improved from 2.33 to 2.59. This improvement indicates that using small games enhances student engagement, readiness, and enthusiasm in PJOK learning. Based on these findings, it can be concluded that implementing small games in warm-ups positively impacts students' learning motivation.

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



How to Cite: Rahmadani Melia ZalzaBilla, et al (2025). Peningkatan Motivasi Belajar melalui Permainan kecil dalam pemanasan pada Pembelajaran PJOK Kelas VI SDN Bawang 1 Kota Kediri, 3 (4) 1367-1372. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.572>

PENDAHULUAN

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa pendekatan bermain dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa secara signifikan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Suprijono (2019), penerapan metode permainan dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan keterlibatan siswa hingga 80%, dibandingkan dengan metode konvensional. Selain itu, penelitian oleh Mulyasa (2020) menemukan bahwa strategi pembelajaran berbasis permainan dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep olahraga serta membangun kerja sama tim yang lebih baik.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Nurishlah et al. (2023) juga mengungkapkan bahwa penggunaan permainan kecil dalam pemanasan sebelum pembelajaran inti membantu siswa lebih fokus dan siap menghadapi aktivitas fisik yang lebih kompleks. Mereka lebih antusias dan termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran PJOK.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dalam kurikulum pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek fisik, motorik, kognitif, dan sosial-emosional peserta didik. Pembelajaran PJOK tidak hanya berfokus pada penguasaan keterampilan gerak, tetapi juga membentuk karakter seperti disiplin, kerja sama, sportivitas, dan kebiasaan hidup sehat.

Namun, dalam praktiknya, banyak peserta didik kurang termotivasi dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Salah satu penyebab utama adalah metode pembelajaran yang kurang variatif dan cenderung monoton, sehingga tidak menarik perhatian siswa. Beberapa peserta didik juga mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan aktivitas fisik yang diberikan, terutama jika mereka kurang percaya diri dalam melakukan gerakan olahraga tertentu. Selain itu, faktor lingkungan dan keterbatasan fasilitas sekolah turut mempengaruhi partisipasi mereka dalam pembelajaran PJOK.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan pendekatan pembelajaran yang lebih inovatif dan menyenangkan. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah menggunakan permainan kecil dalam sesi pemanasan sebelum masuk ke materi utama. Permainan kecil tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kesiapan fisik siswa, tetapi juga dapat membangkitkan semangat dan motivasi belajar mereka. Dengan melibatkan unsur permainan, pembelajaran PJOK dapat menjadi lebih menarik dan interaktif, sehingga peserta didik lebih antusias dalam mengikuti kegiatan.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik dalam mata pelajaran PJOK melalui inovasi pembelajaran dengan pendekatan bermain. Dengan metode yang lebih variatif dan interaktif, diharapkan peserta didik dapat lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran PJOK serta memperoleh manfaat optimal dari aktivitas fisik yang dilakukan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis & McTaggart. Model ini dipilih karena bersifat sistematis, reflektif, serta memungkinkan perbaikan bertahap terhadap proses pembelajaran. PTK bertujuan untuk meningkatkan praktik pembelajaran secara langsung melalui siklus tindakan yang berulang. Selain PTK, penelitian ini juga mengadopsi pendekatan kualitatif, yang bertujuan untuk memahami fenomena pembelajaran secara lebih mendalam melalui observasi dan interaksi langsung dengan peserta didik. Pendekatan ini memungkinkan eksplorasi terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK.

Dalam konteks pendidikan, PTK didefinisikan sebagai satu metode penelitian yang dilakukan oleh guru atau praktisi pendidikan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran secara langsung di kelas. Menurut Kemmis & McTaggart (1988), PTK merupakan suatu bentuk penelitian reflektif yang dilakukan oleh praktisi sendiri untuk memperdalam pemahaman mereka terhadap praktik pembelajaran dan meningkatkan kualitasnya. Selain itu, Elliott (1991) menekankan bahwa PTK bukan hanya bertujuan untuk menyelesaikan masalah di kelas, tetapi juga untuk mengembangkan pemahaman profesional guru terhadap proses pembelajaran itu sendiri.

Beberapa penelitian di Indonesia juga menunjukkan efektivitas PTK dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Mulyasa (2020) menyatakan bahwa PTK dapat meningkatkan keterampilan guru dalam menyusun strategi pembelajaran yang lebih efektif.

Sementara itu, penelitian oleh Suprijono (2019) menemukan bahwa PTK dalam pembelajaran berbasis permainan dapat meningkatkan motivasi belajar siswa al. (2021) menunjukkan bahwa model PTK berbasis pendekatan bermain secara signifikan dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam pemahaman mereka terhadap materi kebugaran jasmani.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran kebugaran jasmani peserta didik kelas VI Sekolah Dasar Negeri Bawang 1 Kota Kediri. Sebagai subjek penelitian, terlibat 27 siswa yang mengikuti desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam 2 siklus, masing-masing terdiri dari 2JP. Seluruh kegiatan pembelajaran mengacu pada prinsip-prinsip kurikulum merdeka.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan instrumen pengumpulan data berupa observasi, dokumentasi, dan angket. Angket disusun untuk memperoleh data mengenai pandangan peserta didik terhadap pelaksanaan pembelajaran yang telah dilakukan. Adapun angket yang di berikan sebagai berikut:

1. Pemanasan permainan membuat saya lebih semangat dalam Mengikuti pembelajaran PJOK
2. Saya merasa lebih fokus dan siap setelah melakukan pemanasan permainan sebelum aktivitas inti PJOK
3. Saya lebih menikmati pelajaran PJOK ketika diawali dengan pemanasan berbentuk permainan
4. Pemanasan permainan membantu meningkatkan kerja sama dengan teman-teman
5. Saya lebih mudah memahami teknik dasar olahraga setelah melakukan pemanasan permainan
6. Saya lebih percaya diri dalam melakukan aktivitas PJOK setelah pemanasan permainan
7. Pemanasan permainan membuat tubuh saya lebih siap untuk bergerak dalam kegiatan inti
8. Saya merasa lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran PJOK dengan metode pemanasan permainan
9. Saya ingin terus melakukan pemanasan permainan sebelum memulai pembelajaran PJOK
10. Pemanasan permainan membantu saya lebih rileks sebelum memulai aktivitas utama
11. Saya lebih cepat memahami materi pembelajaran PJOK setelah pemanasan permainan.
12. Saya lebih menikmati olahraga saat pemanasan permainan dilakukan secara berkelompok.
13. Pemanasan permainan membantu saya mengurangi rasa gugup dalam kegiatan PJOK
14. Saya merasa lebih termotivasi untuk mengikuti pelajaran PJOK setelah pemanasan permainan.

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus. Siklus pertama mencakup perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Siklus kedua melanjutkan langkah- langkah serupa dengan siklus pertama, namun dengan penekanan pada perbaikan atas kekurangan yang teridentifikasi pada siklus sebelumnya.

Analisis data kuantitatif dilakukan dengan menggunakan instrumen angket. Data hasil angket kemudian diolah dalam bentuk persentase untuk mengetahui tingkat kesukaan peserta didik terhadap proses pembelajaran. Hasil analisis ini disajikan dalam pembahasan sebagai acuan untuk mengevaluasi efektivitas metode pembelajaran yang diterapkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana peserta didik menyukai proses pembelajaran yang telah dilakukan di SDN Bawang 1 Kota Kediri. Data hasil observasi akan dianalisis secara kualitatif dengan teknik persentase, dengan rumus yang digunakan Sudjana (2005) yaitu:

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

Keterangan:

P = Persentase Peserta Didik Yang Minat Terhadap Pembelajaran

F = Jumlah Peserta Didik Yang Menjawab

N = Jumlah Keseluruhan Peserta Didik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengambilan data melalui angket yang di isi oleh peserta didik SDN Bawang 1 Kota Kediri pada siklus pertama menunjukkan minat peserta didik terhadap pembelajaran PJOK terbilang cukup baik, berikut hasil dari tabel angket peserta didik pada siklus pertama

Tabel 1. Hasil angket siklus pertama

Kategori Jawaban	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Tidak setuju (TS)	2	7.4%
Setuju (S)	11	40.7%
Sangat Setuju (SS)	13	48.1%

Berdasarkan hasil tabel di atas, angket yang diisi oleh 27 peserta didik setelah pelaksanaan pembelajaran PJOK selesai di SDN Bawang 1 Kota Kediri pada siklus 1, diketahui bahwa sebanyak 7,4% siswa (2 siswa) menjawab “Tidak Setuju”, yang berarti ada sebagian kecil siswa yang kurang menikmati atau merasa tidak mendapatkan manfaat dari pemanasan permainan dalam pembelajaran PJOK dan sebanyak 40,7% siswa menjawab “Setuju”, menunjukkan bahwa mereka merasa cukup terbantu dengan metode ini, tetapi masih ada ruang untuk peningkatan agar pengalaman belajar mereka lebih maksimal begitu juga dengan 13 siswa menjawab “Sangat Setuju” sebanyak 48.1% yang berarti hampir separuh dari jumlah siswa sangat merasakan manfaat dan menyukai pembelajaran PJOK dengan pemanasan permainan.

Jika di lihat dari rata-rata skor (2.33 dari skala 1-3), dapat disimpulkan bahwa metode ini sudah cukup efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Namun, masih ada beberapa siswa yang mungkin merasa kurang termotivasi. Kurang tertarik, atau belum sepenuhnya menikmati metode pembelajaran ini.

Berdasarkan temuan pada siklus 1, terlihat adanya kebutuhan untuk meningkatkan ketertarikan peserta didik terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan di SDN Bawang 1 Kota Kediri. Pada siklus 2 ini, peneliti berupaya mencapai tujuan tersebut dengan menerapkan permainan “Bintang Beralih” yang dirancang khusus untuk lebih menarik minat peserta didik. Hasil angket pada siklus 2 dapat dilihat pada tabel berikut “Saya ingin terus melakukan

Tabel 2. Hasil angket siklus ke-2

Kategori Jawaban	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Tidak Setuju (TS)	1	3.7%
Setuju (S)	9	33.3%
Sangat Setuju (SS)	17	62.9%

Berdasarkan tabel di atas, angket yang diisi oleh 27 peserta didik setelah pelaksanaan pembelajaran PJOK selesai di SDN Bawang 1 Kota Kediri pada siklus ke-2, diperoleh data bahwa cukup banyak peserta didik yang memberikan jawaban positif 62.9%. Sebaliknya, hanya 3.7% peserta didik yang memberikan jawaban negatif. Dengan demikian, selisih persentase antar kedua jawaban tersebut sudah menjadi lebih baik dibandingkan dengan siklus 1. Hasil ini mengidentifikasi bahwa minat peserta didik terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SDN Bawang 1 Kota Kediri telah meningkat dengan drastis setelah diberikan pembelajaran dengan pendekatan bermain yang membuat pembelajaran lebih menarik. Ada satu pertanyaan dengan jawaban positif yang memperoleh nilai sempurna 100% dari peserta didik, yaitu pertanyaan “ Saya ingin terus melakukan pemanasan permainan sebelum memulai pembelajaran PJOK”. Hal ini menunjukkan tingginya antusias peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SDN Bawang 1 Kota Kediri. Pertanyaan yang pada siklus 1 mendapatkan respon negatif paling banyak yaitu “ Saya lebih fokus dan siap setelah melakukan pemanasan permainan sebelum aktivitas inti PJOK “ , “ Saya lebih cepat memahami materi pembelajaran PJOK setelah pemanasan permainan”, dan “ Saya merasa lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran PJOK dengan metode pemanasan permainan”, mengalami peningkatan respon positif pada siklus ke-2. Temuan ini mengindikasikan adanya peningkatan minat peserta didik terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas pendekatan bermain dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Misalnya, penelitian oleh Khotimah, Maliki, dan Winarto (2024) menemukan bahwa penerapan pendekatan berbasis permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan motivasi siswa untuk berpartisipasi dalam proses belajar. Mereka menyimpulkan bahwa pendekatan permainan dalam pembelajaran siswa dan mencapai hasil pembelajaran.

Selain itu, penelitian oleh Putera, Ridwan, dan Juheri (2023) juga menunjukkan bahwa pendekatan bermain sangat efektif untuk meningkatkan motivasi belajar PJOK pada siswa kelas VII. Mereka menekankan pentingnya inovasi pembelajaran yang menarik agar peserta didik tertarik dengan pembelajaran PJOK.

Dengan demikian, hasil penelitian di SDN Bawang 1 Kota Kediri konsisten dengan temuan-temuan sebelumnya, yang menekankan bahwa pendekatan bermain dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan minat dan motivasi belajar siswa secara signifikan.



Gambar 1. Tingkat Minat Peserta Didik terhadap PJOK

Grafik di atas secara jelas menunjukkan efektivitas pendekatan bermain dalam meningkatkan minat belajar peserta didik terhadap Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Pada siklus 1, rata-rata skor jawaban siswa adalah 2.33 (dari skala 1-3), pada siklus 2 rata-rata ini meningkat menjadi 2.59 yang menunjukkan pergeseran ke arah jawaban “Sangat Setuju”. Setelah dilakukan interpretasi peningkatan rata-rata ini mengkonfirmasi bahwa semakin banyak siswa yang lebih menikmati dan lebih termotivasi dalam pembelajaran PJOK setelah metode pemanasan permainan dikembangkan. Dari hasil diagram batang dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa penerapan pemanasan permainan dalam pembelajaran PJOK berhasil meningkatkan motivasi siswa. Jumlah siswa yang merasa tidak setuju berkurang, jumlah siswa yang sangat setuju meningkat secara drastis dan terjadi pergeseran positif dari kategori “Setuju” ke “Sangat Setuju”. Hasil penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa pendekatan bermain merupakan strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan partisipasi aktif dan motivasi belajar peserta didik.

KESIMPULAN

Penelitian Tindak Kelas (PTK) ini menunjukkan bahwa pendekatan pemanasan permainan merupakan strategi yang sangat efektif dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik di kelas VII dalam pembelajaran PJOK. Hasil ini menunjukkan bahwa inovasi dalam metode pembelajaran, seperti pendekatan bermain dalam pemanasan, sangat dibutuhkan untuk membangkitkan minat peserta didik terhadap aktivitas fisik dalam PJOK.

Berdasarkan hasil penelitian tindak kelas ini, pendekatan pemanasan permainan terbukti sangat efektif dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Peningkatan yang signifikan dari 88.8% menjadi 96,2% dalam respons positif peserta didik, serta penurunan persentase peserta didik yang kurang tertarik dari 7.4% menjadi hanya 3.7%, memberikan bukti empiris mengenai keberhasilan metode ini dalam menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna.

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

Mulyasa. (2020). Efektivitas PTK dalam meningkatkan strategi pembelajaran guru. Jakarta: Pustaka Edukasi.

- Nurishlah, A., et al. (2023). Peningkatan motivasi dan keterlibatan siswa melalui pendekatan bermain dalam PJOK. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(2), 45-60.
- Prasetyo, B., & Sutrisno, D. (2022). Peran PJOK dalam pengembangan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik peserta didik. Bandung: Media Akademika.
- Putra, R., & Handayani, S. (2021). Kontribusi aktivitas fisik terhadap pengembangan keterampilan berpikir kritis, sosial, serta sikap disiplin dan sportivitas. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(1), 112-130.
- Suprijono, A. (2019). PTK berbasis permainan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Surabaya: EduPress.
- Supriyadi, H., & Wibowo, T. (2023). Faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya motivasi belajar peserta didik dalam PJOK.