



MENINGKATKAN MOTIVASI DAN SEMANGAT PESERTA DIDIK MENGGUNAKAN PEMANASAN DENGAN METODE BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN PJOK

Akbar¹, Yusnadi², Wahyu Armansyah³

¹PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: ppg.akbar99030@program.belajar.id

² PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: yusnadi@unm.ac.id

³ PJKR, UPT SFP SDI Unggulan Puri Taman Sari

Email: wahyuarmansyah@gmail.com

Artikel info

Received; 02-01-2025

Revised;03-01-2025

Accepted;04-02-2025

Published,31-03-2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi dan semangat peserta didik pada mata pelajaran PJOK melalui pemanasan menggunakan metode bermain. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan dua siklus yang melibatkan 25 siswa kelas V UPT SFP SDI Unggulan Puri Taman Sari Makassar. Data awal menunjukkan hanya 6 siswa (24%) yang aktif selama pemanasan. Pada siklus pertama, partisipasi meningkat menjadi 15 siswa (60%), sedangkan pada siklus kedua, mencapai 22 siswa (88%). Aktivitas bermain diterapkan dalam bentuk permainan "Lari Estafet" pada siklus pertama dan "Lari Karung Mini" pada siklus kedua. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemanasan dengan metode bermain tidak hanya meningkatkan partisipasi siswa tetapi juga menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan interaktif.

Kata Kunci: *Motivasi, Semangat, Metode Bermain*

artikel global jurnal sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.



PENDAHULUAN

Pembelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) di sekolah dasar sangat penting untuk membantu perkembangan fisik, mental, dan sosial siswa. Lewat kegiatan fisik, murid dapat memperbaiki kebugaran tubuh, meningkatkan keterampilan gerak, dan menanamkan nilai-nilai seperti kolaborasi, semangat olahraga, dan rasa tanggung jawab. Namun, tantangan yang ada menunjukkan bahwa banyak siswa tidak termotivasi untuk ikut serta dalam kegiatan PJOK, khususnya pada saat pemanasan.

Sesi pemanasan sering kali dipandang sebagai hal yang membosankan dan kurang menarik oleh para siswa, yang menjadi salah satu faktor utama rendahnya motivasi dan semangat mereka dalam belajar PJOK (Subagjo, 2020). Ketidakminatan ini menyebabkan siswa tidak banyak terlibat dalam kegiatan pembelajaran dan dapat mengurangi efektivitasnya. Motivasi yang rendah juga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa, baik dari segi kognitif, afektif, maupun psikomotor.

Motivasi belajar berfungsi sebagai kunci utama dalam pencapaian pendidikan. Siswa yang memiliki motivasi tinggi biasanya menunjukkan semangat yang lebih besar, keterlibatan yang aktif dalam proses belajar, serta hasil akademis yang lebih baik (Rizky Ary Buana & Kristiyandaru, 2021). Dalam konteks PJOK, motivasi dipengaruhi tidak hanya oleh faktor internal seperti minat dan kepercayaan diri siswa, tetapi juga oleh faktor eksternal seperti metode pengajaran yang diterapkan oleh guru (Dinarta, 2021).

Pendekatan bermain dalam pembelajaran PJOK telah diakui sebagai metode yang efektif untuk meningkatkan motivasi siswa. Aktivitas bermain tidak hanya menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan rasa percaya diri, dan mendorong siswa untuk berpartisipasi secara aktif (Wulandari et al., 2022). Permainan yang melibatkan elemen kompetisi yang sehat dapat membangkitkan semangat dan meningkatkan keinginan siswa untuk lebih terlibat dalam pembelajaran.

Penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Rahman dan Hartati (2019) menunjukkan bahwa permainan tradisional seperti gobak sodor dapat meningkatkan motivasi siswa saat belajar PJOK. Penelitian lain oleh Pratiwi (2022) juga mengungkapkan bahwa permainan kecil seperti rounders bisa menciptakan suasana belajar yang interaktif dan meningkatkan antusiasme siswa. Berdasarkan temuan-temuan tersebut, penggunaan metode bermain sebagai bagian dari pemanasan memiliki potensi besar untuk mengatasi masalah motivasi siswa yang rendah dalam pembelajaran PJOK.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yang bertujuan untuk meningkatkan praktik pembelajaran secara terus-menerus. Metode PTK dipilih karena memberikan kesempatan kepada guru untuk melakukan inovasi pembelajaran secara langsung di kelas dan menilai efeknya dengan cara yang sistematis (Arikunto, 2018).

Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, di mana setiap siklus terdiri atas empat tahap utama: perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Siklus ini dirancang untuk mengenali dan mengatasi masalah yang muncul selama proses pembelajaran.



Gambar : Model Penelitian dari Kurt Lewin

Subjek penelitian terdiri dari 25 siswa kelas V di UPT SFP SDI Unggulan Puri Taman Sari, yang meliputi 13 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan. Penelitian ini berlangsung selama dua bulan, dengan guru PJOK berperan sebagai mitra untuk menjamin pelaksanaan yang sesuai dan efektif dalam konteks pembelajaran.

Pada tahap prasiklus, dilakukan observasi awal untuk mengidentifikasi tingkat motivasi dan semangat siswa selama sesi pemanasan PJOK. Data dikumpulkan melalui dua instrumen utama, yaitu lembar observasi dan wawancara guru. Lembar observasi digunakan untuk mencatat tingkat partisipasi siswa selama aktivitas pemanasan, sedangkan wawancara guru bertujuan untuk memahami kendala yang dihadapi dalam pembelajaran PJOK, khususnya selama sesi pemanasan. Hasil dari observasi ini menunjukkan bahwa hanya 6 dari 25 siswa (24%) yang aktif berpartisipasi dalam pemanasan, sementara sebagian besar siswa, yaitu 19 orang (76%), terlihat pasif dan tidak terlibat secara optimal. Temuan ini menjadi dasar bagi perencanaan tindakan pada siklus pertama untuk meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa.

Pada siklus pertama, aktivitas Lari Estafet dirancang sebagai pemanasan. Aktivitas ini dipilih karena dapat melatih kerja sama, kecepatan, dan konsentrasi siswa. Guru membuat aturan yang mudah agar siswa bisa mengerti dengan cepat, sehingga mengurangi kebingungan pada saat pelaksanaan. Pemanasan dilakukan dalam kelompok kecil yang terdiri dari 5-6 siswa untuk meningkatkan interaksi sosial dan kerja sama. Setiap kelompok ditugaskan untuk menyelesaikan permainan dengan berlari sambil membawa tongkat estafet dan menyerahkannya kepada anggota kelompok selanjutnya.

Pada tahap observasi, peneliti bersama guru kolaborator mencatat jumlah siswa yang aktif berpartisipasi, tanggapan siswa terhadap permainan, serta masalah yang muncul selama pelaksanaan. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa aktivitas ini berhasil meningkatkan partisipasi siswa menjadi 15 orang (60%). Namun, beberapa masalah teridentifikasi selama refleksi, seperti beberapa siswa yang masih kesulitan memahami aturan permainan dan kurangnya unsur kompetisi yang menarik bagi beberapa siswa. Masalah-masalah ini menjadi fokus evaluasi untuk perbaikan di siklus berikutnya.

Pada siklus kedua, permainan dibuat lebih sederhana dan aktivitas pemanasan digantikan dengan permainan "Lari Karung Mini". Permainan ini dipilih karena lebih bersifat kompetitif dan melibatkan gerakan yang menyenangkan, diharapkan dapat mendorong siswa untuk lebih aktif dan semangat. Saat pelaksanaan, pemanasan dilakukan secara individu dengan elemen kompetisi. Siswa bersaing melompat menggunakan karung menuju garis finis, yang dirancang

untuk memberikan pengalaman menyenangkan serta memotivasi siswa agar aktif berpartisipasi. Selama observasi, data dihimpun untuk mengukur peningkatan jumlah siswa yang berpartisipasi aktif, antusiasme mereka terhadap aktivitas pemanasan, dan tingkat keterlibatan mereka selama permainan. Pada tahap refleksi, hasil menunjukkan peningkatan signifikan, di mana 22 dari 25 siswa (88%) menunjukkan partisipasi aktif. Siswa melaporkan bahwa permainan ini lebih menghibur dan menantang, sementara guru mengamati adanya peningkatan semangat dan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa modifikasi permainan dan format yang lebih kompetitif berhasil meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pemanasan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan deskripsi data penelitian, maka pada penelitian ini didapatkan hasil berikut :

Pada fase prasiklus, dilakukan observasi awal untuk mengetahui sejauh mana motivasi dan semangat siswa sebelum menerapkan metode bermain dalam pemanasan. Hasil observasi memperlihatkan bahwa hanya 6 dari 25 siswa (24%) yang aktif berpartisipasi dalam pemanasan. Kebanyakan siswa memilih untuk duduk atau berbincang-bincang dengan teman sekelas ketimbang mengikuti petunjuk yang diberikan oleh guru. Ini menunjukkan bahwa siswa kurang antusias dan motivasi mereka untuk terlibat dalam kegiatan pemanasan sangat rendah. Banyak siswa tampaknya menganggap pemanasan sebagai bagian yang membosankan dari pelajaran PJOK, sehingga mereka kehilangan minat dan tidak berpartisipasi secara maksimal. Temuan ini mengindikasikan adanya masalah serius terkait motivasi siswa dalam pelajaran PJOK, terutama pada sesi pemanasan, yang seharusnya menjadi aktivitas yang menyenangkan dan menarik. Siswa tampak lebih memilih melakukan kegiatan lain seperti berbincang daripada bergerak, yang menunjukkan bahwa motivasi mereka rendah dan memerlukan perhatian segera.

Pada siklus pertama, metode permainan "Lari Estafet" dikenalkan sebagai bagian dari pemanasan untuk meningkatkan keterlibatan siswa dan membuat aktivitas lebih menyenangkan. Permainan ini dirancang untuk mendorong kolaborasi tim, memperkenalkan elemen kompetisi yang ringan, serta memberikan pengalaman menyenangkan kepada siswa. Observasi di siklus pertama menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam keterlibatan siswa, dengan 15 siswa (60%) aktif ambil bagian dalam kegiatan tersebut, yang merupakan kemajuan dibandingkan dengan prasiklus, di mana hanya 6 siswa (24%) yang terlibat.

Walaupun ada peningkatan, beberapa siswa masih menemui kesulitan dalam memahami aturan permainan dan menunjukkan kurangnya minat terhadap tantangan yang tersedia. Beberapa siswa juga masih memperlihatkan perilaku kurang aktif, seperti tidak sepenuhnya mengikuti instruksi atau lebih memilih mengobrol dengan teman. Ini menunjukkan bahwa meskipun metode permainan bisa meningkatkan motivasi, beberapa elemen permainan perlu disesuaikan agar semua siswa dapat memahami dan menikmati permainan dengan lebih baik.

Masalah yang teridentifikasi pada siklus pertama antara lain adalah beberapa siswa yang tidak memahami aturan permainan, serta adanya siswa yang kurang berminat dan terlibat. Meskipun terdapat peningkatan motivasi, hasil ini menunjukkan masih ada kesempatan untuk memperbaiki desain permainan supaya dapat menciptakan pengalaman yang lebih menarik dan memotivasi semua siswa. Berdasarkan data, walaupun ada perbaikan yang signifikan

dibandingkan prasiklus, partisipasi siswa masih belum mencapai target yang diinginkan, yaitu minimal 75%.

Setelah mengkaji hasil dari siklus pertama, sejumlah perubahan penting dilakukan di siklus kedua untuk meningkatkan efektivitas pemanasan. Permainan "Lari Karung Mini" dipilih sebagai pengganti permainan "Lari Estafet." Aturan permainan ini lebih sederhana dan kompetisinya lebih jelas, sehingga siswa dapat memahami cara bermain dengan lebih mudah. Desain permainan yang lebih menarik dan kompetitif ternyata berdampak positif pada motivasi siswa. Pada siklus kedua, partisipasi siswa meningkat dengan pesat, dengan 22 siswa (88%) aktif ikut serta, menunjukkan peningkatan yang signifikan dibanding siklus pertama. Banyak siswa tampak lebih antusias dan bersemangat, serta lebih gampang mengikuti aturan permainan. Ini menunjukkan bahwa elemen permainan yang lebih menarik dan adanya kompetisi yang sehat sangat efektif untuk meningkatkan partisipasi dan semangat siswa dalam pembelajaran PJOK. Tidak ada masalah besar terkait pemahaman aturan permainan, sebab siswa dapat memahaminya dengan mudah. Hampir seluruh siswa terlibat aktif dalam permainan, dan kebanyakan terlihat lebih bersemangat selama kegiatan berlangsung, yang membuktikan bahwa modifikasi permainan berhasil dalam meningkatkan motivasi siswa.

Siklus	Tuntas	Tidak Tuntas	Persentasi Nilai Rata-rata	Keterangan
Tes Awal	15	10	60%	Tidak Tuntas
Siklus I	15	10	60%	Tidak Tuntas
Siklus II	22	3	88%	Tuntas

Pembahasan

Peningkatan motivasi siswa pada siklus kedua menunjukkan bahwa pemanasan dengan metode permainan yang menyenangkan sangat berpengaruh pada partisipasi siswa. Aktivitas fisik yang melibatkan permainan tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan keterampilan fisik siswa, tetapi juga mendukung perkembangan sosial dan emosional mereka, seperti kemampuan bekerja dalam tim, membangun rasa kompetisi yang sehat, serta meningkatkan kepercayaan diri.

Permainan yang dirancang untuk menyenangkan dan menghibur siswa dapat menciptakan suasana belajar yang lebih positif, di mana siswa merasa tertantang dan termotivasi untuk berpartisipasi lebih aktif. Ketika siswa merasa nyaman dan terlibat dalam permainan, mereka menjadi lebih termotivasi untuk mengikuti pelajaran dengan penuh semangat, yang pada akhirnya dapat berdampak positif pada proses pembelajaran secara keseluruhan.

Menurut Rahman & Hartati (2019), penggunaan permainan dalam proses belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dapat memicu minat siswa untuk lebih aktif terlibat dalam aktivitas fisik. Dengan demikian, siswa tidak hanya mendapatkan manfaat fisik dari pemanasan, tetapi juga merasa lebih terlibat dalam setiap sesi pembelajaran. Peningkatan minat ini tentu saja berujung pada perbaikan pencapaian belajar yang lebih baik. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian ini, di mana penerapan pemanasan melalui metode bermain terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi dan semangat siswa. Kegiatan yang lebih

menyenangkan dan berorientasi pada permainan menciptakan peluang bagi siswa untuk belajar dengan cara yang lebih interaktif dan menggembirakan, yang berdampak langsung pada partisipasi mereka selama pelajaran PJOK.

Lebih lanjut, kajian oleh Wulandari et al. (2022) juga mengonfirmasi bahwa permainan kecil yang diterapkan dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan motivasi siswa dengan cara yang menyenangkan dan interaktif. Dalam hal ini, permainan kecil tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga sebagai sarana untuk mengembangkan keterampilan sosial dan emosional siswa. Permainan yang mengasyikkan memungkinkan siswa untuk berinteraksi satu sama lain, bekerja sama, dan merasakan kepuasan atas pencapaian mereka, baik dalam kemenangan maupun dalam upaya bersama. Oleh karena itu, pemanasan yang melibatkan permainan bisa dijadikan salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK secara keseluruhan. Dengan demikian, strategi ini tidak hanya memperbesar motivasi siswa, tetapi juga menciptakan suasana belajar yang lebih dinamis dan menyenangkan, yang pada gilirannya dapat mendukung pencapaian tujuan pembelajaran secara optimal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan pemanasan dengan menggunakan metode bermain memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan semangat dan motivasi siswa dalam pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Sebelum metode ini diterapkan, banyak siswa yang tidak aktif dan kurang berpartisipasi dalam pemanasan, yang menandakan rendahnya minat mereka terhadap aktivitas fisik. Namun, setelah permainan yang lebih sederhana dan menarik, seperti "Lari Estafet" pada siklus pertama dan "Lari Karung Mini" pada siklus kedua diperkenalkan, terlihat peningkatan yang signifikan dalam partisipasi siswa. Pada siklus pertama, tingkat partisipasi siswa meningkat menjadi 60%, dan pada siklus kedua, angka tersebut meloncat mencapai 88%. Ini membuktikan bahwa permainan dengan elemen kompetitif, aturan yang sederhana, dan kesenangan yang ditawarkan mampu membangkitkan semangat siswa dan memotivasi mereka untuk lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran.

Modifikasi permainan yang digunakan dalam penelitian ini tidak hanya membuat pemanasan lebih menarik, tetapi juga meningkatkan interaksi sosial di antara siswa, yang sangat penting dalam pembelajaran PJOK. Dengan ada aktivitas yang mengharuskan kerjasama dan persaingan sehat, siswa dapat lebih mudah terlibat dalam pembelajaran secara keseluruhan. Di samping itu, suasana belajar yang lebih dinamis dan bersemangat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial siswa secara bersamaan.

Penerapan metode bermain ini tidak hanya memberikan efek positif pada motivasi siswa, tetapi juga menunjukkan bahwa pemanasan yang sering dianggap membosankan bisa berubah menjadi bagian yang paling ditunggu-tunggu dalam pelajaran PJOK. Bila diterapkan secara konsisten, metode ini memiliki potensi sebagai strategi yang sangat efektif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK di masa depan. Dengan terus memodifikasi dan menyempurnakan permainan yang digunakan serta memastikan aturan permainan mudah dipahami oleh semua siswa, guru dapat menciptakan pengalaman belajar yang lebih interaktif, menyenangkan, dan tentu saja, lebih efektif dalam mencapai tujuan pendidikan jasmani yang holistik. Oleh karena itu, pemanasan dengan metode bermain seharusnya menjadi bagian penting dari setiap rencana pembelajaran PJOK, yang tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan

pembuka, tetapi juga sebagai penguat semangat dan motivasi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam setiap aspek pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinarta, B. M. (2021). *Penggunaan modifikasi permainan terhadap peningkatan motivasi belajar siswa pada mata pelajaran PJOK.*
- Rahman, D. F., & Hartati, S. C. Y. (2019). *Penerapan permainan tradisional terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK.*
- Rizky Ary Buana, I., & Kristiyandaru, A. (2021). *Motivasi siswa mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan: Intrinsik dan ekstrinsik.*
- Subagjo, M. R. (2020). *Pengaruh permainan kecil terhadap minat siswa dalam pembelajaran PJOK.*
- Wulandari, M. A., & Nugroho, S. (2022). *Pengaruh permainan kecil dalam pemanasan terhadap motivasi siswa.* Jurnal Porkes, 5(2), 672–683.