



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

¹Irfan Rewa, ²Adil ahmad, ³Sahidal

¹ PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email : faniirfan7778@gmail.com

Email : ahmad.adil342@yahoo.co.id

Email : sahidal.saharuddin@gmail.com

² PJKR, Universitas Negeri Makassar

³ PJKR, UPT SPF SD INP ANTANG 1 Makassar

Abstrak

Salah satu cara untuk meningkatkan aktivitas fisik pada anak adalah melalui pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah. Anak usia 11-12 tahun, khususnya siswa SD, cenderung menyukai aktivitas bermain karena sifatnya yang menyenangkan. Melalui bermain, mereka terdorong untuk aktif secara fisik, yang berdampak positif pada kebugaran dan kesehatan tubuh. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan dalam dua siklus, di mana setiap siklusnya melibatkan dua kali pertemuan dengan fokus pada materi kebugaran jasmani. Data dikumpulkan melalui metode non-tes, seperti observasi, dokumentasi, dan angket untuk mengetahui pendapat siswa mengenai pembelajaran yang diberikan. Berdasarkan hasil penelitian, pendekatan bermain terbukti efektif meningkatkan motivasi belajar PJOK pada siswa kelas VI di SD INP ANTANG 1 Makassar. Oleh karena itu, inovasi dalam metode pembelajaran PJOK sangat diperlukan agar siswa lebih tertarik dan termotivasi.

Kata Kunci: *Motivasi, Bermain*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang wajib, dan olahraga adalah aktivitas yang bertujuan mengembangkan potensi fisik, sosial, dan spiritual seseorang. Olahraga didefinisikan sebagai gerakan yang terstruktur dengan unsur kompetisi (Wiarto, 2015). Melakukan olahraga secara rutin sangat bermanfaat bagi tubuh, karena dapat meningkatkan kebugaran fisik. Semua orang menginginkan tubuh yang sehat dan bugar, dan aktivitas fisik adalah kunci utama untuk mencapainya. Namun, seiring bertambahnya usia, aktivitas fisik cenderung menurun, sehingga manfaatnya juga berkurang (Smith et al., 2017). Jika kebiasaan berolahraga dibentuk sejak masa kanak-kanak, hal ini akan terbawa hingga dewasa dan lanjut usia. Sayangnya, secara global, aktivitas fisik anak-anak masih rendah (Tremblay et al., 2016), dan di Indonesia hanya 32,9% anak yang aktif bergerak (Amali, 2022).

Salah satu cara untuk meningkatkan aktivitas fisik pada anak-anak adalah melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah. Tujuan PJOK adalah mengembangkan berbagai aspek, seperti fisik, kesehatan, kebugaran, keterampilan berpikir kritis, pengendalian emosi, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui keterlibatan dalam aktivitas jasmani dan olahraga (Saputra, 2021). PJOK memberi siswa kesempatan untuk belajar melalui aktivitas fisik, olahraga, dan permainan yang terstruktur dan

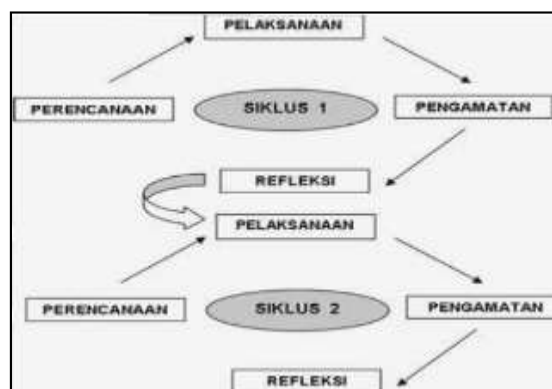
diarahkan (Ahmad Sesfa'o, 2018). Sebagai komponen penting dalam sistem pendidikan, PJOK bertujuan meningkatkan kemampuan fisik dan mendukung berbagai aspek pendidikan lainnya, seperti pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Mustafa & Dwiyo, 2020). Dalam pembelajaran PJOK, guru bertugas mengajarkan keterampilan dasar gerak, teknik, dan strategi dalam olahraga, serta menanamkan nilai-nilai seperti sportivitas, kejujuran, dan kerja sama.

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 SD INP ANTANG 1 Makassar 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 PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian Tindakan Kelas yang dilakukan oleh peneliti ini menggunakan model penelitian Kurt Lewin. Konsep pokok penelitian model ini terdiri dari empat komponen, yaitu perencanaan (planning), Tindakan (acting), pengamatan (observing), dan refleksi (reflecting).



Gambar 1 Siklus Teori Kurt Lewin

Penelitian ini melibatkan 31 siswa kelas VI-A SD INP Antang 1 Makassar, yang terdiri dari 15 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas, yang dilaksanakan dalam 2 siklus, di mana setiap siklus dilakukan dalam 2 kali pertemuan dengan fokus pada materi kebugaran jasmani. Pembelajaran dilaksanakan sesuai dengan kurikulum merdeka yang sedang diterapkan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini bersifat non-tes, dengan metode observasi, dokumentasi, dan angket untuk mengetahui

pandangan siswa terhadap pembelajaran yang diberikan oleh guru. Adapun angket yang diberikan memuat beberapa pertanyaan berikut:

1. Saya senang dengan pembelajaran hari ini
2. Dari pembelajaran hari ini saya termotivasi untuk berolah raga
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 lebih bugar melalui aktivitas olahraga
10. Saya merasa lebih bugar setelah melakukan pembelajaran hari ini

Prosedur penelitian dibagi menjadi 2 siklus. Siklus pertama meliputi tahap perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Pada siklus kedua, langkah-langkahnya hampir sama dengan siklus pertama, namun difokuskan pada perbaikan kekurangan yang ditemukan di siklus pertama.

Teknik analisis data dilakukan melalui angket yang dianalisis menggunakan persentase berdasarkan jawaban dari setiap siswa. Hasil analisis tersebut kemudian dibahas untuk menilai tingkat kesenangan siswa terhadap pembelajaran yang diberikan oleh guru. Rumus analisis data yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan : P = Presentase peserta didik yang minat terhadap pembelajaran

F = Jumlah peserta didik yang menjawab

N = Jumlah keseluruhan peserta didik

HASIL DAN PEMBAHASAN (BOBOT PANJANG 60%)

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					Tabel 2				
Pertanyaan no.	Y Jawa a ban		Tida k	%	no.	Y Jawa Jml a ban		Tida k	%
	Jml		Jml					Jml	
		%					%		
1	20	64,5	11	38,5	1	31	100	0	0
2	19	61,3	12	38,7	2	29	93,5	2	6,45
3	14	45,2	17	54,8	3	26	83,9	5	16,1
4	22	71	9	29	4	29	93,5	2	6,45
5	15	48,4	16	51,6	5	27	87,1	4	12,9
6	18	58,1	13	41,9	6	26	83,9	5	16,1
7	17	54,8	14	45,2	7	31	100	0	0
8	14	45,2	17	54,8	8	28	90,3	3	9,68
9	18	58,1	13	41,9	9	27	87,1	4	12,9
10	19	61,3	12	38,7	10	26	83,9	5	16,1
Rata-rata	56,77%		43,23		Rata-rata	90,32%		9,68%	
				%					

Tabel di atas menyajikan data dari angket yang diisi oleh 31 siswa setelah selesai pembelajaran pada siklus 1. Dari data tersebut, terlihat bahwa siswa yang menjawab "ya" cukup banyak dengan rata-rata 56,77%, sedangkan yang menjawab "tidak" lebih sedikit dengan rata-rata 43,23%. Selisih rata-rata persentase antara kedua jawaban relatif kecil, yaitu hanya 13,54%. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang kurang tertarik dengan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Terdapat dua pertanyaan dengan jawaban "tidak" yang lebih dominan dibandingkan pertanyaan lainnya, yaitu "Pembelajaran hari ini lebih menarik dibandingkan minggu kemarin" dan "Saya tidak sabar menunggu pembelajaran minggu depan", yang masing-masing mendapatkan 17 jawaban "tidak". Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan minat siswa terhadap pembelajaran ini pada siklus 2, dimana peneliti memperkenalkan permainan "Next Level" yang lebih menarik dibandingkan siklus 1. Tabel di atas menampilkan data dari angket yang diisi oleh 31 siswa setelah selesai pembelajaran pada siklus 2. Dari data tersebut terlihat bahwa jumlah siswa yang menjawab "ya" jauh lebih banyak dibandingkan dengan yang menjawab "tidak". Selisih rata-rata persentase antara kedua jawaban pun sangat signifikan, yaitu sebesar 80,64%. Hal ini menunjukkan bahwa minat siswa terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan meningkat setelah diberi pendekatan pembelajaran melalui permainan yang lebih menarik. Ada dua pertanyaan yang dijawab "ya" oleh seluruh siswa, yaitu "Saya senang dengan pembelajaran hari ini" dan "Saya paham tentang materi hari ini setelah melakukan aktivitas hari ini". Rata-rata jawaban "ya" mencapai 90,32%, sedangkan jawaban "tidak" hanya 9,68%. Pertanyaan yang pada siklus 1 banyak dijawab "tidak" juga menunjukkan peningkatan, seperti pada pertanyaan "Pembelajaran hari ini lebih menarik dibandingkan minggu kemarin", dengan 26 siswa menjawab "ya", dan pertanyaan "Saya tidak sabar menunggu pembelajaran minggu depan", dengan 28 siswa menjawab "ya". Dengan demikian, minat siswa terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan meningkat.

Hasil analisis data angket peserta didik pada siklus 1 menunjukkan bahwa jumlah siswa yang menjawab "ya" cukup banyak dengan rata-rata 56,77%, sementara yang menjawab "tidak" lebih sedikit dengan rata-rata 43,23%. Sementara itu, pada siklus 2, hasil analisis angket menunjukkan peningkatan, dengan rata-rata jawaban "ya" mencapai 90,32% dan jawaban "tidak" menurun menjadi 9,68%. Hal ini membuktikan adanya peningkatan minat siswa terhadap pembelajaran PJOK, khususnya pada siklus 2. Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain sangat efektif dalam meningkatkan minat siswa terhadap pembelajaran PJOK. Bermain memungkinkan anak untuk memenuhi berbagai kebutuhan perkembangan, termasuk minat mereka (Wiwik Pratiwi, 2017). Penelitian lain yang membahas pendekatan bermain untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik menyatakan bahwa pendekatan ini diterapkan melalui aktivitas permainan (Samosir & Aditya, 2022). Penelitian tersebut mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa pendekatan bermain sangat efektif dalam menumbuhkan minat terhadap PJOK. Dalam proses bermain, peserta didik dapat mengekspresikan diri, berteriak, melepaskan emosi, dan merasa senang. Selain itu, tanpa disadari, mereka juga belajar berbagai aspek seperti sosial emosional, kognitif, dan keterampilan gerak. Pendekatan bermain dianggap sebagai aktivitas penting yang berfokus pada kesenangan dan memiliki kaitan dengan pendidikan (Dr. Ayi Suherman, 2018). Hal ini juga menguatkan temuan bahwa bermain sangat relevan dengan dunia pendidikan, terutama dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Penelitian sebelumnya yang mengevaluasi peningkatan teknik passing bawah bola voli dengan pendekatan bermain terbukti meningkatkan keterampilan tersebut (Maulidin & Siti Rabiatul Adawiyah, 2023). Penelitian lain yang mempelajari penggunaan permainan kecil dan ice breaking untuk meningkatkan motivasi belajar PJOK juga menemukan adanya peningkatan motivasi setelah metode tersebut diterapkan (Afrizal & Rio Sahputra, 2022). Penelitian-penelitian sebelumnya secara umum menunjukkan bahwa

pendekatan bermain sangat efektif dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik terhadap PJOK. Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam pembelajaran dengan pendekatan bermain agar peserta didik memiliki minat yang lebih tinggi terhadap pembelajaran PJOK dan tujuan pembelajaran tercapai. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena kurangnya pembahasan tentang peningkatan teknik peserta didik dalam materi tertentu. Karena pendekatan bermain melibatkan penerapan teknik dalam permainan (Prasetyo, 2016), penelitian lanjutan perlu dilakukan untuk mengkaji hubungan antara pendekatan bermain dengan peningkatan teknik atau hasil belajar peserta didik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dilakukan, ditemukan bahwa pendekatan bermain untuk meningkatkan motivasi belajar PJOK kelas VI SD INP Antang 1 Makassar 1 sangat efektif. 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.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari tanpa adanya bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, Karya Tulis Ilmiah ini tidak akan terwujud. Untuk itu dengan segala kerendahan dan ketulusan hati ucapan terima kasih yang dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Kedua orang tua
2. Kepala Sekolah UPT SPF SDN INP Antang 1 Makassar
3. Guru pamong
4. Semua guru SDN INP Antang 1 Makassar
5. Dan tentunya seluruh siswa SD INP Antang 1 Makassar terkhusus kelas VI A

DAFTAR PUSTAKA (BOBOT PANJANG 10%)

- 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.20030.5.045>

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>