



## ***Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Melalui Pemanasan Permainan Kecil Pembelajaran PJOK di SMPN 1 Kota Kediri***

**Mokh Sabiq Khazimul Akhza**

sabiqakhza22@gmail.com

PPG PJOK, Universitas PGRI Nusantara Kediri, Indonesia

**Mokhammad Firdaus**

m.firdaus@unp.ac.id

Penjaskesrek, Universitas PGRI Nusantara Kediri, Indonesia

**Danang Kanda Riyatmojo**

danangriyatmojo361@guru.smp.belajar.id

Guru PJOK, SMPN 1 Kota Kediri, Indonesia

**Abstract** The objective of this study is to motivate students by utilizing small-scale game-based warm-ups in Physical Education (PJOK) teaching at SMPN 1 Kota Kediri. The research method employed is Classroom Action Research (CAR) using the Kemmis and McTaggart spiral model, which consists of two cycles. The subjects of the study are seventh-grade students at SMPN 1 Kota Kediri. Data were collected through observation, questionnaires, and documents, then analyzed using a quantitative descriptive method. The results indicate that the use of small-scale game-based warm-ups enhances student learning. This is evidenced by an increase in the percentage of students receiving academic support in the good or high category, from 47% in Cycle I to 84% in Cycle II. The conclusion of this study is that the implementation of small-scale game-based warm-ups can be an effective strategy to enhance student motivation in PJOK class.

**Keywords:** Learning Motivation, PJOK, Small Games, Physical Education

**Abstrak** Tujuan penelitian berikut ialah untuk memotivasi siswa menggunakan mini game dalam pembelajaran PJOK di SMPN 1 Kota Kediri. Metode penelitian yang digunakan ialah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang adalah model spiral Kemmis dan McTaggart yang terdiri dari dua siklus. Subjek riset berikut ialah siswa kelas VII SMPN 1 Kota Kediri. Data dikumpulkan melalui observasi, kuesioner, dan dokumen, kemudian dianalisis menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan permainan kecil bisa meningkatkan motivasi belajar siswa. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan persentase siswa yang mendapat dukungan akademik berada pada kategori 'baik', yakni dari 47% pada Siklus I menjadi 84% pada Siklus II. Kesimpulan dari riset berikut ialah penerapan pemanasan berbasis permainan skala kecil bisa digunakan sebagai strategi yang baik untuk meningkatkan motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK.

**Kata kunci:** Motivasi Belajar, Permainan Kecil, PJOK

## **PENDAHULUAN**

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam meningkatkan keterampilan fisik, mental, sosial, dan emosional siswa. Namun, dalam praktiknya, banyak siswa kurang termotivasi dalam mengikuti pembelajaran PJOK, terutama pada tahap pemanasan yang sering dianggap membosankan. Berdasarkan observasi awal di SMPN 1 Kota Kediri, lebih dari 50% siswa kurang bersemangat dalam melakukan pemanasan, yang ditunjukkan dengan minimnya

keterlibatan aktif dan kurangnya antusiasme dalam mengikuti aktivitas awal pembelajaran. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa permainan kecil dalam pembelajaran PJOK bisa meningkatkan keterlibatan dan motivasi siswa. Nugroho & Hidayat (2021) menyatakan bahwa pendekatan berbasis permainan dalam pembelajaran PJOK bisa membuat siswa lebih aktif dan termotivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Selain itu, penelitian oleh Junianto, Tuasikal, dan Siantoro (2023) menemukan bahwa penggunaan permainan kecil sebagai bagian dari pemanasan dalam pembelajaran PJOK meningkatkan antusiasme siswa dan memperbaiki keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik.

Meskipun ada banyak penelitian yang membahas pengaruh permainan skala kecil dalam pembelajaran PJOK, riset berikut tergolong baru karena secara khusus mengkaji penggunaan permainan skala kecil dalam pemanasan sebagai strategi untuk meningkatkan motivasi siswa. Tidak seperti penelitian sebelumnya yang berfokus pada berbagai permainan sebagai bagian dari aktivitas inti, riset berikut menunjukkan bagaimana permainan pendek sebagai pemanasan bisa menciptakan keterlibatan dan kegembiraan yang lebih besar untuk pembelajaran inti. Tujuan utama riset berikut ialah untuk mengetahui sejauh mana permainan pemanasan singkat bisa meningkatkan motivasi akademik siswa dalam pengajaran PJOK di SMPN 1 Kota Kediri. Lebih lanjut, riset berikut bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas permainan mini dalam membuat siswa tetap terlibat dalam kegiatan dan dampaknya terhadap pembelajaran siswa secara keseluruhan.

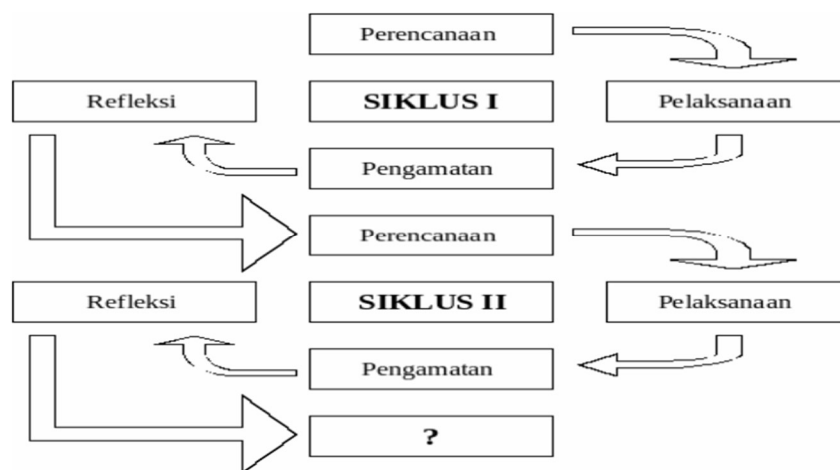
Kontribusi riset berikut diharapkan bisa memberikan rekomendasi dalam pengembangan strategi pembelajaran yang interaktif dan menarik bagi guru PJOK. Lebih jauh lagi, riset berikut bisa menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya yang mengeksplorasi metode-metode baru lainnya untuk meningkatkan motivasi siswa melalui olahraga dalam pendidikan PJOK.

## **METODE**

Metode penelitian yang diaplikasikan dalam riset berikut ialah Classroom Activity Research (CAR) dengan model Kemmis dan McTaggart. Subjek riset berikut ialah siswa kelas VII SMPN 1 Kota Kediri. Data dikumpulkan melalui observasi, kuesioner, dan dokumen. Analisis data dijelaskan secara kuantitatif dengan menghitung persentase

pencapaian akademik siswa sebelum dan sesudah penerapan mini-game pemanasan. Tahapan-tahapan dalam kegiatan penelitian Tindakan kelas menurut Suharsimi Arikunto,dkk (2017: 42) terdiri dari empat tahapan utama dalam setiap siklus, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) observasi, (4) refleksi .

Gambar 1. Alur Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas  
(Suharsimi Arikunto, dkk. 2017: 42)



## Persamaan dan Rumus

### 1. Analisis Data Observasi

Persentase yang digunakan dalam riset berikut menggunakan rumus sebagai berikut (Arikunto, 2021):

$$P = \left( \frac{F}{n} \right) \times 100\%$$

Keterangan:

P= Presentase aktivitas siswa

F = Jumlah skor siswa

n = skor maksimal

### 2. Analisis Data Angket Motivasi Belajar Siswa

Rumus:  $P = \left( \frac{F}{n} \right) \times 100\%$

Keterangan:

P= Presentase

F = Frekuensi jawaban tertentu

n = Jumlah responden

Berikut ialah rentang persentase yang bisa Anda terapkan:

- $80\% \leq P \leq 100\%$ : Sangat Baik
- $65\% \leq P < 80\%$ : Baik
- $55\% \leq P < 65\%$ : Cukup
- $40\% \leq P < 55\%$ : Kurang
- $0\% \leq P < 40\%$ : Sangat Kurang

Rentang kategori ini didasarkan pada penelitian yang dilaksanakan oleh Nurul dkk. (2021), yang mengkategorikan motivasi belajar siswa dengan rentang persentase tersebut.

## HASIL

Penelitian oleh Rahma Suriani (2021) yang menetapkan kriteria keberhasilan proses dengan target  $\geq 75\%$  mencapai kategori. Minimal 75% siswa menunjukkan antusias terhadap pemanasan permainan kecil selama pembelajaran PJOK. Minimal 75% siswa mencapai skor motivasi belajar dalam kategori “Baik” ataupun lebih tinggi.

### 1. Siklus I

Tabel 1. Tabel Kategori Motivasi Siklus I

Kategori Motivasi Siswa sebelum Penerapan Pemanasan Permainan Kecil

| Kategori Motivasi                 | Jumlah Siswa | Presentase |
|-----------------------------------|--------------|------------|
| Sangat baik (80%-100%)            | 5 siswa      | 16%        |
| Baik ( $60\% \leq 80\%$ )         | 10 siswa     | 31%        |
| Cukup ( $40\% \leq 60\%$ )        | 9 siswa      | 28%        |
| Kurang ( $20\% \leq 40\%$ )       | 6 siswa      | 19%        |
| Sangat Kurang ( $0\% \leq 20\%$ ) | 2 siswa      | 6%         |

- ❖ Total siswa dalam kategori “Baik” ataupun lebih tinggi: 15 siswa (47%)

- ❖ Kesimpulannya pada tahapan pertama diatas yakni indikator keberhasilan terbukti secara empiris belum tercapai, dikarenakan siswa yang mencapai kategori “Baik” ternyata tidak lebih dari 75%.

## 2. Siklus II

Tabel 2. Tabel Kategori Motivasi Siklus II

Kategori Motivasi Siswa Setelah Penerapan Pemanasan Permainan Kecil

| Kategori Motivasi      | Jumlah Siswa | Presentase |
|------------------------|--------------|------------|
| Sangat baik (80%-100%) | 12 siswa     | 37%        |
| Baik (60%≤80%)         | 15 siswa     | 47%        |
| Cukup (40%≤60%)        | 4 siswa      | 13%        |
| Kurang (20%≤40%)       | 1 siswa      | 3%         |
| Sangat Kurang (0%≤20%) | 0 siswa      | 0%         |

- ❖ Total siswa dalam kategori “Baik” ataupun lebih tinggi: 27 siswa (84%)
- ❖ Kesimpulannya pada siklus II indikator keberhasilan tercapai, karena lebih dari 75% siswa (84%) memiliki motivasi belajar dalam kategori “Baik”.

Gambar 2. Peningkatan Motivasi Belajar Siswa



Riset berikut mengidentifikasi motivasi belajar siswa yang bisa meningkat pada saat pemanasan berbasis permainan kecil telah diaplikasikan dalam pembelajaran. Hasil

analisis data dari dua siklus penelitian yang telah dilaksanakan mengidentifikasi perubahan yang tinggi dalam motivasi belajar siswa, yang diukur berdasarkan keaktifan siswa, keterlibatan dalam permainan, dan hasil angket motivasi belajar. Pada tahapan I, presentase siswa yang mempunyai motivasi maupun semangat belajar dalam berbagai kategori ialah sebagai berikut:

- Sangat Baik: 22%
- Baik: 31%
- Cukup: 25%
- Kurang: 16%
- Sangat Kurang: 6%

Setelah dilaksanakan perbaikan strategi di Siklus II, dengan menambahkan variasi permainan dan memberikan apresiasi kepada siswa yang aktif, terjadi peningkatan motivasi belajar yang signifikan:

- Sangat Baik: 44%
- Baik: 38%
- Cukup: 16%
- Kurang: 3%
- Sangat Kurang: 0%

Dari data tersebut, terlihat bahwa jumlah siswa dalam kategori Baik ataupun lebih tinggi meningkat dari 53% di Siklus I menjadi 82% di Siklus II. Sementara itu, jumlah siswa dalam kategori Kurang dan Sangat Kurang menurun dari 22% di Siklus I menjadi hanya 3% di Siklus II.

## **PEMBAHASAN**

Riset berikut menunjukkan bahwa penggunaan permainan skala kecil dalam pendidikan PJOK memiliki dampak yang signifikan terhadap prestasi akademik siswa. Hasil riset berikut sesuai dengan Teori Motivasi Belajar yang dikemukakan oleh Skinner (1953) yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis permainan dan hiburan bisa membuat siswa terlibat dalam pembelajaran. Selain itu penelitian Nugroho & Hadayat (2021) juga menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan bisa meningkatkan keterlibatan dan partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK.

Hasil riset berikut memperkuat temuan penelitian terdahulu yang dilaksanakan oleh

Junianto, Tuasikal, dan Siantoro (2023) yang menyatakan bahwa olahraga skala kecil bisa meningkatkan minat siswa dalam mengikuti aktivitas fisik. Namun, riset berikut baru karena penekanannya yang unik pada pemanasan berbasis permainan skala kecil sebagai komponen integral strategi pendidikan PJOK. Perbedaan utama dengan penelitian sebelumnya ialah bahwa pemanasan yang digunakan dalam riset berikut tidak hanya berfungsi sebagai tahap pembelajaran dasar, tetapi juga sebagai alat penting untuk mendukung pembelajaran siswa.

Aspek baru dan penting dari riset berikut ialah bahwa pemanasan mini-game tidak hanya meningkatkan keterlibatan siswa dalam mempelajari PJOK tetapi juga berdampak pada peningkatan kinerja dan disiplin siswa. Menurut pengamatan selama penelitian, siswa sangat antusias mengikuti kegiatan pemanasan dan menjadikan kegiatan tersebut menarik dan menyenangkan. Oleh karena itu, riset berikut memberikan wawasan baru tentang bagaimana pemanasan berbasis permainan mini bisa digunakan secara efektif dalam pengajaran PJOK untuk membuat siswa tetap terlibat dan termotivasi. Dampak riset berikut terhadap pendidikan PJOK sangat signifikan, terutama dalam menciptakan lingkungan belajar yang interaktif dan menyenangkan. Guru bisa menggunakan teknik pemanasan sederhana untuk melibatkan siswa dalam aktivitas fisik dan menciptakan pengalaman belajar yang lebih baik. Selain itu, hasil riset berikut juga bisa digunakan sebagai acuan bagi sekolah untuk mengembangkan kurikulum baru yang sesuai dengan karakteristik siswa.

Namun, riset berikut memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, riset berikut hanya dilaksanakan di satu sekolah, sehingga hasilnya mungkin tidak bisa digeneralisasi ke sekolah lain dengan keadaan berbeda. Kedua, riset berikut berfokus pada dukungan akademis tanpa mengukur dampaknya terhadap kinerja fisik siswa. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi hubungan antara permainan skala kecil dan perkembangan fisik dalam pendidikan PJOK.

## **KESIMPULAN**

Menurut penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan, penggunaan permainan pemanasan singkat dalam pengajaran PJOK terbukti efektif dalam mendukung pembelajaran siswa. Pendekatan ini menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dan interaktif, yang membuat siswa tertarik dan terlibat dalam pembelajaran. Temuan ini

konsisten dengan penelitian pendidikan yang menekankan pentingnya partisipasi siswa dalam proses pembelajaran. Lebih jauh lagi, hasil riset berikut juga konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan permainan dalam pendidikan bisa membuat siswa tetap terlibat dan termotivasi. Oleh karena itu, pemanasan berbasis permainan kecil mungkin adalah ide yang baik bagi guru PJOK untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran.

## REFERENSI

- Alfan, N., & Priambodo, A. (2021). *Hubungan Goal Orientation Dan Motivasi Belajar Siswa Pada Pembelajaran PJOK Disaat Pandemi Covid-19*. *JPOK*, 9(1), 479–486.
- Arikunto, S. (2017). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Asmajaya, D. (2021). *Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Permainan dalam Pembelajaran PJOK di Kelas VIII SMPN 3 Percut Sei Tuan*. *Jurnal Olympia*, 3(2021). Retrieved from <http://journal.binadarma.ac.id/index.php/olympia>.
- Dalimunthe, A. N., Abelia, & Tanjung, M. R. (2024). *Penerapan Permainan Kecil untuk Meningkatkan Motivasi Belajar PJOK pada Siswa Kelas VI SDS Nahdatul Ulama 10 Medan*. *Journal on Education*, 07(02), 10168-10177.
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum 2003*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (2006). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Elmasari, S., & Andrijanto, D. (2024). *Penerapan Permainan Kecil terhadap Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran PJOK pada Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Kediri*. *Journal on Education*, 07(01), 436-443. Retrieved from <http://jonedu.org/index.php/joe>.
- Gustiawati, R. (2020). *Pengaruh Model Pembelajaran Permainan Kecil dalam Pemanasan terhadap Motivasi Belajar Siswa*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 101-110.
- Junianto, T., Syam Tuasikal, A. R., & Siantoro, G. (2023). *Penerapan Permainan Kecil terhadap Motivasi Belajar Siswa SD*. *Journal of Sport (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(1), 40–45.
- Muhadjir, N. (2000). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Rake Sarasin.
- Nurul, Q., Nasrullah, & Wahyu, F. (2024). *Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas X SMA pada Mata Pelajaran Matematika Melalui*

- Pendekatan Teaching at The Right Level (TaRL)*. Global Journal Education Humanity, 1(7), 136-137.
- Nugroho, B., & Hidayat, R. (2021). *Pembelajaran PJOK Berbasis Permainan untuk Meningkatkan Keterlibatan Siswa*. Jurnal Pendidikan Jasmani, 6(1), 45-56.
- Panjaitan, K., & Fardana, N. (2023). *Pendekatan Permainan dalam Pembelajaran PJOK untuk Meningkatkan Motivasi Belajar*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 8(2), 210-225.
- Purwanto, N. (2010). *Evaluasi Hasil Belajar*. Jakarta: PT Remaja Rosdakarya.
- Ruchimat, A. R., Hadyansah, D., & Komarudin, D. (2024). *Permainan Kecil pada Aktivitas Pemanasan untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran PJOK*. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, 162-164.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tri Junianto. (2023). *Meningkatkan Motivasi Siswa melalui Pembelajaran yang Menyenangkan*. Jurnal Pendidikan Inovatif, 10(3), 301-315.
- Widigda, B. T., & Hartati, S. C. Y. (2020). *Pengaruh Permainan Kecil terhadap Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran PJOK*. Jurnal Pendidikan Jasmani, 7(1), 78-89.
- Yusuf, E., Mujtahidin, A. H., & Ridwan, M. (2024). *Upaya Meningkatkan Motivasi Melalui Aktivitas Bermain dalam Materi Gerak Dasar Lokomotor Siswa Kelas II SD Negeri 168 Gresik*. JIIC: Jurnal Intelekt Insan Cendikia, 1(7), 2992-2993. Retrieved from <https://jicnusantara.com/index.php/jiic>.