



Peningkatan Motivasi Belajar Melalui Pemanasan Permainan Pada Pembelajaran PJOK Kelas VII SMPN 1 Kota Kediri

Zulfa Oktari Rosyda

zulfaoktari290@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 *This study aims to enhance students' learning motivation in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) by implementing game-based warm-up methods at SMPN 1 Kota Kediri. The research employs Classroom Action Research (CAR) with two cycles, utilizing observation, documentation, and questionnaires for data collection. The results indicate that game-based warm-up methods positively contribute to increasing students' motivation and engagement in PJOK learning. In the first cycle, 93.3% of students responded positively to the applied method, and in the second cycle, the number of students who strongly agreed increased from 50% to 70%, while those who disagreed decreased from 6.7% to 3.3%. These findings suggest that game variations, increased student interaction, and additional motivation can enhance PJOK learning effectiveness. This study recommends that teachers continue to develop game variations and create a more comfortable learning environment to accommodate students' needs optimally.*

Keywords: *Learning Motivation, PJOK, Game-Based Warm-Up, Classroom Action Research*

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) melalui penerapan metode pemanasan berbasis permainan di SMPN 1 Kota Kediri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan dua siklus yang melibatkan observasi, dokumentasi, dan kuesioner sebagai teknik pengumpulan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode pemanasan berbasis permainan berkontribusi secara positif dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK. Pada siklus pertama, sebanyak 93,3% siswa memberikan tanggapan positif terhadap metode yang diterapkan, dan pada siklus kedua jumlah siswa yang sangat setuju meningkat dari 50% menjadi 70%, sementara jumlah siswa yang tidak setuju menurun dari 6,7% menjadi 3,3%. Hasil ini mengindikasikan bahwa variasi permainan, peningkatan interaksi siswa, serta pemberian motivasi tambahan dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran PJOK. Penelitian ini menyarankan agar guru terus mengembangkan variasi permainan dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih nyaman untuk mengakomodasi kebutuhan siswa secara optimal.

Kata kunci: Motivasi Belajar, PJOK, Pemanasan Berbasis Permainan, Penelitian Tindakan Kelas

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik dan olahraga berfungsi sebagai sarana yang sangat efektif untuk menyampaikan nilai-nilai yang mendorong perkembangan pribadi dan sosial. Untuk memperoleh keterampilan gerak yang optimal, dibutuhkan proses yang berkelanjutan, sehingga pembelajaran keterampilan gerak sebaiknya dimulai sejak usia dini (Al Ardzi, 2024). Pendidikan jasmani adalah sebuah proses pembelajaran yang mengutamakan

aktivitas fisik yang dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani (Purwanto & Baan, 2022).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) didefinisikan sebagai proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik sebagai alat untuk membantu individu dalam memperoleh keterampilan, kebugaran, pengetahuan, dan sikap yang mendukung perkembangan dan kesejahteraan siswa secara optimal (Syaharani et al., 2024). Dalam PJOK, fokus utama bukan hanya pada olahraga atau materi yang diajarkan, tetapi lebih pada memastikan siswa dapat terlibat aktif dan menikmati pembelajaran dengan sukarela tanpa merasa terbebani. Oleh karena itu, guru PJOK perlu merancang konten pembelajaran yang bermakna, relasional, dan progresif untuk memotivasi siswa (Setya et al., 2020). Pendidikan jasmani yang dilakukan secara teratur dapat membantu tubuh berfungsi dengan baik sesuai fungsinya, yang berpengaruh terhadap kesehatan jasmani dan rohani (Meo et al., 2019).

Anak-anak cenderung menyukai kegiatan bermain karena mereka terlibat dalam aktivitas yang menyenangkan. Hal ini akan mendorong peserta didik untuk melakukan aktivitas fisik sehingga tubuh mereka tetap bugar dan sehat. Penggunaan metode pembelajaran berbasis permainan dapat menumbuhkan rasa senang di kalangan siswa, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan efektif. Keberhasilan pencapaian tujuan pembelajaran sangat dipengaruhi oleh kemampuan guru dalam menguasai materi serta pengelolaan kelas yang efektif. Selain itu, minat atau keinginan siswa untuk mempelajari materi yang diajarkan juga berperan penting dalam proses belajar mereka (Imawati & Maulana, n.d.).

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan minat belajar siswa di SMPN 1 Kota Kediri pada mata pelajaran PJOK melalui inovasi pembelajaran dengan pendekatan berbasis permainan. Hal ini dilatarbelakangi oleh temuan awal yang menunjukkan bahwa siswa kurang tertarik pada pelajaran PJOK, disebabkan oleh faktor lingkungan yang kurang mendukung, seperti cuaca yang sangat panas dan lapangan yang terbatas karena lokasi sekolah yang berada di tengah kompleks pemukiman kota. Selain itu, metode pembelajaran yang monoton juga menjadi salah satu faktor yang mengurangi minat siswa dalam mengikuti pelajaran PJOK.

METODE

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah metode penelitian yang dilakukan oleh

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

Penelitian di Indonesia menunjukkan efektivitas PTK dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMPN 1 Kota Kediri. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, dokumentasi, dan kuesioner. Kuesioner disusun untuk mendapatkan informasi mengenai persepsi peserta didik terhadap pelaksanaan pembelajaran yang telah berlangsung. Adapun pernyataan dalam kuesioner sebagai berikut:

1. Aktivitas pemanasan berbasis permainan membuat saya lebih bersemangat dalam mengikuti pelajaran PJOK.
2. Saya merasa lebih konsentrasi dan siap setelah melakukan pemanasan berbentuk permainan sebelum memasuki aktivitas utama PJOK.
3. Saya lebih menikmati mata pelajaran PJOK jika diawali dengan pemanasan dalam bentuk permainan.
4. Pemanasan dengan permainan membantu meningkatkan kerja sama saya dengan teman-teman.
5. Saya lebih mudah memahami teknik dasar olahraga setelah melakukan pemanasan melalui permainan.
6. Saya merasa lebih percaya diri dalam menjalankan aktivitas PJOK setelah melakukan pemanasan dengan metode permainan.
7. Pemanasan berbasis permainan membuat tubuh saya lebih siap untuk bergerak dalam kegiatan inti.
8. Saya merasa lebih aktif mengikuti pembelajaran PJOK ketika menggunakan metode pemanasan permainan.
9. Saya ingin terus melakukan pemanasan berbentuk permainan sebelum memulai pelajaran PJOK.

10. Pemanasan dengan pendekatan permainan membantu saya merasa lebih rileks sebelum melakukan aktivitas utama.
11. Saya lebih cepat memahami materi PJOK setelah melakukan pemanasan dalam bentuk permainan.
12. Saya lebih menikmati aktivitas olahraga ketika pemanasan permainan dilakukan secara berkelompok.
13. Pemanasan berbasis permainan membantu saya mengurangi rasa cemas dalam mengikuti kegiatan PJOK.
14. Saya merasa lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam pelajaran PJOK setelah melakukan pemanasan permainan.

Rumus dan Persamaan

Analisis data secara kuantitatif dilakukan melalui kuesioner. Hasil dari kuesioner kemudian dikonversi ke dalam bentuk persentase untuk mengukur tingkat antusiasme peserta didik terhadap pembelajaran. Temuan ini kemudian dianalisis dalam pembahasan guna mengevaluasi efektivitas metode pembelajaran yang digunakan. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana peserta didik menunjukkan ketertarikan terhadap pembelajaran di SMPN1 Kota Kediri. Data observasi dianalisis dengan metode deskriptif kualitatif, menggunakan teknik persentase berdasarkan rumus yang dikembangkan oleh Sudjana (2005) berikut:

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

Keterangan:

- **P** = Persentase peserta didik yang menunjukkan minat terhadap pembelajaran
- **F** = Jumlah peserta didik yang memberikan tanggapan tertentu
- **N** = Total jumlah peserta didik

HASIL

Hasil pengumpulan data melalui kuesioner yang diisi oleh siswa **SMPN 1 Kota Kediri** pada **siklus pertama** menunjukkan bahwa ketertarikan peserta didik terhadap pembelajaran PJOK tergolong cukup tinggi. Berikut ini merupakan hasil dari tabel

kuesioner yang telah diisi oleh peserta didik pada **siklus pertama**.

Tabel 1. Hasil angket siklus pertama

Kategori Jawaban	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Tidak setuju (TS)	2	6,7%
Setuju (S)	13	43,3%
Sangat Setuju (SS)	15	50%

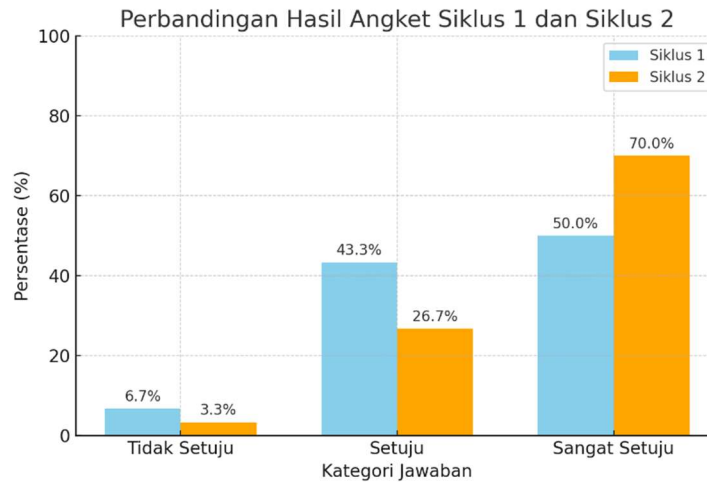
Tabel 2. Hasil angket siklus kedua

Kategori Jawaban	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Tidak setuju (TS)	1	3,3%
Setuju (S)	8	26,7%
Sangat Setuju (SS)	21	70%

Berdasarkan data di atas, mayoritas siswa memberikan tanggapan sangat positif terhadap metode pembelajaran yang diterapkan. Sebanyak 21 siswa (70%) menyatakan *sangat setuju*, menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik merasa nyaman dan menikmati proses pembelajaran dengan metode yang diterapkan. Selain itu, 8 siswa (26,7%) menyatakan *setuju*, yang berarti mereka juga merasakan manfaat dari metode ini, meskipun mungkin masih ada beberapa aspek yang dapat ditingkatkan.

Namun, masih terdapat 1 siswa (3,3%) yang memilih *tidak setuju*. Hal ini perlu diperhatikan untuk mengevaluasi kemungkinan kendala yang dihadapi oleh siswa tersebut, seperti kurangnya pemahaman terhadap aktivitas pemanasan berbasis permainan, preferensi metode pembelajaran lain, atau faktor pribadi yang memengaruhi keterlibatan dalam aktivitas PJOK. Dibandingkan dengan siklus pertama, hasil ini menunjukkan perbaikan signifikan. Pada siklus pertama, terdapat 2 siswa (6,7%) yang menyatakan *tidak setuju*, namun pada siklus kedua jumlah ini berkurang menjadi 1 siswa (3,3%). Selain itu, jumlah siswa yang menyatakan *sangat setuju* meningkat dari 15 siswa (50%) pada siklus pertama menjadi 21 siswa (70%) pada siklus kedua.

Gambar 2. Perbandingan Hasil Angket Siklus 1 dan Siklus 2



PEMBAHASAN

Hasil angket yang diberikan kepada peserta didik menunjukkan tingkat penerimaan mereka terhadap metode pembelajaran yang telah diterapkan. Berdasarkan data yang diperoleh, dari 30 siswa yang berpartisipasi, 15 siswa (50%) menyatakan *sangat setuju*, sementara 13 siswa (43.3%) memberikan jawaban *setuju*. Hanya 2 siswa (6.7%) yang menyatakan *tidak setuju* terhadap metode pembelajaran yang digunakan. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa, yaitu 93.3% (*setuju* dan *sangat setuju*), merasakan manfaat positif dari metode pembelajaran yang diterapkan. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini telah berhasil meningkatkan ketertarikan dan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran PJOK. Metode pemanasan berbasis permainan yang digunakan tampaknya memberikan dampak yang baik terhadap motivasi dan kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Aktivitas permainan sebelum masuk ke dalam materi inti kemungkinan besar membantu siswa lebih rileks dan lebih bersemangat dalam menerima materi. Selain itu, model pembelajaran ini juga berpotensi menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan, sehingga peserta didik merasa lebih nyaman dalam mengikuti pembelajaran.

Namun, masih ada 6.7% siswa yang menyatakan tidak setuju. Hal ini menjadi perhatian bagi peneliti untuk mengevaluasi faktor-faktor yang mungkin membuat beberapa siswa kurang nyaman dengan metode ini. Beberapa kemungkinan penyebabnya adalah preferensi pribadi terhadap metode pembelajaran lain, kurangnya pemahaman terhadap permainan yang dilakukan, atau hambatan fisik tertentu yang mengurangi

kenyamanan mereka dalam melakukan pemanasan berbasis permainan. Sebagai langkah perbaikan untuk siklus kedua, guru perlu mempertimbangkan beberapa strategi, seperti memodifikasi jenis permainan pemanasan agar lebih bervariasi, meningkatkan keterlibatan siswa yang kurang aktif, serta memastikan bahwa setiap siswa merasa nyaman dengan metode yang diterapkan. Selain itu, guru juga dapat mengumpulkan umpan balik langsung dari siswa yang merasa kurang setuju untuk memahami kendala yang mereka hadapi.

Secara keseluruhan, hasil dari siklus pertama menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang diterapkan mendapat respons yang sangat positif dari mayoritas siswa. Dengan beberapa penyesuaian dan perbaikan, diharapkan siklus kedua dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran serta mengakomodasi seluruh kebutuhan siswa dengan lebih baik. Setelah melakukan refleksi terhadap hasil siklus pertama, perbaikan dalam strategi pembelajaran PJOK diterapkan pada siklus kedua untuk meningkatkan efektivitas dan keterlibatan siswa di SMPN 1 Kota Kediri. Perubahan yang dilakukan meliputi penyesuaian variasi permainan pemanasan, peningkatan interaksi antar siswa, serta pemberian motivasi tambahan agar seluruh peserta didik dapat berpartisipasi lebih aktif dalam pembelajaran. Setelah implementasi perbaikan, hasil angket siklus kedua menunjukkan peningkatan tingkat kepuasan siswa dibandingkan dengan siklus sebelumnya. Perbaikan ini menunjukkan bahwa langkah-langkah yang diambil dalam siklus kedua telah berhasil meningkatkan keterlibatan dan minat siswa dalam pembelajaran PJOK. Dengan respons yang semakin positif, metode pemanasan berbasis permainan dapat terus diterapkan dengan penyempurnaan lebih lanjut agar seluruh siswa mendapatkan manfaat optimal dari pembelajaran ini

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas (PTK) yang telah dilakukan di SMPN 1 Kota Kediri, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode pemanasan berbasis permainan dalam pembelajaran PJOK berhasil meningkatkan motivasi dan minat belajar siswa. Hal ini terlihat dari peningkatan jumlah siswa yang memberikan tanggapan positif, di mana pada siklus pertama sebanyak 93,3% siswa menyatakan setuju dan sangat setuju terhadap metode yang digunakan, sementara pada siklus kedua jumlah siswa yang sangat setuju meningkat dari 50% menjadi 70%, serta jumlah siswa yang tidak setuju menurun

dari 6,7% menjadi 3,3%. Hasil ini menunjukkan bahwa modifikasi pembelajaran, seperti peningkatan variasi permainan, interaksi antar siswa, dan pemberian motivasi tambahan, telah berhasil meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK. Namun, masih terdapat sebagian kecil siswa yang belum sepenuhnya merasakan manfaat dari metode ini, sehingga diperlukan evaluasi lebih lanjut agar pembelajaran dapat mengakomodasi seluruh peserta didik. Oleh karena itu, guru disarankan untuk terus mengembangkan variasi permainan agar tetap menarik dan tidak membosankan, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih nyaman dengan mempertimbangkan faktor eksternal seperti cuaca dan keterbatasan lapangan. Selain itu, evaluasi berkelanjutan melalui observasi dan umpan balik dari siswa sangat penting untuk menyesuaikan metode pembelajaran dengan kebutuhan mereka. Dengan demikian, diharapkan pembelajaran PJOK semakin efektif, menyenangkan, dan mampu meningkatkan keterlibatan serta motivasi belajar siswa secara optimal.

REFERENSI

- Al Ardzi, M. (2024). *Pentingnya Pembelajaran Keterampilan Gerak Sejak Usia Dini*. Jurnal Pendidikan Jasmani, 12(1), 45-56.
- Elliott, J. (1991). *Action Research for Educational Change*. Open University Press.
- Imawati, R., & Maulana, A. (n.d.). *Pengaruh Minat dan Motivasi Siswa terhadap Pembelajaran PJOK*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 7(2), 89-102.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *The Action Research Planner (3rd ed.)*. Deakin University Press.
- Meo, S. A., et al. (2019). *The Impact of Regular Physical Activity on Mental and Physical Health*. International Journal of Health Sciences, 13(2), 50-60.
- Purwanto, A., & Baan, R. (2022). *Pendidikan Jasmani: Konsep dan Implementasi*. Jakarta: Pustaka Edu.
- Setya, P., et al. (2020). *Strategi Guru dalam Meningkatkan Motivasi Siswa pada Pembelajaran PJOK*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 15(3), 120-135.
- Sudjana, N. (2005). *Metode Statistika dalam Penelitian Pendidikan*. Bandung: Tarsito.
- Syahrani, A., et al. (2024). *Peran PJOK dalam Meningkatkan Kesehatan dan Keterampilan Gerak Siswa*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 14(1), 77-91.