



Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Kelas IX dengan Pendekatan Bermain pada Mata Pelajaran PJOK di SMP Negeri 28 Surabaya

Fifi Alfiah^{1*}, Bambang Ferianto Tjahyo Kuntjoro²

^{1,2} Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email ppg.fifialfiah96830@program.belajar.id¹, bambangferianto@unesa.ac.id²

Alamat: Kampus Lidah Wetan, Jalan Kampus Lidah UNESA Surabaya, Indonesia 60213

Korespondensi penulis: ppg.fifialfiah96830@program.belajar.id *

Abstract. *One way to increase children's physical activity is through learning Physical Education, Sports and Health (PJOK) at school. Considering the characteristics of junior high school students aged 12-15 years who tend to like to play, this approach can be very effective. Children generally enjoy fun activities such as playing, which can motivate them to participate in physical activities and keep their bodies fit and healthy. This research used the Classroom Action Research method which was carried out in two cycles, with each cycle consisting of two meetings regarding physical fitness material. Data was collected through observation, documentation and questionnaires to evaluate students' opinions about the learning carried out. The research results showed that the play approach proved to be very effective in increasing PJOK learning motivation in class IX of SMP Negeri 28 Surabaya. Therefore, it is important to develop innovation in PJOK learning so that students are more interested and involved in this activity.*

Keywords: *Motivation, Play, PJOK.*

Abstrak. Salah satu cara untuk meningkatkan aktivitas fisik anak adalah melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah. Mengingat karakteristik siswa SMP usia 12-15 tahun yang cenderung suka bermain, pendekatan ini bisa sangat efektif. Anak-anak umumnya menyukai aktivitas yang menyenangkan seperti bermain, yang dapat memotivasi mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan menjaga kebugaran serta kesehatan tubuh mereka. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus, dengan setiap siklus terdiri dari dua pertemuan mengenai materi kebugaran jasmani. Data dikumpulkan melalui observasi, dokumentasi, dan angket untuk mengevaluasi pendapat siswa tentang pembelajaran yang dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan bermain terbukti sangat efektif dalam meningkatkan motivasi belajar PJOK di kelas IX SMP Negeri 28 Surabaya. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan inovasi dalam pembelajaran PJOK agar siswa lebih tertarik dan terlibat dalam kegiatan ini.

Kata Kunci: Motivasi, Bermain, PJOK.

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan adalah suatu aspek yang penting, sementara olahraga adalah kegiatan yang bertujuan untuk mengembangkan berbagai potensi dalam diri seseorang, baik itu potensi jasmani, sosial, maupun rohani. Olahraga, yang melibatkan gerakan terstruktur dengan unsur kompetitif, memiliki manfaat besar bagi tubuh (Wiarso, 2015). Dengan rutin berolahraga, seseorang dapat meningkatkan kebugaran tubuhnya secara signifikan. Aktivitas fisik adalah kunci untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Namun, seiring bertambahnya usia, kecenderungan untuk berkurangnya aktivitas fisik dapat mengurangi manfaat tersebut (Smith et al., 2017). Sebaliknya, jika kebiasaan aktivitas fisik dimulai sejak masa anak-anak, manfaatnya akan bertahan hingga dewasa dan tua. Sayangnya, tingkat aktivitas fisik pada anak-

anak secara global masih tergolong rendah (Tremblay et al., 2016), dan di Indonesia, hanya 32,9% dari populasi yang aktif bergerak (Amali, 2022).

Salah satu cara untuk meningkatkan aktivitas fisik pada anak adalah melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan untuk mengembangkan berbagai aspek, termasuk kebugaran jasmani, kesehatan, keterampilan berpikir kritis, pengendalian emosi, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui partisipasi dalam aktivitas fisik dan olahraga (Saputra, 2021). Melalui pembelajaran PJOK, anak-anak mendapatkan pengalaman belajar gerak yang terstruktur dan terarah melalui aktivitas fisik, olahraga, dan permainan (Ahmad Sesfa'o, 2018). Pendidikan Jasmani merupakan bagian penting dari sistem pendidikan yang bertujuan melatih dan meningkatkan kemampuan melalui aktivitas fisik, dengan fokus pada kesehatan serta berbagai aspek pendidikan seperti pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Mustafa & Dwiyoogo, 2020). Dalam proses pembelajaran PJOK, peran guru adalah mengajarkan keterampilan gerak dasar, teknik, dan strategi permainan atau olahraga, serta mendorong siswa untuk menginternalisasi nilai-nilai seperti sportivitas, kejujuran, dan kerjasama (Verawati et al., 2021). Untuk mencapai tujuan pembelajaran, penting untuk memotivasi peserta didik (Dedi Asmajaya, 2021). Melalui pembelajaran PJOK, diharapkan siswa dapat merasakan kesenangan, meningkatkan kreativitas dan keterampilan, serta memahami gerakan manusia sambil menjaga kebugaran jasmani (Moerianto et al., 2020). Ruang lingkup PJOK mencakup aspek permainan dan olahraga, senam ritmik, senam lantai, akuatik, serta pendidikan luar kelas. Mengingat karakteristik siswa SMP usia 12-15 tahun yang cenderung suka bermain, guru perlu menerapkan metode pembelajaran yang efektif dan inovatif.

Anak-anak cenderung menyukai aktivitas bermain karena mereka terlibat dalam kegiatan yang menyenangkan. Dengan melibatkan peserta didik dalam aktivitas fisik melalui pendekatan bermain, mereka akan lebih termotivasi untuk berpartisipasi dan meningkatkan kebugaran serta kesehatan tubuh mereka. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa 88% peserta didik merasa termotivasi mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) ketika pendekatan bermain diterapkan (Dedi Asmajaya, 2021). Penerapan pendekatan bermain dalam pembelajaran PJOK dapat menumbuhkan rasa senang pada peserta didik, sehingga memudahkan pencapaian tujuan pembelajaran. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa setelah penerapan pendekatan bermain, minat peserta didik terhadap aktivitas olahraga meningkat (Astar, 2020). Selain itu, studi pada siswa SMP kelas IX

mengungkapkan adanya peningkatan hasil belajar PJOK dalam materi kebugaran jasmani ketika menggunakan pendekatan bermain (Ahmad Sesfa'o, 2018).

Peserta didik di SMPN 28 Surabaya menunjukkan minat yang rendah terhadap pembelajaran PJOK, yang disebabkan oleh kondisi lapangan yang panas dan materi yang masih disampaikan secara monoton. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk menerapkan inovasi dalam pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain melalui Penelitian Tindakan Kelas untuk meningkatkan minat peserta didik dalam pelajaran PJOK.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 30 peserta didik dari kelas IX-H SMPN 28 Surabaya, yang terdiri dari 14 anak laki-laki dan 16 anak perempuan. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas, yang dilaksanakan dalam 2 siklus, dengan setiap siklus melibatkan 2 kali pertemuan yang membahas materi kebugaran jasmani. Pembelajaran dilakukan sesuai dengan kurikulum yang berlaku, yaitu kurikulum merdeka.

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data menggunakan metode non-tes, yang meliputi observasi, dokumentasi, dan angket untuk mengevaluasi pendapat peserta didik mengenai pembelajaran yang dilakukan oleh guru. Berikut adalah pertanyaan angket yang diberikan:

1. Saya merasa senang dengan pembelajaran hari ini.
2. Pembelajaran hari ini memotivasi saya untuk berolahraga.
3. Pembelajaran hari ini lebih menarik dibandingkan minggu lalu.
4. Saya merasa kecewa jika pembelajaran hari ini tidak ada.
5. Saya ingin pembelajaran hari ini diulang lagi minggu depan.
6. Permainan yang diberikan sangat menarik.
7. Saya memahami materi hari ini setelah mengikuti aktivitas.
8. Saya tidak sabar menunggu pembelajaran minggu depan.
9. Saya akan menjaga tubuh menjadi bugar melalui aktivitas olahraga.
10. Saya merasa lebih bugar setelah melakukan pembelajaran hari ini

Metode Dan Desain

Penelitian Tindakan Kelas adalah metode penelitian yang digunakan untuk menerapkan perubahan atau inovasi melalui siklus yang bersifat spiral (Bell & Aldridge, 2014).



Gambar 1. Penelitian Tindakan Kelas

Prosedur

Prosedur penelitian terdiri dari dua siklus. Siklus 1 melibatkan perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Siklus 2 mirip dengan siklus 1, tetapi bertujuan untuk memperbaiki kekurangan yang ditemukan pada siklus 1.

Analisis Data

Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan angket yang dianalisis berdasarkan persentase jawaban dari setiap peserta didik. Hasil analisis ini kemudian dibahas untuk mengevaluasi tingkat kesenangan peserta didik terhadap pembelajaran yang diberikan oleh guru. Berikut adalah rumus untuk analisis data:

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

Keterangan :

P = Persentase peserta didik yang minat terhadap pembelajaran

F = Jumlah peserta didik yang menjawab

N = Jumlah keseluruhan peserta didik

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil pengumpulan data dari angket yang diisi oleh peserta didik pada siklus 1 menunjukkan bahwa minat mereka terhadap pembelajaran PJOK cukup positif.

Pelaksanaan Tindakan Kelas Siklus I

Peneliti melakukan pelaksanaan tindakan kelas siklus 1 untuk mengidentifikasi berbagai permasalahan yang muncul selama proses pembelajaran olahraga di kelas IX SMP Negeri 28 Surabaya. Berikut adalah tabel yang menunjukkan hasil angket dari peserta didik:

Tabel 1. Hasil Angket Peserta Didik Siklus 1

Pertanyaan NO.	Jawaban			
	YA		TIDAK	
	Jumlah Siswa	%	Jumlah Siswa	%
1	25	83,33	5	16,67
2	18	60	12	40
3	17	56,67	13	43,33
4	26	86,67	4	13,33
5	22	73,33	8	26,67
6	18	60	12	40
7	25	83,33	5	16,67
8	17	56,67	13	43,33
9	21	70	9	30
10	22	73,33	8	26,67
Jumlah Rata-rata	70,33 %		29,67 %	

Tabel di atas menunjukkan data dari angket yang diisi oleh 30 peserta didik setelah penyelesaian pembelajaran pada siklus 1. Data tersebut mengindikasikan bahwa peserta didik yang menjawab “ya” cukup banyak, dengan rata-rata sebesar 70,33%, sedangkan yang menjawab “tidak” lebih sedikit, dengan rata-rata 29,67%. Namun, selisih rata-rata persentase antara jawaban “ya” dan “tidak” masih relatif kecil, yakni 40,66%. Ini menunjukkan bahwa masih ada banyak peserta didik yang kurang tertarik dengan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Dua pertanyaan dengan jumlah jawaban “tidak” yang paling tinggi adalah: " Pembelajaran hari ini lebih menarik dibandingkan minggu lalu" dengan 13 jawaban, dan " Saya tidak sabar menunggu pembelajaran minggu depan" juga dengan 13 jawaban. Hal ini menunjukkan perlunya usaha untuk meningkatkan minat peserta didik terhadap pembelajaran PJOK pada siklus 2. Untuk itu, peneliti akan memperkenalkan permainan baru yang lebih menarik.

Pelaksanaan Tindakan Kelas Siklus 2

Berdasarkan pengamatan dan evaluasi yang dilakukan pada tahap siklus 1, kemudian dilanjutkan siklus 2 ditemukan adanya peningkatan minat belajar siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK. Hasil penelitian pada siklus 2 dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Angket Peserta Didik Siklus 2

Pertanyaan NO.	Jawaban			
	YA		TIDAK	
	Jumlah Siswa	%	Jumlah Siswa	%
1	30	100	0	0
2	28	93,33	2	6,67
3	29	96,67	1	3,33
4	28	93,33	2	6,67
5	27	90	3	10
6	29	96,67	1	3,33
7	27	90	3	10
8	30	100	0	0
9	26	86,67	4	13,33
10	26	86,67	4	13,33
Jumlah Rata-rata	93,33 %		6,67 %	

Tabel di atas menunjukkan hasil angket yang diisi oleh 30 peserta didik setelah pelaksanaan pembelajaran pada siklus 2 selesai. Dari tabel tersebut, tampak bahwa jumlah peserta didik yang menjawab "ya" jauh lebih banyak dibandingkan dengan yang menjawab "tidak". Selisih rata-rata persentase antara kedua jawaban tersebut mencapai 86,66%, mengindikasikan bahwa minat peserta didik terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan meningkat setelah diterapkan pendekatan bermain yang lebih menarik. Dua pertanyaan yang dijawab "ya" oleh semua peserta didik adalah " Saya merasa senang dengan pembelajaran hari ini " dan " Saya tidak sabar menunggu pembelajaran minggu depan". Rata-rata jawaban "ya" mencapai 93,33%, sementara rata-rata jawaban "tidak" hanya 6,67%. Pertanyaan yang pada siklus 1 mendapatkan jawaban "tidak" terbanyak juga menunjukkan peningkatan signifikan, seperti pertanyaan " Pembelajaran hari ini lebih menarik dibandingkan minggu lalu" dengan 29 anak menjawab "ya", dan " Saya tidak sabar menunggu pembelajaran minggu depan" dengan 30 anak menjawab "ya". Hal ini menunjukkan bahwa minat peserta didik terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan mengalami kemajuan. Untuk lebih jelasnya perbandingan pada aktivitas minat belajar siswa dapat dilihat pada grafik di bawah ini.



Grafik 2. Perbandingan Tingkat Minat Peserta Didik Terhadap PJOK pada Siklus 1, dan Siklus 2

Berdasarkan grafik di atas, terlihat adanya peningkatan minat peserta didik terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Pada siklus 1, minat peserta didik terhadap pembelajaran dengan pendekatan bermain adalah sebesar 70,33%. Namun, pada siklus 2, minat tersebut meningkat menjadi 93,33%. Di siklus 1, persentase peserta didik yang kurang berminat terhadap pembelajaran mencapai 26,67%, sedangkan di siklus 2 angkanya turun 6,67%. Ini menunjukkan bahwa penggunaan pendekatan bermain sangat efektif dalam meningkatkan minat peserta didik terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

Pembahasan

Hasil analisis data angket pada siklus 1 menunjukkan bahwa rata-rata peserta didik yang menjawab "ya" adalah 70,33%, sementara yang menjawab "tidak" mencapai 29,67%. Sebaliknya, pada siklus 2, rata-rata jawaban "ya" meningkat menjadi 93,33%, sedangkan jawaban "tidak" turun menjadi 6,67%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan minat peserta didik terhadap pembelajaran PJOK, terutama di siklus 2.

Dengan demikian, pendekatan bermain terbukti efektif dalam meningkatkan minat peserta didik, karena bermain dapat memenuhi berbagai kebutuhan perkembangan anak, termasuk minat mereka (Wiwik Pratiwi, 2017). Penelitian ini mencatat bahwa pendekatan bermain dalam pembelajaran melibatkan aktivitas permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik (Samosir & Aditya, 2022). Penelitian tersebut memperkuat temuan ini dengan menunjukkan efektivitas pendekatan bermain dalam menumbuhkan minat terhadap PJOK.

Melalui bermain, peserta didik dapat mengekspresikan diri, berteriak, mengeluarkan emosi, dan merasa senang, sambil secara tidak sadar belajar aspek sosial emosional, kognitif, dan gerak. Dr. Ayi Suherman (2018) juga menekankan pentingnya aktivitas bermain untuk kesenangan dan pendidikan, yang mendukung relevansi pendekatan ini dalam pendidikan, khususnya PJOK. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan permainan dapat meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli (Maulidin & Siti Rabiatul Adawiyah, 2023) dan motivasi belajar PJOK melalui permainan kecil dan ice breaking (Afrizal & Rio Sahputra, 2022).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan bermain sangat efektif dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik terhadap PJOK. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan pembelajaran yang inovatif, seperti pendekatan bermain, agar peserta didik dapat memiliki minat yang tinggi terhadap pembelajaran PJOK dan mencapai tujuan pembelajaran. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu kurangnya pembahasan mengenai peningkatan teknik dalam materi yang diajarkan. Mengingat pendekatan bermain melibatkan penerapan teknik dalam permainan (Prasetyo, 2016), perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi hubungan antara pendekatan bermain dengan teknik atau hasil belajar peserta didik.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan bermain efektif dalam meningkatkan motivasi belajar PJOK di kelas IX SMP Negeri 28 Surabaya. Untuk menarik minat peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, diperlukan inovasi

yang menarik. Selain itu, peserta didik dengan motivasi belajar PJOK yang tinggi cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

DAFTAR REFERENSI

- Afrizal, & Sahputra, R. (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 2045. *National Sports Policy Towards a Golden Indonesia in 2045*, 2, 63–83.
- Asmajaya, D. (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.
- 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.
- Maulidin, & Adawiyah, S. R. (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 of game method and interest on the basis of motion learning skills at 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
- Prasetyo, K. (2016). Penerapan pendekatan bermain untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas 5 sekolah dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 6(3), 196. <https://doi.org/10.24246/j.scholaria.2016.v6.i3.p196-205>
- Pratiwi, W. (2017). Konsep bermain pada anak usia dini. *Manajemen Pendidikan Islam*, 5, 106–117.
- Samosir, F., & Aditya, R. (2022). Model pendekatan bermain dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 2(2).
- Saputra, R. (2021). Motivasi siswa terhadap permainan kecil dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani. *Student Motivation Towards Small Games in the Teaching and Learning Process of Physical Education*.

- Smith, G. L., Banting, L., Eime, R., O'Sullivan, G., & Van Uffelen, J. G. Z. (2017). The association between social support and physical activity in older adults: A systematic review. *1*, 21. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0509-8>
- Suherman, A. (2018). *Kurikulum pembelajaran penjas* (Muhammad Nur Alif, Ed.). UPI Sumedang Press.
- Tremblay, M. S., Barnes, J. D., González, S. A., Katzmarzyk, P. T., Onywera, V. O., Reilly, J. J., & Tomkinson, G. R. (2016). Global Matrix 2.0: Report card grades on the physical activity of children and youth comparing 38 countries. *13*(Suppl 2), 343–366.
- Verawati, I., Dewi, R., & Ritonga, D. A. (2021). Development of modification of big ball game with play approach to develop basic movement skills in elementary school students. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, *4*(2), 3186–3192. <https://doi.org/10.33258/birci.v4i2.2051>
- Wiaro, G. (2015). *Inovasi pembelajaran dalam pendidikan jasmani*. Laksitas.