

UPAYA MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA SMP MELALUI PENGGUNAAN PERMAINAN DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK)

Fino Pradana Putra, Supriyadi, Anwar Sanusi

Program Studi Pendidikan Profesi Guru Prajabatan, Sekolah Pascasarjana, Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

*Corresponding author, email: fino.pradana.1906116@students.um.ac.id

doi: 10.17977/um065.v3.i10.2023.12

Kata kunci

Meningkatkan Motivasi
Permainan
PJOK

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi rendahnya motivasi belajar siswa di SMP dengan menerapkan model pembelajaran bermain. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas, yang melibatkan tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Penelitian ini dilakukan di sebuah SMP dengan melibatkan 30 siswa. Dilakukan dua siklus penelitian, dan data dikumpulkan melalui lembar observasi, wawancara, dan dokumentasi, yang kemudian dianalisis secara kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan hasil belajar siswa setelah menerapkan tindakan pembelajaran, seperti yang terlihat dari lembar observasi yang dilakukan setelah siklus I dan II dengan menggunakan video pembelajaran.

1. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan (Akhmad et al., 2022). Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus difokuskan pada pencapaian tujuan tersebut (Akhmad, 2016). (Dewi & Verawati, 2022) tujuan pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada pengembangan aspek fisik, tetapi juga mencakup kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui kegiatan motivasi jasmani dan olahraga (Supriyadi et al., 2022).

Pendidikan jasmani memiliki fungsi sebagai sarana untuk memfasilitasi perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, serta pemahaman nilai-nilai seperti sikap, emosi, spiritual, dan sosial, sekaligus membentuk kebiasaan hidup sehat. Semua ini bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Peran penting pendidikan jasmani dalam meningkatkan pelaksanaan pendidikan sebagai proses pembinaan manusia sepanjang hidup (Endriani et al., 2022). Pendidikan Pendidikan jasmani mengacu pada pengalaman belajar yang didasarkan pada motivasi fisik, bermain, dan berolahraga yang dan terencana. Pengalaman belajar ini bertujuan untuk mengembangkan gaya hidup yang sehat dan aktif sepanjang kehidupan. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru harus memiliki kemampuan untuk mengajarkan keterampilan dasar gerak, teknik, dan strategi dalam permainan/olahraga, serta menginternalisasi nilai-nilai seperti sportivitas, kejujuran, kerjasama, dan nilai-nilai lainnya yang berkaitan dengan pola hidup sehat (Verawati et al., 2021). Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial (Nurkadri et al., 2023). Motivasi yang diberikan dalam proses pengajaran perlu disesuaikan agar dapat mencapai tujuan pengajaran yang diinginkan. Melalui pendidikan jasmani, diharapkan siswa dapat mengalami beragam pengalaman yang memungkinkan mereka untuk mengekspresikan diri dengan cara yang menyenangkan, kreatif, inovatif, serta meningkatkan keterampilan, menjaga kesehatan fisik, dan memahami gerakan tubuh (Moerianto et al., 2020).

Pendidikan Jasmani, yang memiliki alokasi waktu 2 jam per minggu atau 40 menit, masih menghadapi berbagai kendala dalam penerapan kurikulum. Ini terjadi karena kurangnya sosialisasi yang menyeluruh di semua tingkat pendidikan, sehingga terdapat perbedaan penafsiran mengenai pendidikan jasmani, terutama dalam pembagian waktu pelajaran. Meskipun mata pelajaran pendidikan jasmani telah diatur dalam kurikulum untuk SD/MI, SMP/MTs, dan SMA/MA, hal ini sebenarnya membantu guru pendidikan jasmani dalam persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan siswa (Dedi Asmajaya, 2021).

Ruang lingkup pendidikan jasmani mencakup berbagai aspek seperti permainan dan olahraga, motivasi pengembangan, uji diri/senam, motivasi ritmik, akuatik (motivasi air), dan pendidikan di luar kelas. Sesuai dengan karakteristik siswa SMP, yang berusia 12-15 tahun, kebanyakan dari mereka masih tertarik pada kegiatan bermain. Guru perlu memiliki keterampilan untuk mengembangkan metode pembelajaran yang efektif sambil memperhatikan kebutuhan dan karakteristik siswa. Pada masa perkembangan ini, semua aspek perkembangan manusia, seperti kognitif, psikomotorik, dan afektif, mengalami perubahan, terutama dalam pertumbuhan fisik dan psikologis. Untuk memenuhi standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani sesuai dengan kurikulum, guru harus dapat menciptakan pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Oleh karena itu, diperlukan berbagai pendekatan, variasi, dan modifikasi dalam proses pembelajaran. Beberapa penelitian tentang motivasi, seperti yang disebutkan (Asrul, 2018) (Asmajaya, 2022) telah membuktikan bahwa permainan PJOK dapat meningkatkan motivasi peserta didik, terutama mereka yang berada di tingkat sekolah menengah pertama.

2. Metode

Penelitian yang dilakukan merupakan tipe penelitian tindakan kelas, di mana guru melakukan refleksi terhadap perilaku tindakan yang dilakukannya sendiri untuk memperbaiki proses pembelajaran yang menjadi tanggung jawabnya, dengan tujuan meningkatkan motivasi belajar. Penelitian tindakan kelas ini mengadopsi model siklus, seperti yang dijelaskan oleh (Sugiono, 2010). Proses penelitian tindakan kelas ini melibatkan pengkajian berkelanjutan yang terdiri dari empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Setelah melalui proses refleksi yang melibatkan analisis, sintesis, dan penilaian terhadap hasil observasi dari tindakan yang dilakukan, seringkali muncul masalah atau pemikiran baru yang memerlukan perhatian.. Oleh karena itu, diperlukan perencanaan ulang, tindakan ulang, pengamatan ulang, dan refleksi ulang sebagai langkah berikutnya.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian dimulai pada semester ganjil dari bulan Januari hingga Maret 2024, berfokus pada pelajaran pendidikan jasmani di SMP. Jadwal pelajaran jasmani untuk kelas tersebut adalah satu kali pertemuan setiap minggunya, dengan durasi 2 jam pada hari Kamis, jam ke 3-4. Oleh karena itu, siswa mengikuti pelajaran penjasorkes sekali dalam seminggu di sekolah. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, sebagian siswa di kelas ini menunjukkan kurangnya semangat dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dibandingkan dengan kelas lainnya.

3.1. Pelaksanaan Tindakan Kelas Siklus I

Adapun hasil penelitian melalui pengamatan dan penilaian yang dilakukan pada pertemuan ke 1 dan siklus 1 dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan motivasi belajar siswa, adapun data dari hasil penelitian siklus I dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut ini:

Tabel 1. Hasil Observasi Motivasi Belajar pada Pembelajaran PJOK

No	Aktivitas Siswa	F	N	%
1	Perhatian	17	30	63%
2	Ketekunan	11	30	45%
3	Keterlibatan	9	30	30%
	Jumlah			140
	Rata-rata			50%

Dari data yang diberikan, terlihat bahwa hanya 63% siswa yang menunjukkan perhatian, 45% yang menunjukkan ketekunan, dan hanya 30% siswa yang terlibat dalam aktivitas pembelajaran PJOK. Jika kita menggabungkan ketiga indikator tersebut, hanya sekitar 50% siswa yang menunjukkan motivasi dalam pembelajaran PJOK.

3.2. Pelaksanaan Tindakan Kelas Siklus II

Pengamatan dilakukan selama dua pertemuan selama pelaksanaan siklus II. Observasi dilakukan oleh rekan sejawat yang bertindak sebagai pengamat. Hasil pengamatan menunjukkan adanya peningkatan motivasi belajar siswa selama proses pembelajaran berlangsung dengan menggunakan model pembelajaran bermain. Peningkatan motivasi belajar ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam peningkatan hasil belajar siswa, khususnya dalam hasil belajar penjasorkes dari segi keterampilan psikomotorik. Dari pengamatan dan penilaian pada dua pertemuan siklus II, terlihat bahwa motivasi belajar siswa mengalami peningkatan.

Tabel 2. Hasil Observasi Motivasi Belajar pada Pembelajaran PJOK

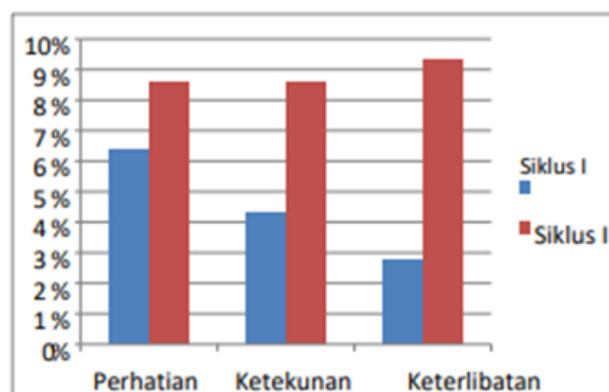
No	Aktivitas Siswa	F	N	%
1	Perhatian	25	30	87%
2	Ketekunan	25	30	87%
3	Keterlibatan	27	30	90%
	Jumlah			270
	Rata-rata			88%

Dari data di atas, terlihat bahwa persentase siswa yang menunjukkan motivasi dalam tiga aspek berbeda adalah 87% untuk perhatian, 87% untuk ketekunan, dan 90% untuk keterlibatan dalam pembelajaran PJOK. Jika kita rata-ratakan ketiga indikator tersebut, maka hanya 88% siswa yang menunjukkan motivasi dalam pembelajaran PJOK. Dalam perbandingan, terlihat peningkatan keterampilan siswa dari siklus awal ke siklus II. Detailnya dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 3. Perbandingan Aktivitas Belajar PJOK Siswa SMP Pada Siklus I dan Siklus II

No	Aktivitas Siswa	Siklus I	Siklus II
1	Perhatian	63%	87%
2	Ketekunan	45%	87%
3	Keterlibatan	30%	90%

Dari tabel perbandingan tersebut, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan aktivitas belajar siswa antara siklus I dan Siklus II. Detail perbandingan aktivitas pada setiap siklus dapat dilihat dalam Gambar 1.



Gambar 1. Perbandingan Keterampilan Siswa pada Siklus I dan Siklus II

Sebelum menerapkan pendekatan bermain dalam kegiatan, banyak anak yang cenderung pasif. Namun, setelah menggunakan model pembelajaran dengan pendekatan bermain, anak-anak menjadi lebih termotivasi untuk aktif bergerak. Hal ini terjadi karena mereka dapat melakukan aktivitas fisik sambil bermain. Jika pada siklus-siklus berikutnya, model pembelajaran dengan pendekatan bermain diterapkan pada berbagai aspek lainnya, hal ini tentu akan memberikan manfaat yang lebih baik bagi pengajar dan siswa. Dengan demikian, stamina akan tetap terjaga dan tingkat kebugaran jasmani siswa juga akan meningkat.

4. Simpulan

Setelah menyelesaikan penelitian tindakan kelas berdasarkan hasil observasi dan refleksi selama proses penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada banyak faktor yang bisa memengaruhi minat siswa terhadap pembelajaran PJOK. Dalam pembelajaran PJOK, penting untuk menggunakan berbagai model dan variasi. Oleh karena itu, disarankan bagi pengajar untuk mengembangkan model pembelajaran dan melakukan modifikasi, seperti menerapkan model pembelajaran berm.

Daftar Rujukan

- Akhmad, I. (2016). *Standar kompetensi mata pelajaran pjok*. Kemendikbud Direktorat Jenderal Guru Dan Tenaga Kependidikan.
- Akhmad, I., Suharjo, Hariadi, Dewi, R., & Supriadi, A. (2022). The Effects of Learning Strategies on Senior High School Students' Motivation and Learning Outcomes of Overhead Passing in Volleyball. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 10(2), 458–476. <https://doi.org/10.46328/ijemst.2291>
- Asmajaya, D. (2022). Efforts to Improve Bullet Shot Learning Outcomes Through the Circuit Method and Tool Modifications for Middle School Middle School 3 Percut Sei Tuan Academic Year. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 3(2).
- Asrul. (2018). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Kegiatan Permainan Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dan Kesehatan Di Kelas Ix Smpn 3 Pasir Peny. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(5), 1221–1237.
- 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(3), 16–22.
- Dewi, R., & Verawati, I. (2022). The Effect of Manipulative Games to Improve Fundamental Motor Skills in Elementary School Students. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 10(1), 24–37. <https://doi.org/10.46328/ijemst.2163>
- Endriani, D., Sitompul, H., Mursid, R., & Dewi, R. (2022). Development of a Lower Passing Model for Volleyball Based Umbrella Learning Approach. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 10(3), 681–694. <https://doi.org/10.46328/ijemst.2508>
- 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(UnlCoSS 2019), 158–161. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200305.045>
- Nurkadri, Suharta, A., Sitepu, I. D., Silwan, A., Nur, F. H., Akbar, T., Gunri, R. N., & Muslimin. (2023). General Preparatory Exercise Program Based on Android Tennis Sports. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(1), 112–117. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110113>
- Sugiono. (2010). *metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d* (p. 143). Bandung Alf.
- Supriadi, A., Mesnan, Akhmad, I., Dewi, R., & Suprayitno. (2022). The Effect of Learning Manipulative Skills Using Ball Thrower Learning Media on the Ability to Throw and Catch the Ball in Elementary School Students. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 10(3), 590–603. <https://doi.org/10.46328/ijemst.2441>
- Verawati, I., Dewi, R., & Ritonga, D. A. (2021). Development of Modification of Big Ball Game with Play Approach in Order 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>