



Penerapan Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Motivasi dalam Pembelajaran PJOK Kelas XI-3 SMAN 1 Gedangan Sidoarjo

Mohammad Nashir^{1*}, Sasminta Christina Yuli Hartati², Supriyono³

^{1,2} Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

³ SMAN 1 Gedangan, Indonesia

*Email: ppg.mohammadnashir00530@program.belajar.id¹, sasmintahartati@unesa.ac.id², supriyanti89@guru.sma.belajar.id³

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

*Korespondensi penulis: ppg.mohammadnashir00530@program.belajar.id

Abstract: *This study focuses on the low learning motivation among students in class XI-3 at SMAN 1 Gedangan. The aim of this research is to gather information and investigate the effect of implementing traditional games to enhance motivation in PJOK learning for class XI-3 at SMAN 1 Gedangan, Sidoarjo. The stages of planning, implementation, observation, and reflection of the action research project were followed in this study. Thirty-six students from class XI-3 at SMAN 1 Gedangan participated in this research. The researcher used a questionnaire that was distributed during a pre-test before the treatment and a post-test after the treatment to draw conclusions. Data were analyzed using SPSS 25 with five formulas applied: mean, standard deviation, variance, normality test (chi-square), and percentage increase. Based on the data analysis conducted, it was found that the implementation of traditional games has an effect on students' learning motivation in Physical Education, Sports, and Health in class XI-3. This is evidenced by the analysis results showing a sig value of 0.00, which is less than 0.05, leading to the rejection of H_0 and acceptance of H_a . The effect size of implementing traditional games in enhancing learning motivation is 30%.*

Keywords: *Traditional Games, Learning Motivation, Physical Education Learning, Class XI-3*

Abstrak. Penelitian ini berfokus pada rendahnya motivasi belajar di kalangan siswa kelas XI-3 SMAN 1 Gedangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan informasi dan menyelidiki pengaruh penerapan permainan tradisional untuk meningkatkan motivasi dalam pembelajaran PJOK kelas XI-3 SMAN 1 Gedangan Sidoarjo. Tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi dari proyek penelitian tindakan diikuti dalam penelitian ini. Tiga puluh enam siswa dari kelas XI-3 SMAN 1 Gedangan berpartisipasi dalam penelitian ini. Peneliti menggunakan angket kuesioner yang akan dibagikan saat melakukan *pre-test* sebelum dilakukannya perlakuan dan *post-test* setelah diberikan sebuah perlakuan untuk mendapatkan kesimpulan. Data akan dianalisis menggunakan SPSS 25 dengan lima rumus yang akan diterapkan, yaitu rata-rata (mean), standar deviasi, varian, uji normalitas (chi-square), dan persentase peningkatan. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, diketahui bahwa penerapan permainan tradisional berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di kelas XI-3. Hal ini terlihat dari hasil analisis yang menunjukkan nilai sig sebesar 0,00, yang lebih kecil dari 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Besar pengaruh penerapan permainan tradisional dalam meningkatkan motivasi belajar adalah 30%.

Kata Kunci: Permainan Tradisional, Motivasi Belajar, Pembelajaran PJOK, Kelas XI-3

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan adalah salah satu cara untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, sehingga harus menjadi prioritas utama. Tujuan pendidikan adalah untuk meningkatkan taraf hidup keluarga dan memajukan bangsa serta negara. Selain itu, pendidikan juga bertujuan mengembangkan potensi anak agar memiliki kekuatan spiritual, kemampuan pengendalian diri, kepribadian yang baik, kecerdasan yang berakhlak mulia, serta mempersiapkan mereka sebagai anggota masyarakat dan warga negara yang bertanggung jawab. (Hermanto, 2020).

Tujuan Pendidikan Nasional bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk karakter serta peradaban bangsa yang bermartabat, guna mencerdaskan kehidupan bangsa. Ini mencakup pengembangan potensi peserta didik agar menjadi individu yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, terampil, kreatif, mandiri, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Menurut UU No. 20 Tahun 2003, tujuan ini menekankan pentingnya karakter yang baik dan kemampuan untuk menjalankan perintah Tuhan serta menjauhi larangan-Nya, sehingga peserta didik dapat menjadi individu yang berilmu, terampil, kreatif, dan bertanggung jawab terhadap Undang-Undang Dasar. (Inanna, 2018).

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi, mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di tingkat SD/MI bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fisik serta menumbuhkan sportivitas dan kesadaran peserta didik akan pentingnya hidup sehat. Di tingkat SMP/MTs, tujuan PJOK adalah untuk meningkatkan kemampuan fisik serta membudayakan sportivitas dan kesadaran hidup sehat. Sementara itu, di tingkat SMA/MA, mata pelajaran PJOK bertujuan untuk meningkatkan kapasitas tubuh dan membiasakan perilaku sportif, disiplin, kerja sama, serta pola hidup sehat di kalangan peserta didik. (Dhani Fattur Rahman, 2019).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah menengah sebagai pelengkap proses pembelajaran. Melalui pembelajaran PJOK, peserta didik diharapkan dapat mengalami proses belajar yang signifikan dan mengalami perubahan perilaku yang positif. Berbagai penelitian menunjukkan pentingnya pembelajaran PJOK dalam mengembangkan kebugaran dan keterampilan gerak peserta didik. Menurut (Suherman, 2007) pembelajaran PJOK melibatkan aktivitas jasmani yang dapat meningkatkan kebugaran, keterampilan gerak, pengetahuan, dan pola hidup sehat. (Bailey et al., 2009) menambahkan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah berkontribusi pada perkembangan kognitif dan afektif individu. (Hinkley et al., 2014) juga menekankan bahwa aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani memiliki manfaat besar bagi kesehatan. Fairclough, Stratton, & Baldwin (2002) menyatakan bahwa aktivitas fisik di sekolah memberikan banyak peluang yang mengarah pada manfaat fisik, psikologis, dan sosial, serta berdampak positif pada kesehatan dan aktivitas fisik jangka panjang. (Bailey, 2006) menggarisbawahi bahwa pendidikan olahraga di sekolah berperan dalam mengembangkan kemampuan fisik siswa dan menyediakan kesempatan untuk bergerak. Terakhir, Trudeau & Shephard (2008) mengungkapkan bahwa pendidikan jasmani memiliki

misi mendidik dan dapat memaksimalkan dampak positif, seperti meningkatkan prestasi akademik dan membangun kebiasaan berolahraga yang baik dalam jangka panjang.

Motivasi memiliki peranan yang sangat penting dalam proses belajar. Menurut Maslow (Ulfah, 2020) dengan teori kebutuhannya, terdapat hubungan hierarkis antara berbagai kebutuhan, di mana kebutuhan yang pertama merupakan dasar untuk memenuhi kebutuhan berikutnya. Setelah kebutuhan dasar terpenuhi, individu akan mulai merasa terdorong untuk memenuhi kebutuhan yang lebih tinggi. Dalam beberapa kondisi, kebutuhan dapat tumpang tindih; misalnya, seseorang bisa merasa perlu makan bukan karena lapar, tetapi karena dorongan emosional atau kebutuhan lainnya. Pemenuhan suatu kebutuhan tidak bersifat permanen; kebutuhan tersebut mungkin akan muncul kembali di masa depan. Individu yang didorong oleh kebutuhan yang belum terpenuhi akan termotivasi untuk melakukan aktivitas guna memuaskannya. Motivasi ini mendorong siswa untuk lebih giat belajar dan berpotensi mencapai hasil belajar yang tinggi. Sebaliknya, siswa yang kurang memiliki motivasi belajar cenderung menghasilkan pencapaian yang lebih rendah. (Saptono, 2016)

Menurut (Ulfah, 2020) motivasi belajar merupakan salah satu faktor penting yang menentukan keefektifan pembelajaran. Seorang peserta didik akan belajar dengan baik jika ada pendorong, yaitu motivasi belajar. Peserta didik cenderung belajar secara serius jika memiliki motivasi yang tinggi. (Uno, 2015) menjelaskan bahwa motivasi belajar terdiri dari dorongan internal dan eksternal yang mendorong peserta didik untuk berperilaku belajar, didukung oleh beberapa indikator, seperti hasrat dan keinginan untuk berhasil, dorongan untuk belajar, harapan dan cita-cita masa depan, penghargaan dalam belajar, serta lingkungan belajar yang kondusif. (Winkel, 2010) menyebutkan bahwa motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak psikis dalam diri peserta didik yang memicu kegiatan belajar untuk mencapai tujuan tertentu. Sejalan dengan itu, (Sardiman, 2011) menegaskan bahwa motivasi belajar mencakup semua daya penggerak dalam diri peserta didik yang menjamin kelangsungan kegiatan belajar serta memberikan arah untuk mencapai tujuan belajar. Dari berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar adalah semua daya penggerak psikis dalam diri individu peserta didik yang memberikan dorongan untuk belajar demi mencapai tujuan pembelajaran.

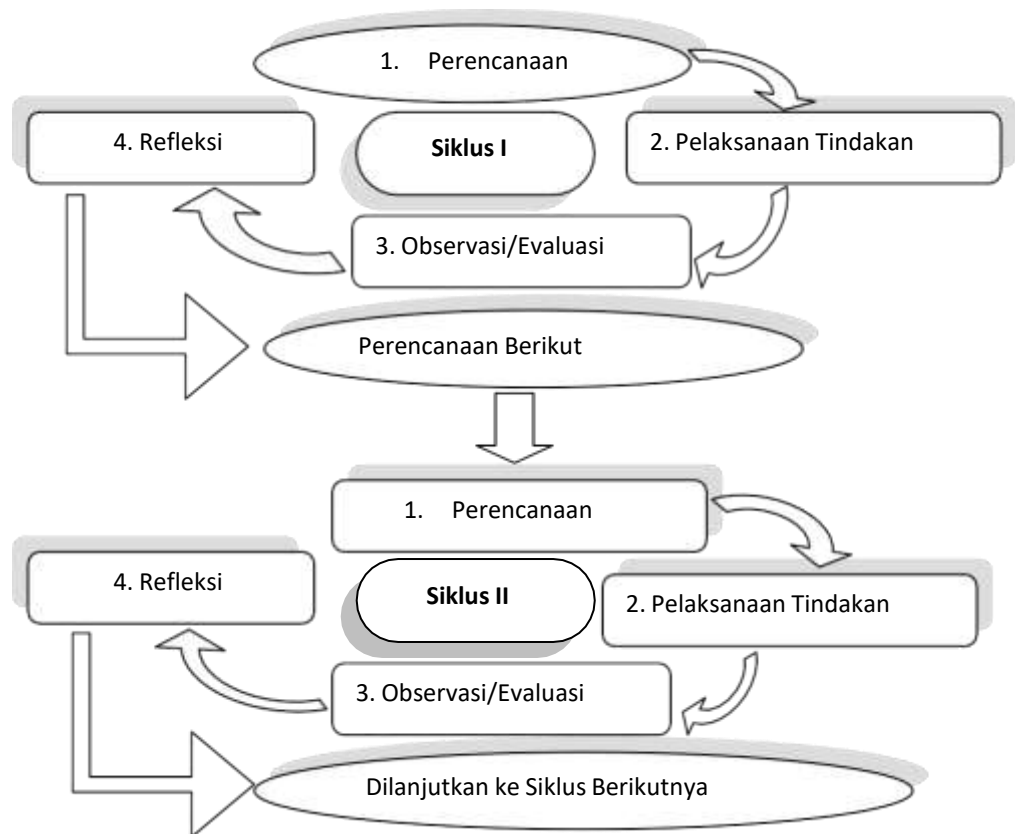
Selain itu, (Hamalik, 2010) menyebutkan bahwa fungsi motivasi meliputi: 1) mendorong timbulnya perilaku atau tindakan, 2) bertindak sebagai pengarah yang mengarahkan tindakan menuju pencapaian tujuan yang diinginkan, dan 3) berfungsi sebagai penggerak, yaitu motor penggerak dalam kegiatan belajar. Dari pendapat tersebut, dapat

disimpulkan bahwa peran dan fungsi motivasi belajar adalah sebagai pendorong usaha dan pencapaian prestasi. Untuk mencapai prestasi tersebut, peserta didik harus mampu menentukan tindakan yang perlu dilakukan untuk mencapai tujuan belajar mereka.

Menurut penelitian dari (Maulida, 2023) bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh dan efektivitas permainan tradisional "gobak sodor" dalam meningkatkan motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK di SD Negeri Babadan 02. Dalam penelitian tersebut ada pengaruh dan efektivitas permainan tradisional "gobak sodor" dalam meningkatkan motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK di SD Negeri Babadan 02. Maka peneliti berpendapat bahwa ada pengaruh penerapan permainan tradisional terhadap motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK kelas X-3 SMAN 1 Gedangan Sidoarjo.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam kategori Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research). Menurut Bambang Sudaryana et al. (2022), Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerja guru dan mengurangi kejenuhan belajar peserta didik. PTK ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi siswa melalui penerapan permainan tradisional. Model rancangan Penelitian Tindakan Kelas terdiri dari beberapa tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi/evaluasi, dan refleksi (Arikunto, 2006). Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Gedangan dari bulan Agustus hingga awal September, melibatkan 36 peserta didik dari kelas XI-3 SMAN 1 Gedangan pada semester I tahun pelajaran 2024/2025, yang terdiri dari 14 siswa laki-laki dan 22 siswa perempuan. Untuk mengumpulkan data, peneliti menggunakan angket kuesioner yang dibagikan pada saat pre-test sebelum perlakuan dan post-test setelah perlakuan. Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan SPSS 25 dengan lima rumus, yaitu rata-rata (mean), standar deviasi, varian, uji normalitas (chi-square), dan persentase peningkatan.



(Arikunto, 2006)

Gambar 1. Siklus PTK

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di kelas XI-3 SMAN 1 Gedangan dalam pembelajaran PJOK, banyak siswa yang cenderung kekurangan motivasi dan kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran PJOK dengan alasan kepanasan, malas, ataupun alasan lainnya. Dari 36 siswa di kelas, kurang lebih ada 14 siswa yang kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran. Kondisi ini menjadikan peneliti ingin menerapkan permainan tradisional (gobak sodor) untuk meningkatkan motivasi dari setiap siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Hasil data yang diperoleh dari penelitian di lapangan saat pengisian angket dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Perhitungan Pre-test dan Post-test Siklus 1 Angket Motivasi Belajar

<i>Statistics 1</i>			
		<i>PRE-TEST</i>	<i>POST-TEST 1</i>
N	<i>Valid</i>	36	36
	<i>Missing</i>	0	0
<i>Mean</i>		109,78	125,83
<i>Std. Deviation</i>		6,156	3,613
<i>Variance</i>		37,892	13,057
<i>Minimum</i>		92	118
<i>Maximum</i>		120	132
Presentase peningkatan			15%

Berdasarkan tabel 1, hasil perhitungan dari angket motivasi belajar siswa kelas XI-3 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan motivasi setelah penerapan permainan tradisional "gobak sodor". Skor motivasi siswa sebelum penerapan (*pre-test*) dan setelah penerapan (*post-test* siklus 1) mengalami peningkatan sebesar 15%.

Tabel 2. Hasil Perhitungan Post-test siklus 1 dan Post-test Siklus 2 Angket Motivasi Belajar

<i>Statistics 2</i>			
		<i>POST-TEST 1</i>	<i>POST-TEST 2</i>
N	<i>Valid</i>	36	36
	<i>Missing</i>	0	0
<i>Mean</i>		125,83	142,31
<i>Std. Deviation</i>		3,613	7,054
<i>Variance</i>		13,057	49,761
<i>Minimum</i>		118	116
<i>Maximum</i>		132	153
Presentase peningkatan			13%

Berdasarkan tabel 2, hasil perhitungan dari angket motivasi belajar siswa kelas XI-3 menunjukkan bahwa setelah penerapan permainan tradisional "gobak sodor" pada *post-test* siklus 1 dan *post-test* siklus 2, terjadi peningkatan motivasi sebesar 13%.

Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Pre-test, Post-test siklus 1 dan post-test siklus 2 Angket Motivasi Belajar

<i>Tests of Normality</i>				
	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	kesimpulan
PRE-TEST	0,089	36	.200*	Normal
POST-TEST 1	0,127	36	0,155	Normal
POST-TEST 2	0,132	36	0,116	Normal

Dari tabel 3, dapat diketahui bahwa nilai sig > 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa data yang diperoleh dari *pre-test*, *post-test* siklus 1, dan *post-test* siklus 2 bersifat normal. Dengan kata lain, distribusi data memenuhi asumsi normalitas, yang memungkinkan analisis lebih lanjut. Kesimpulan ini penting untuk memastikan validitas hasil analisis yang akan dilakukan.

Tabel 4. Uji Beda Sejenis antara *Pre-test* ke *Post-test* siklus 1, *post-test* siklus 1 ke *post-test* siklus 2 dan *Pre-test* ke *Post-test* siklus 2 Motivasi Belajar

Tes	Mean	Selisih	Peningkatan	Sig
<i>Pre-Test</i>	109,78	16,05	15%	0,00
<i>Post-Tes siklus 1</i>	125,83			0,00
<i>Post-Tes siklus 1</i>	125,83	16,48	13%	0,00
<i>Post-Tes siklus 2</i>	142,31			0,00
<i>Pre-Test</i>	109,78	32,54	30%	0,00
<i>Post-Test siklus 2</i>	142,31			0,00

Dari uji beda distribusi data normal, dinyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan jika nilai sig < 0,05. Berdasarkan tabel 4, pengujian hipotesis menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional terhadap motivasi belajar siswa memiliki nilai sig 0,00, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Artinya, H₀ ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan permainan tradisional terhadap motivasi belajar siswa, baik dari *pre-test* ke *post-test* siklus 1, *post-test* siklus 1 ke *post-test* siklus 2, maupun dari *pre-test* ke *post-test* siklus 2. Hal ini menunjukkan efektivitas permainan tradisional dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.

Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di kelas XI-3 SMAN 1 Gedangan dalam pembelajaran PJOK, banyak siswa yang cenderung kekurangan motivasi dan kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran PJOK dengan alasan kepanasan, malas, ataupun alasan lainnya. Dari 36 siswa di kelas, kurang lebih ada 14 siswa yang kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran. Dengan kondisi seperti itu peneliti ingin menerapkan permainan tradisional (gobak sodor) untuk meningkatkan motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK. Saat penerapan permainan tradisional pada siklus 1, setelah penerapan permainan tersebut siswa menjadi sangat aktif dan lebih semangat dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Hal itu dibuktikan dengan peningkatan nilai motivasi siswa sebelum penerapan permainan tradisional dan setelah penerapan permainan tradisional terdapat peningkatan nilai angket motivasi belajar sebesar 15%. Ketika siklus 2 setelah penerapan permainan tradisional lagi, terdapat kenaikan motivasi lagi sebesar 13%.

Menurut hipotesis yang diajukan oleh peneliti, terdapat pengaruh penerapan permainan tradisional dalam meningkatkan motivasi dalam pembelajaran PJOK di kelas XI-3 SMAN 1 Gedangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional berhasil meningkatkan motivasi siswa, dengan peningkatan 15% pada siklus 1 dan 13% pada siklus 2. Dengan demikian, total peningkatan dari *pre-test* ke *post-test* siklus 2 mencapai 30%. Berdasarkan pemaparan ini, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional sangat efektif diterapkan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa, menunjukkan pentingnya metode pembelajaran yang interaktif dan menyenangkan dalam pendidikan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penerapan permainan tradisional untuk meningkatkan motivasi dalam pembelajaran PJOK kelas XI-3 SMAN 1 Gedangan. Pada siklus 1 terdapat kenaikan motivasi dari siswa sebesar 15%, sedangkan jika dihitung total kenaikan sebelum penerapan(*pre-test*) dan setelah penerapan (*post-test* siklus 2) terdapat kenaikan motivasi sebesar 30%. Dari penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan tradisional untuk meningkatkan motivasi dalam pembelajaran PJOK kelas XI-3 SMAN 1 Gedangan dapat meningkatkan motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK.

SARAN

Saran yang dapat disampaikan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

- 1 Bagi Siswa: Disarankan agar siswa selalu bersemangat dalam belajar, sehingga cita-cita yang diinginkan dapat tercapai.
- 2 Bagi Guru: Disarankan untuk terus melakukan inovasi dalam pembelajaran, agar siswa tidak merasa bosan atau jenuh saat mengikuti pembelajaran yang diberikan.
- 3 Bagi Peneliti Lain: Disarankan untuk menjadikan penelitian ini sebagai referensi dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi siswa di sekolah, sehingga dapat mengembangkan metode pembelajaran yang lebih efektif.

DAFTAR REFERENSI

- Arikunto, S. (2006). *Penelitian tindakan kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *General Article*.
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., & Sandford, R. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1–27. <https://doi.org/10.1080/02671520701809817>
- Dhani Fattur Rahman, S. C. Y. H. (2019). Penerapan permainan tradisional terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *Jurnal Mahasiswa Unesa*, 07(03), 515–518. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Hamalik, O. (2010). *Proses belajar mengajar*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Hermanto, B. (2020). Perekrayaan sistem pendidikan nasional untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. *Foundasia*, 11(2), 52–59. <https://doi.org/10.21831/foundasia.v11i2.26933>
- Hinkley, T., Teychenne, M., Downing, K. L., Ball, K., Salmon, J., & Hesketh, K. D. (2014). Early childhood physical activity, sedentary behaviors and psychosocial well-being: A systematic review. *Preventive Medicine*, 62, 182–192. Academic Press Inc. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.02.007>
- Inanna, I. (2018). Peran pendidikan dalam membangun karakter bangsa yang bermoral. *JEKPEND: Jurnal Ekonomi dan Pendidikan*, 1(1), 27. <https://doi.org/10.26858/jekpend.v1i1.5057>
- Maulida, A. (2023). Pengaruh permainan tradisional gobak sodor untuk meningkatkan motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK di SD Negeri Babadan 02.
- Saptono, Y. J. (2016). Motivasi dan keberhasilan belajar siswa. *REGULA FIDEI: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 1(1), 181–204. <http://christianeducation.id/e-journal/index.php/regulafidei/article/view/9>
- Sardiman. (2011). *Interaksi & motivasi belajar mengajar*.
- Suherman, W. (2007). *Pendidikan jasmani sebagai pembentuk fondasi yang kokoh bagi tumbuh kembang anak*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ulfah, O. A. (2020). Implementasi bimbingan dan konseling di sekolah dalam kurikulum 2013. *Jurnal Tahsinia*, 1(2), 138–146. <https://doi.org/10.57171/jt.v1i2.189>
- Uno, H. B. (2015). *Teori motivasi dan pengukuran*. Gorontalo: Bumi Aksara.
- Winkel. (2010). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.