

---

# UPAYA MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA MELALUI KEGIATAN PERMAINAN DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI KELAS IX SMPN 3 PASIR PENYU

**Asrul**

Guru Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 3 Pasir Penyau,  
Indragiri Hulu, Riau, Indonesia

e-mail: [asr32377@gmail.com](mailto:asr32377@gmail.com)

## **Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya motivasi belajar siswa di kelas IX SMP Negeri 3 Pasir Penyau. Tujuan penelitian ini untuk mendapatkan data atau informasi dan membahas tentang peningkatan motivasi belajar siswa dengan menggunakan model pembelajaran bermain. Jenis penelitian adalah penelitian tindakan kelas dengan prosedur perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Penelitian tindakan kelas ini dilakukan di kelas IX SMP Negeri 3 Pasir Penyau dengan jumlah siswa 28 orang pada semester I tahun pelajaran 2014/2015. Penelitian ini dilaksanakan untuk dua siklus dan pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi, wawancara dan dokumentasi yang dianalisis dengan persentase dan secara kualitatif. Hasil penelitian ini menemukan peningkatan hasil belajar siswa yang diperoleh dari lembar observasi yang dilakukan setelah siklus I dan II dengan tindakan pemutaran video pembelajaran.

**Kata kunci:** Bermain, Motivasi Belajar Siswa

## **Abstract**

This research is motivated by the low learning motivation of students in class IX of SMP Negeri 3 Pasir Penyau. The purpose of this study is to obtain data or information and discuss about increasing student learning motivation by using the play learning model. The type of penetration is classroom action research with procedures for planning, implementing, observing and reflecting. This classroom action research was conducted in class IX of Pasir Penyau 3 Public Middle School with 28 students in the first semester of 2014/2015 academic year. This research was carried out for two cycles and data collection was carried out using observation sheets, interviews and documentation analyzed by percentage and qualitatively. The results of this study found an increase in student learning outcomes obtained from observation sheets carried out after cycles I and II with the action of learning video playback.

**Keywords:** Playing, Student Learning Motivation

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya

---

mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan motivasi jasmani dan olah raga.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani pengalaman belajar melalui motivasi jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/ olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Motivasi yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga motivasi yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Pendidikan Jasmani dengan alokasi waktu 2 jam per minggu @ 40 menit, masih banyak kendala dalam menerapkan kurikulum. Hal ini disebabkan karena belum adanya sosialisasi secara menyeluruh di jajaran pendidikan sehingga masih banyak perbedaan penafsiran tentang pendidikan jasmani utamanya dalam pembagian waktu jam pelajaran. Adanya ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani dalam kurikulum untuk jenjang SD/MI, SMP/MTs dan SMA/MA sebenarnya sangat membantu pengajar pendidikan jasmani dalam mempersiapkan, melaksanakan dan mengevaluasi kegiatan siswa. Adapun ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek permainan dan olahraga, motivasi pengembangan, uji diri/ senam, motivasi ritmik, akuatik (motivasi air) dan pendidikan luar kelas.

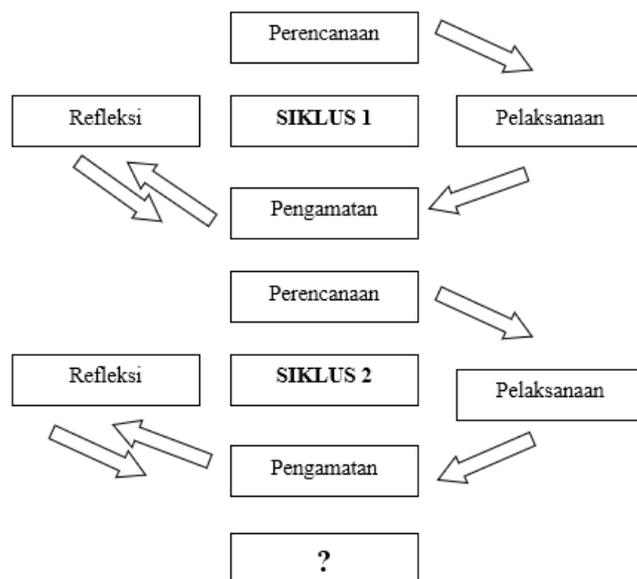
Sesuai dengan karakter siswa SMP, usia 12 – 15 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis. Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan juga tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran. Berdasarkan

uraian di atas, penulis melakukan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Kegiatan Permainan Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dan Kesehatan di Kelas IX SMP Negeri 3 Pasir Penyu”.

## METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*), yaitu penelitian reflektif oleh perilaku tindakan yang dilakukan oleh guru sendiri untuk memperbaiki proses pembelajaran yang menjadi tanggungjawabnya, dengan tujuan untuk meningkatkan motivasi belajar. Penelitian tindakan kelas ini dalam bentuk model siklus mengadopsi pendapat Kemmis dan Mc. Tagart. Untuk mewujudkan tujuan-tujuan tersebut, PTK dilaksanakan berupa proses pengkajian berdaur (*cyclical*) yang terdiri dari empat tahap yaitu 1) merencanakan, 2) melakukan tindakan, 3) mengamati, 4) merefleksi

Setelah dilakukan refleksi atau perenungan yang mencakup analisis, sintesis dan penilaian terhadap hasil pengamatan terhadap proses serta hasil tindakan tadi biasanya muncul permasalahan atau pemikiran baru yang perlu mendapat perhatian, sehingga pada gilirannya perlu dilakukan perencanaan ulang, tindakan ulang dan pengamatan ulang serta diikuti pula dengan refleksi ulang.



Gambar 1. Model Penelitian Tindakan Kelas (Arikunto, 2008)

### Setting Penelitian

a. Lokasi Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas dilakukan di kelas IX SMP Negeri 3 Pasir Penyu pada pembelajaran Penjasorkes.

b. Subjek Penelitian

---

Subjek Penelitian adalah siswa kelas IX SMP Negeri 3 Pasir Penyu dengan jumlah peserta didik sebanyak 28 orang.

c. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester I Tahun Pelajaran 2014/2015 bulan Agustus s/d September tahun 2014.

### Prosedur Penelitian

Menurut Kemmis dan Mc. Taggart (2002) prosedur penelitian tindakan menggunakan model siklus yang terdiri dari empat bagian yaitu: perencanaan (*planning*), pelaksanaan (*acting*), pengamatan (*observasi*) dan refleksi yang dirancang dalam 2 siklus yaitu:

1) Siklus I

(1) Perencanaan

- (a) Mempersiapkan jadwal penelitian tindakan kelas
- (b) Merencanakan materi yang akan dilaksanakan pada waktu penelitian agar mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran
- (c) Mempersiapkan silabus
- (d) Mempersiapkan rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan dalam PTK
- (e) Mempersiapkan media yang akan dipakai pada saat penelitian.
- (f) Mempersiapkan format observasi

(2) Pelaksanaan tindakan

(a) Tahap persiapan

Pada tahap persiapan ada beberapa hal yang harus dilakukan:

1. Rumuskan tujuan yang harus dicapai oleh siswa setelah proses demonstrasi berakhir
2. Siapkan garis besar langkah-langkah demonstrasi yang akan dilakukan
3. Lakukan uji coba demonstrasi

(b) Tahap pelaksanaan

(c) Langkah pembukaan

Sebelum demonstrasi dilakukan ada beberapa hal yang harus diperhatikan, diantaranya:

- (1) Aturilah tempat duduk yang memungkinkan semua siswa dapat memperhatikan dengan jelas apa yang didemonstrasikan.
- (2) Kemukakan tujuan apa yang harus dilakukan siswa, misalnya siswa ditugaskan untuk mencatat hal-hal yang dianggap penting dari pelaksanaan demonstrasi.

(d) Langkah pelaksanaan demonstrasi

- (e) Mulailah demonstrasi dengan kegiatan- kegiatan yang merangsang siswa untuk berpikir, misalnya melalui pertanyaan-pertanyaan yang mengandung teka-teki sehingga mendorong siswa untuk tertarik memperhatikan demonstrasi
- (f) Ciptakan suasana yang menyejukkan dengan menghindari suasana yang menegangkan

- (g) Yakinkan bahwa semua siswa mengikuti jalannya demonstrasi dengan memperhatikan reaksi seluruh siswa
- (h) Berikan kesempatan kepada siswa untuk aktif memikirkan lebih lanjut sesuai dengan apa yang dilihat dari proses demonstrasi itu.
- (i) Langkah mengakhiri demonstrasi

Apabila demonstrasi selesai dilakukan, proses pembelajaran perlu diakhiri dengan memberikan tugas-tugas tertentu yang ada kaitannya dengan pelaksanaan demonstrasi dan proses pencapaian tujuan pembelajaran. Hal ini diperlukan untuk meyakinkan apakah siswa memahami proses demonstrasi itu atau tidak. Selain memberikan tugas yang relevan, ada baiknya guru dan siswa melakukan evaluasi bersama tentang jalannya proses demonstrasi itu untuk perbaikan selanjutnya. Evaluasi: dapat berupa pemberian tugas, seperti membuat laporan, menjawab pertanyaan, mengadakan latihan lebih lanjut, baik disekolah maupun dirumah.

### (3) Pengamatan

Kegiatan pengamatan disini adalah yang dilakukan oleh guru/ observer terhadap siswa pada saat proses pembelajaran Penjasorkes berlangsung. Kegiatan yang diamati disini adalah motivasi belajar siswa kelas IX SMP Negeri 3 Pasir Penyu. Siswa yang termotivasi untuk belajar akan sangat tertarik dengan tugas belajarnya yang sedang mereka kerjakan, menunjukkan ketekunan yang tinggi, variasi aktivitas belajar mereka lebih banyak, keterlibatan mereka dalam belajar lebih besar dan mereka kurang menyukai tingkah laku yang menyimpang yang akan menimbulkan permasalahan disiplin. Refleksi dilakukan sebagai acuan atau pedoman untuk memperbaiki kelemahan-kelemahan yang ditemui npada siklus I.

### 2) Siklus II

Bila perubahan yang diharapkan belum tercapai pada siklus I, maka diperlukan langkah selanjutnya pada siklus II. Kegiatan pada siklus II merupakan kesatuan dari tahap siklus I, namun tindakan dikurangi atau diperbaharui sesuai hasil kesepakatan guru dengan peneliti untuk melangkah perbaikan yang lebih tepat. Apabila perbaikan yang diharapkan telah tercapai minimal 70% maka indikator keberhasilan sudah memenuhi kriteria dan penelitian tidak perlu dilanjutkan pada siklus berikutnya.

Untuk dapat memecahkan masalah dalam pembelajaran tersebut, maka guru bersama peneliti bekerjasama dalam merancang perencanaan pembelajaran. Dalam penelitian ini peneliti dibantu oleh satu rekan sejawat yang bertugas mengamati aktivitas belajar siswa, sedangkan guru kelas sebagai pelaku tindakan yang bertugas melaksanakan rancangan pembelajaran.

## **Teknik Pengumpulan Data Penelitian**

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini disebut juga dengan instrumen penelitian. Adapun instrumen penelitian yang digunakan adalah:

### 1. Lembar observasi

Lembar observasi berisi item-item aktivitas siswa yang berkembang dalam proses pembelajaran. Lembar observasi digunakan untuk mencatat aktivitas siswa

selama proses pembelajaran berlangsung. Lembar observasi ini diisi oleh teman sejawat yang bertindak sebagai observer.

Observer mengisi data jumlah siswa yang melakukan aktivitas berdasarkan indikator aktivitas yang telah ditentukan. Lembar observer aktivitas siswa digunakan dengan cara menentukan jumlah siswa yang terlibat pada tiap indikator aktivitas yang diamati, dan selanjutnya dihitung persentasenya. Lembar observasi aktivitas siswa ini diisi oleh observer pada setiap pertemuan.

## 2. Pedoman Wawancara

Wawancara berfungsi untuk memberikan informasi selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Sasaran yang dicatat adalah berkaitan dengan pelaksanaan pembelajaran setiap kali pertemuan yang kemudian didiskusikan.

## 3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah cara memperoleh informasi dari bermacam-macam sumber tertulis atau dokumen yang ada pada responden atau tempat dimana responden melakukan kegiatan (Sukardi, 2008:81). Dokumentasi bertujuan untuk mengungkapkan fakta atau kenyataan pada saat pelaksanaan tindakan.

## Analisis Data

Data hasil observasi akan dianalisis secara kualitatif dengan teknik persentase, dengan rumus yang digunakan Sudjana (2005) yaitu:

$$P = \frac{E}{N} \times 100\% \quad (1)$$

Keterangan:

P: Presentase

F: Jumlah siswa aktif

N: jumlah seluruh siswa

Data aktivitas belajar akan dianalisis berdasarkan analisis kriteria ketuntasan minimal yang telah ditetapkan baik ketuntasan pribadi siswa maupun ketuntasan kelas. Dengan kriteria yang dikemukakan oleh Arikunto, yaitu:

- a. 81% - 100% : Sangat Tinggi
- b. 61% - 80% : Tinggi
- c. 41% - 60% : Sedang
- d. 21% - 40% : Rendah
- e. 0% - 20% : Sangat Rendah

Tahap yang akan dilalui dalam penelitian tindakan kelas yaitu dapat dilihat dalam gambar:

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### 1. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Penelitian mulai dilaksanakan pada semester ganjil bulan Agustus dan september 2014, penelitian ini dilaksanakan pada saat pelajaran pendidikan jasmani di kelas IX SMP Negeri 3 Pasir Penyau. Adapun jadwal pendidikan jasmani di kelas

---

tersebut 1 kali pertemuan per minggunya yaitu 2 jam pelajaran pada hari kamis jam ke 3-4. Dengan demikian mereka mengikuti pelajaran penjasorkes 1 kali selama satu minggunya di sekolah.

Sabagaimana telah penulis sampaikan di depan, di kelas ini sebagian dari siswa kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dibandingkan dengan kelas-kelas yang lainnya. Adapun tempat pelaksanaan ada yang dilaksanakan dilapangan sekolah.

## 2. Pelaksanaan Tindakan Siklus I

### a. Perencanaan

Hal yang dilakukan pada tahap ini adalah:

#### 1) Mempersiapkan jadwal

Siklus I dilaksanakan untuk tiga kali pertemuan. Pertemuan I direncanakan pada hari kamis tanggal 21 Agustus 2014 dan pertemuan kedua pada hari kamis tanggal 28 agustus 2014.

#### 2) Merencanakan materi yang akan dilaksanakan pada siklus I ini. Materi yang akan dipelajari siswa dengan menggunakan model permainan yaitu pada standar kompetensi "Mempraktikkan perancangan motivasi pengembangan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani" dan kompetensi dasar "Melaksanakan program latihan fisik sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang benar serta nilai tanggungjawab, disiplin dan percaya diri".

#### 3) Mempersiapkan silabus. Silabus yang disiapkan yaitu silabus yang sesuai dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan atau KTSP 2006.

#### 4) Mempersiapkan RPP dengan mengacu pada langkah-langkah pada model pembelajaran bermain.

#### 5) Mempersiapkan sarana prasarana yang akan digunakan pada saat pembelajaran berlangsung.

### b. Pelaksanaan

#### (a) Pertemuan pertama (21 Agustus 2014)

Pada setiap siklus diupayakan mulai dari awal kegiatan kita ciptakan suasana yang menarik, kita hilangkan kesan bahwa motivasi jasmani merupakan kegiatan yang membuat lelah. Kita beri kesempatan pada siswa mulai dari awal pemanasan dengan bermotivasi jasmani sambil bersendau gurau, bernyanyi, biarkan sambil berteriak, yang pasti mereka harus bermotivasi baik secara berpasangan ataupun berkelompok.

Setelah mereka melakukan pemanasan sambil membuat lingkaran atau dengan cara berkumpul yang menarik, kita beri penjelasan tentang kegiatan inti dengan pendekatan bermain. Selanjutnya setelah mereka memahami tentang tata cara bermainnya dibagi kelompok. Biarkan mereka bermain sekalipun ada yang sambil berteriak yang penting mereka senang. Tanpa mereka sadari mereka telah melaksanakan motivasi jasmani selama jam pelajaran berlangsung.

Unsur pendidikan yang di dapat adalah 1) unsur kognitif: melatih anak untuk dapat mencermati medan dengan cepat, mengambil keputusan dengan cepat dan tepat, memprediksi kegagalan, mengantisipasi permasalahan

---

dengan cepat. 2) Afektif: melatih anak untuk bersikap sportif, fair play, bekerjasama, bersosialisasi. 3) psikomotorik. Dengan melakukan kegiatan motivasi jasmani sambil bermain ini anak akan memiliki kemampuan motorik yang tinggi, terdapat unsur-unsur endurance, flexibility, agility, speed, coordination dan accuracy.

Kegiatan yang dilaksanakan dalam pelaksanaan antara lain:

(1) Pemanasan

Dalam kegiatan pemanasan kita buat dalam bentuk-bentuk permainan yang menyenangkan. Misalnya: berlari kecil berkelompok sambil memegang bahu sambil bernyanyi bersama, berlari sambil berpegangan tangan dengan bervariasi dari arah kanan ke kiri bergantian, berlari kecil sambil melompat dilakukan berpasangan berdua atau bertiga, bahkan dapat dilakukan dengan kelompok yang lebih banyak asalkan jumlahnya ganjil, satu orang berada diantara kelompok sebagai pusat pegangan dan masih banyak lagi bentuk kegiatan pemanasan sambil bermain.

(2) Kegiatan inti

Dalam kegiatan ini dilaksanakan kegiatan *out door games*. Bentuk kegiatan *out door games* yang pertama dilaksanakan bentuk kegiatan yang berorientasi pada melatih kekuatan, kelincahan, kelenturan tubuh disamping juga melatih unsur kognitif dan afektif siswa. Sebenarnya banyak sekali jenis *out door games* yang dapat dilaksanakan dalam pendidikan jasmani, namun sebagai contoh adalah permainan tradisional benteng. Permainan ini berasal dari permainan anak-anak yang awalnya mempergunakan pohon atau tiang sebagai sarana bentengnya. Supaya ada bentuk variasi lain maka kita kembangkan jenis permainan ini dengan media lain. Prasarana: berupa lapangan seluas lapangan basket. Sarana: bekas botol plastik, bekas tempat bola tenis dengan jumlah 5 sampai 10 buah, sebagai benteng yang harus direbut dan dilarikan dari daerah musuh. Cara bermainnya sama dengan permainan benteng lainnya, hanya saja pada benteng ini yang diperebutkan adalah bekas tempat bola tenis atau botol bekas minuman. Langkah pertama peserta dibagi dua team dengan jumlah sama banyak. Benteng yang terbuat dari botol atau gelas plastik berada dibelakang team masing-masing. Tiap team dibagi dalam 3 kelompok masing-masing. Tiap team dibagi dalam 3 kelompok masing-masing sebagai team penyerang. Pengecoh lawan dan yang mempertahankan benteng. Team pemenang adalah team yang berhasil lebih dahulu merebut seluruh benteng lawan. Bila dibatasi dengan waktu maka team pemenang adalah team yang paling banyak mengumpulkan benteng lawan.

(3) Kegiatan akhir

Dalam kegiatan akhir setelah pemenang diadakan evaluasi sekaligus pemberian motivasi pada mereka yang masih belum maksimal dalam bermotivasi.

(b) Pertemuan kedua (28 Agustus 2014)

Pada setiap siklus diupayakan mulai dari awal kegiatan kita ciptakan suasana yang menarik, kita hilangkan kesan bahwa motivasi jasmani merupakan kegiatan yang membuat lelah. Kita beri kesempatan pada siswa mulai dari awal pemanasan dengan bermotivasi jasmani sambil bersendau gurau, bernyanyi, biarkan sambil berteriak, yang pasti mereka harus bermotivasi baik secara berpasangan ataupun berkelompok.

Setelah mereka melakukan pemanasan sambil membuat lingkaran atau dengan cara berkumpul yang menarik, kita beri penjelasan tentang kegiatan inti dengan pendekatan bermain. Selanjutnya setelah mereka memahami tentang tata cara bermainnya dibagi kelompok. Biarkan mereka bermain sekalipun ada yang sambil berteriak yang penting mereka senang. Tanpa mereka sadari mereka telah melaksanakan motivasi jasmani selama jam pelajaran berlangsung.

Unsur pendidikan yang di dapat adalah 1) unsur kognitif: melatih anak untuk dapat mencermati medan dengan cepat, mengambil keputusan dengan cepat dan tepat, memprediksi kegagalan, mengantisipasi permasalahan dengan cepat. 2) Afektif: melatih anak untuk bersikap sportif, fair play, bekerjasama, bersosialisasi. 3) psikomotorik. Dengan melakukan kegiatan motivasi jasmani sambil bermain ini anak akan memiliki kemampuan motorik yang tinggi, terdapat unsur-unsur endurance, flexibility, agility, speed, coordination dan accuracy.

Kegiatan yang dilaksanakan dalam pelaksanaan antara lain:

1) Pemanasan

Dalam kegiatan pemanasan kita buat dalam bentuk-bentuk permainan yang menyenangkan. Misalnya: berlari kecil berkelompok sambil memegang bahu sambil bernyanyi bersama, berlari sambil berpegangan tangan dengan bervariasi dari arah kanan ke kiri bergantian, berlari kecil sambil melompat dilakukan berpasangan berdua atau bertiga, bahkan dapat dilakukan dengan kelompok yang lebih banyak asalkan jumlahnya ganjil, satu orang berada diantara kelompok sebagai pusat pegangan dan masih banyak lagi bentuk kegiatan pemanasan sambil bermain.

2) Kegiatan inti

Dalam kegiatan ini dilaksanakan kegiatan *out door games*. Bentuk kegiatan *out door games* yang pertama dilaksanakan bentuk kegiatan yang berorientasi pada melatih kekuatan, kelincahan, kelenturan tubuh disamping juga melatih unsur kognitif dan afektif siswa. Sebenarnya banyak sekali jenis *out door games* yang dapat dilaksanakan dalam pendidikan jasmani, namun sebagai contoh adalah permainan tradisional bentengan. Permainan ini berasal dari permainan anak-anak yang awalnya mempergunakan pohon atau tiang sebagai sarana bentengnya. Supaya ada bentuk variasi lain maka kita kembangkan jenis permainan ini dengan media lain. Prasarana: berupa lapangan seluas lapangan

basket. Sarana: bekas botol plastik, bekas tempat bola tenis dengan jumlah 5 sampai 10 buah, sebagai benteng yang harus direbut dan dilarikan dari daerah musuh. Cara bermainnya sama dengan permainan benteng lainnya, hanya saja pada benteng ini yang diperebutkan adalah bekas tempat bola tenis atau botol bekas minuman. Langkah pertama peserta dibagi dua team dengan jumlah sama banyak. Benteng yang terbuat dari botol atau gelas plastik berada dibelakang team masing-masing. Tiap team dibagi dalam 3 kelompok masing-masing. Tiap team dibagi dalam 3 kelompok masing-masing sebagai team penyerang. Pengecoh lawan dan yang mempertahankan benteng. Team pemenang adalah team yang berhasil lebih dahulu merebut seluruh benteng lawan. Bila dibatasi dengan waktu maka team pemenang adalah team yang paling banyak mengumpulkan benteng lawan.

3) Kegiatan akhir

Dalam kegiatan akhir setelah pemenang diadakan evaluasi sekaligus pemberian motivasi pada mereka yang masih belum maksimal dalam bermotivasi.

(c) Observasi

Kegiatan observasi atau pengamatan dilakukan selama pelaksanaan siklus I berlangsung yaitu untuk dua kali pertemuan. Pengamatan dilakukan oleh teman sejawat yang bertindak sebagai observer yang bernama Ari Priwanto yang juga guru penjasorkes di SMP Negeri 3 Pasir Peny.

Dari hasil pengamatan dapat diketahui bahwa selama proses pembelajaran berlangsung terdapat peningkatan motivasi belajar siswa dengan menggunakan model pembelajaran bermain. Peningkatan motivasi belajar ini akan sangat membantu dalam peningkatan hasil belajar siswa, terutama hasil belajar pejasorkes dari aspek psikomotor atau keterampilan.

Berdasarkan pengamatan dan penilaian yang dilakukan pada pertemuan ke 1 dan 2 siklus I dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan motivasi belajar siswa.

Tabel 1. Hasil Observasi Motivasi Belajar pada Pembelajaran Penjasorkes di Kelas IX SMP Negeri 3 Pasir Peny Semester 1 Tahun Pelajaran 2014/2015 pada Siklus I

No	Aktivitas Siswa	F	N	%
1	Perhatian	18	28	64%
2	Ketekunan	12	28	43%
3	Keterlibatan	8	28	28%
	Jumlah			135
	Rata-rata			45

Sumber: Guru mata pelajaran Penjasorkes SMP Negeri 3 Pasir Peny.

Dari data di atas dapat diketahui bahwa persentase motivasi pertama yaitu perhatian hanya 64% dari siswa yang melaksanakannya. Aktivitas kedua yaitu ketekunan hanya 43% siswa yang melaksanakan dan hanya 28% siswa yang terlibat dalam aktivitas pembelajaran

---

penjasorkes. Ketiga indikator tersebut jika dirata-ratakan maka hanya 45% siswa yang memiliki motivasi dalam pembelajaran penjasorkes.

c. Refleksi

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan dan diskusi dengan observer yang dilaksanakan di ruang majelis guru SMP Negeri 3 Pasir Penyusai usai pembelajaran pada siklus I, dapat diketahui bahwa terdapat beberapa kelemahan-kelemahan selama proses pembelajaran, antara lain:

- 1) Dalam aktivitas pembelajaran siswa belum maksimal melaksanakan kegiatan mereka.
- 2) Dalam melaksanakan kegiatan penjasorkes siswa terlihat masih banyak yang kurang mampu melaksanakannya karena masih kurangnya motivasi belajar siswa. Berdasarkan kelemahan-kelemahan yang terjadi pada siklus I di atas maka akan dilakukan perbaikan-perbaikan pada siklus II dengan cara sebagai berikut:
  - 1) Mengupayakan memaksimalkan motivasi belajar siswa
  - 2) Pemutaran video pembelajaran penjasorkes.

3. Pelaksanaan Tindakan Siklus II

a. Perencanaan

Hal yang dilakukan pada tahap ini adalah:

- 1) Mempersiapkan jadwal  
Siklus II dilaksanakan untuk tiga kali pertemuan. Pertemuan I direncanakan pada hari kamis tanggal 4 September 2014 dan pertemuan kedua pada hari kamis tanggal 11 September 2014.
- 2) Merencanakan materi yang akan dilaksanakan pada siklus II ini. Materi yang akan dipelajari siswa dengan menggunakan model permainan yaitu pada standar kompetensi "Mempraktikkan perancangan motivasi pengembangan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani" dan kompetensi dasar "Melaksanakan program latihan fisik sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang benar serta nilai tanggungjawab, disiplin dan percaya diri".
- 3) Mempersiapkan silabus. Silabus yang disiapkan yaitu silabus yang sesuai dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan atau KTSP 2006.
- 4) Mempersiapkan RPP dengan mengacu pada langkah-langkah pada model pembelajaran bermain.
- 5) Mempersiapkan sarana prasarana yang akan digunakan pada saat pembelajaran berlangsung.

b. Pelaksanaan

(a) Pertemuan pertama (4 September 2014)

Pada setiap siklus diupayakan mulai dari awal kegiatan kita ciptakan suasana yang menarik, kita hilangkan kesan bahwa motivasi jasmani merupakan kegiatan yang membuat lelah. Kita beri kesempatan pada siswa mulai dari awal pemanasan

---

dengan bermotivasi jasmani sambil bersendau gurau, bernyanyi, biarkan sambil berteriak, yang pasti mereka harus bermotivasi baik secara berpasangan ataupun berkelompok.

Setelah mereka melakukan pemanasan sambil membuat lingkaran atau dengan cara berkumpul yang menarik, kita beri penjelasan tentang kegiatan inti dengan pendekatan bermain. Selanjutnya setelah mereka memahami tentang tata cara bermainnya dibagi kelompok. Biarkan mereka bermain sekalipun ada yang sambil berteriak yang penting mereka senang. Tanpa mereka sadari mereka telah melaksanakan motivasi jasmani selama jam pelajaran berlangsung.

Unsur pendidikan yang di dapat adalah 1) unsur kognitif: melatih anak untuk dapat mencermati medan dengan cepat, mengambil keputusan dengan cepat dan tepat, memprediksi kegagalan, mengantisipasi permasalahan dengan cepat. 2) Afektif: melatih anak untuk bersikap sportif, fair play, bekerjasama, bersosialisasi. 3) psikomotorik. Dengan melakukan kegiatan motivasi jasmani sambil bermain ini anak akan memiliki kemampuan motorik yang tinggi, terdapat unsur-unsur endurance, flexibility, agility, speed, coordination dan accuracy.

Motivasi yang dilaksanakan dalam pelaksanaan antara lain:

a) Pemanasan

Dalam kegiatan pemanasan kita buat dalam bentuk-bentuk permainan yang menyenangkan. Misalnya: berlari kecil berkelompok sambil memegang bahu sambil bernyanyi bersama, berlari sambil berpegangan tangan dengan bervariasi dari arah kanan ke kiri bergantian, berlari kecil sambil meloncat dilakukan berpasangan berdua atau bertiga, bahkan dapat dilakukan dengan kelompok yang lebih banyak asalkan jumlahnya ganjil, satu orang berada diantara kelompok sebagai pusat pegangan dan masih banyak lagi bentuk kegiatan pemanasan sambil bermain.

b) Kegiatan inti

Dalam kegiatan ini dilaksanakan kegiatan *out door games*. Bentuk kegiatan *out door games* yang pertama dilaksanakan bentuk kegiatan yang berorientasi pada melatih kekuatan, kelincahan, kelenturan tubuh disamping juga melatih unsur kognitif dan afektif siswa. Sebenarnya banyak sekali jenis *out door games* yang dapat dilaksanakan dalam pendidikan jasmani, namun sebagai contoh adalah permainan tradisional benteng. Permainan ini berasal dari permainan anak-anak yang awalnya mempergunakan pohon atau tiang sebagai sarana bentengnya. Supaya ada bentuk variasi lain maka kita kembangkan jenis permainan ini dengan media lain. Prasarana: berupa lapangan seluas lapangan basket. Sarana: bekas botol plastik, bekas tempat bola tenis dengan jumlah 5 sampai 10 buah, sebagai benteng yang harus direbut dan dilarikan dari daerah musuh. Cara bermainnya sama dengan permainan benteng lainnya, hanya saja pada benteng ini yang diperebutkan adalah bekas tempat bola tenis atau botol bekas minuman. Langkah pertama peserta dibagi dua team dengan jumlah sama banyak. Benteng yang terbuat dari botol atau gelas plastik berada dibelakang team masing-masing. Tiap team dibagi dalam 3 kelompok masing-masing. Tiap team dibagi dalam 3 kelompok

---

masing-masing sebagai team penyerang. Pengecoh lawan dan yang mempertahankan benteng. Team pemenang adalah team yang berhasil lebih dahulu merebut seluruh benteng lawan. Bila dibatasi dengan waktu maka team pemenang adalah team yang paling banyak mengumpulkan benteng lawan.

c) Kegiatan akhir

Dalam kegiatan akhir setelah penenangan diadakan evaluasi sekaligus pemberian motivasi pada mereka yang masih belum maksimal dalam bermotivasi.

(b) Pertemuan kedua (11 September 2014)

Pada setiap siklus diupayakan mulai dari awal kegiatan kita ciptakan suasana yang menarik, kita hilangkan kesan bahwa motivasi jasmani merupakan kegiatan yang membuat lelah. Kita beri kesempatan pada siswa mulai dari awal pemanasan dengan bermotivasi jasmani sambil bersendau gurau, bernyanyi, biarkan sambil berteriak, yang pasti mereka harus bermotivasi baik secara berpasangan ataupun berkelompok.

Setelah mereka melakukan pemanasan sambil membuat lingkaran atau dengan cara berkumpul yang menarik, kita beri penjelasan tentang kegiatan inti dengan pendekatan bermain. Selanjutnya setelah mereka memahami tentang tata cara bermainnya dibagi kelompok. Biarkan mereka bermain sekalipun ada yang sambil berteriak yang penting mereka senang. Tanpa mereka sadari mereka telah melaksanakan motivasi jasmani selama jam pelajaran berlangsung.

Unsur pendidikan yang di dapat adalah 1) unsur kognitif: melatih anak untuk dapat mencermati medan dengan cepat, mengambil keputusan dengan cepat dan tepat, memprediksi kegagalan, mengantisipasi permasalahan dengan cepat. 2) Afektif: melatih anak untuk bersikap sportif, fair play, bekerjasama, bersosialisasi. 3) psikomotorik. Dengan melakukan kegiatan motivasi jasmani sambil bermain ini anak akan memiliki kemampuan motorik yang tinggi, terdapat unsur-unsur endurance, flexibility, agility, speed, coordination dan accuracy.

Motivasi yang dilaksanakan dalam pelaksanaan antara lain:

a) Pemanasan

Dalam kegiatan pemanasan kita buat dalam bentuk-bentuk permainan yang menyenangkan. Misalnya: berlari kecil berkelompok sambil memegang bahu sambil bernyanyi bersama, berlari sambil berpegangan tangan dengan bervariasi dari arah kanan ke kiri bergantian, berlari kecil sambil meloncat dilakukan berpasangan berdua atau bertiga, bahkan dapat dilakukan dengan kelompok yang lebih banyak asalkan jumlahnya ganjil, satu orang berada diantara kelompok sebagai pusat pegangan dan masih banyak lagi bentuk kegiatan pemanasan sambil bermain.

b) Kegiatan inti

Dalam kegiatan ini dilaksanakan kegiatan *out door games*. Bentuk kegiatan *out door games* yang pertama dilaksanakan bentuk kegiatan yang berorientasi pada melatih kekuatan, kelincahan, kelenturan tubuh disamping

juga melatih unsur kognitif dan afektif siswa. Sebenarnya banyak sekali jenis *out door games* yang dapat dilaksanakan dalam pendidikan jasmani, namun sebagai contoh adalah permainan tradisional bentengan. Permainan ini berasal dari permainan anak-anak yang awalnya mempergunakan pohon atau tiang sebagai sarana bentengnya. Supaya ada bentuk variasi lain maka kita kembangkan jenis permainan ini dengan media lain. Prasarana: berupa lapangan seluas lapangan basket. Sarana: bekas botol plastik, bekas tempat bola tenis dengan jumlah 5 sampai 10 buah, sebagai benteng yang harus direbut dan dilarikan dari daerah musuh. Cara bermainnya sama dengan permainan benteng lainnya, hanya saja pada benteng ini yang diperebutkan adalah bekas tempat bola tenis atau botol bekas minuman. Langkah pertama peserta dibagi dua team dengan jumlah sama banyak. Benteng yang terbuat dari botol atau gelas plastik berada dibelakang team masing-masing. Tiap team dibagi dalam 3 kelompok masing-masing. Tiap team dibagi dalam 3 kelompok masing-masing sebagai team penyerang. Pengecoh lawan dan yang mempertahankan benteng. Team pemenang adalah team yang berhasil lebih dahulu merebut seluruh benteng lawan. Bila dibatasi dengan waktu maka team pemenang adalah team yang paling banyak mengumpulkan benteng lawan.

c) Kegiatan akhir

Dalam kegiatan akhir setelah pemenang diadakan evaluasi sekaligus pemberian motivasi pada mereka yang masih belum maksimal dalam bermotivasi.

(c) Observasi

Kegiatan observasi atau pengamatan dilakukan selama pelaksanaan siklus II berlangsung yaitu untuk dua kali pertemuan. Pengamatan dilakukan oleh teman sejawat yang bertindak sebagai observer yang bernama Rasiwyl yang juga guru penjasorkes di SMP Negeri 3 Pasir Penyau.

Dari hasil pengamatan dapat diketahui bahwa selama proses pembelajaran berlangsung terdapat peningkatan motivasi belajar siswa dengan menggunakan model pembelajaran bermain. Peningkatan motivasi belajar ini akan sangat membantu dalam peningkatan hasil belajar siswa, terutama hasil belajar pejasorkes dari aspek psikomotor atau keterampilan.

Berdasarkan pengamatan dan penilaian yang dilakukan pada pertemuan ke 1 dan 2 siklus II dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan motivasi belajar siswa.

Tabel 2. Hasil Observasi Motivasi Belajar pada Pembelajaran Penjasorkes di Kelas IX SMP Negeri 1 Pasir Penyau Semester 1 Tahun Pelajaran 2014/2015 pada Siklus II

No	Aktivitas Siswa	F	N	%
1	Perhatian	24	28	86%
2	Ketekunan	24	28	86%
3	Keterlibatan	26	28	93%
Jumlah				265
Rata-rata				88%

Sumber: Guru mata pelajaran Penjasorkes SMP Negeri 3 Pasir Penyau.

Dari data di atas dapat diketahui bahwa persentase motivasi pertama yaitu perhatian hanya 86% dari siswa yang melaksanakannya. Aktivitas kedua yaitu ketekunan hanya 86% siswa yang melaksanakan dan hanya 93% siswa yang terlibat dalam aktivitas pembelajaran penjasorkes. Ketiga indikator tersebut jika dirata-ratakan maka hanya 88% siswa yang memiliki motivasi dalam pembelajaran penjasorkes.

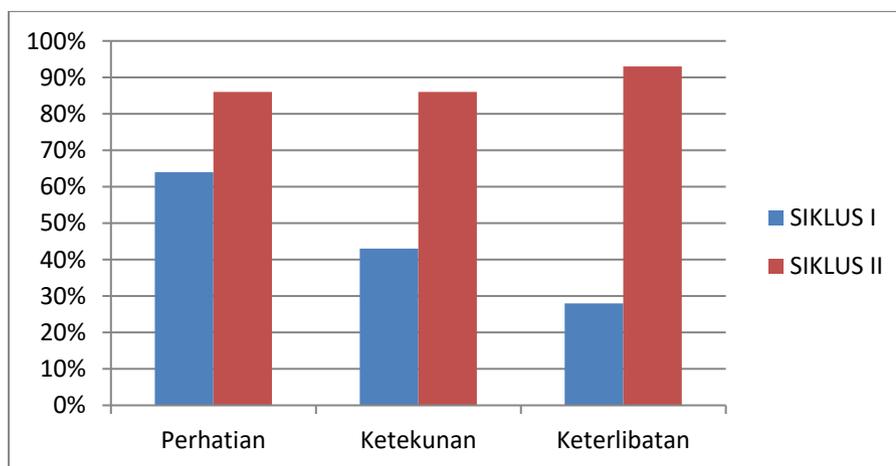
Jika dibandingkan keterampilan siswa pada siklus II meningkat dari data awal dan siklus I. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Perbandingan aktivitas belajar penjasorkes siswa pada siklus I dan II kelas IX SMP N 3 Pasir Penyu

Aktivitas	Siklus I	Siklus II
Perhatian	64%	86%
Ketekunan	43%	86%
Keterlibatan	28%	93%

Sumber: Guru mata pelajaran Penjasorkes SMP Negeri 3 Pasir Penyu.

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat, pada indikator perhatian meningkat dari 64% menjadi 86%. Ketekunan dari 43% menjadi 86% dan keterlibatan dalam pembelajaran meningkat dari 28% menjadi 93%. Perbandingan aktivitas pada masing-masing siklus dapat dilihat pada grafik berikut.



Gambar 1. Grafik Perbandingan keterampilan siswa pada data awal siklus I dan siklus II (d) Refleksi

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan dan diskusi dengan observer yang dilaksanakan di ruang majelis guru SMP Negeri 3 Pasir Penyu usai pembelajaran pada siklus II, dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan motivasi belajar siswa kelas IX SMP Negeri 3 Pasir Penyu dalam pembelajaran penjasorkes.

Pada siklus I persentase rata-rata siswa yang tuntas hanya sebesar 4% kemudian setelah dilaksanakan siklus II dengan tetap menggunakan model pembelajaran out door games meningkat menjadi 88% pada siklus II.

---

Dari apa yang telah peneliti uraikan di atas dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan motivasi belajar siswa pada pelaksanaan siklus II sehingga penelitian tidak perlu lagi dilanjutkan pada siklus III.

### **Pembahasan**

Dalam kegiatan pada sebelum diadakan tindakan dengan pendekatan bermain banyak anak yang cenderung pasif, tetapi setelah dibuat dengan model pembelajaran dengan pendekatan bermain anak lebih termotivasi untuk beraktivitas jasmani. Hal ini disebabkan karena mereka dapat melaksanakan motivasi jasmani sambil bermain. Apabila pada siklus-siklus berikutnya pada setiap kegiatan dibuat model pembelajaran dengan pendekatan bermain pada aspek-aspek yang lain tentunya akan lebih baik dan menguntungkan baik untuk pengajar maupun siswa. Karena dengan demikian stamina akan tetap terjaga sehingga tingkat kesegaran jasmaninya juga akan lebih meningkat.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Setelah melaksanakan penelitian tindakan kelas yang telah dilakukan berdasarkan hasil observasi dan hasil refleksi yang telah dilakukan selama penelitian, maka dapat diambil kesimpulan:

1. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi minat siswa dalam mengikuti pembelajaran penjaskes.
2. Dalam proses pembelajaran penjaskes sangat diperlukan adanya model dan variasi pelajaran. Untuk itu pengajar sebaiknya dapat membuat model ataupun modifikasi pembelajaran, salah satunya adalah model pembelajaran dengan pendekatan bermain.

### **Saran**

Setelah diadakan penelitian tindakan kelas tentang upaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa membuktikan bahwa dengan model pembelajaran dengan pendekatan bermain motivasi jasmani siswa lebih termotivasi karena mereka dapat belajar sambil bermain. Untuk itu penulis menyampaikan saran sebagai berikut:

1. Guru pendidikan jasmani hendaknya banyak melaksanakan dengan pendekatan, teknik, metode ataupun model pembelajaran sebagai berikut modifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
2. Model pembelajaran dengan pendekatan bermain dapat diterapkan dalam pendidikan jasmani untuk semua jenjang.
3. Guru menunjang motivasi dalam pendidikan jasmani sarana dan prasarana hendaknya disediakan sekalipun dalam memodifikasi pembelajaran dapat menggunakan peralatan yang sederhana, yang penting semua siswa harus termotivasi jasmani selama pelajaran berlangsung

### **DAFTAR PUSTAKA**

Depdiknas, 2003, Kurikulum 2006. *Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SMA/MA*. Jakarta: Depdiknas.

---

Depdiknas, 2003, Undang-Undang RI Tahun 2003 tentang *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.

J. Mata Kupan. 2002. *Teori Bermain*. Jakarta: Universitas Terbuka

Ngalim, Purwanto, M. 2003. *Ilmu Pendidikan Teori dan Praktik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Winata Putra Udin. 1994. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Universitas Terbuka