

Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa melalui Penerapan Pendekatan Berbasis Permainan dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Nabila Khusnul Khotimah¹, Osa Maliki², Tomy Ruly Winarto³

^{1,2,3} Universitas PGRI Semarang

e-mail: nabilakhusnul51@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dengan mengimplementasikan inovasi pembelajaran menggunakan pendekatan permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Diharapkan, pendekatan ini dapat membuat pelajaran lebih menarik, mendorong keterlibatan siswa yang lebih aktif, serta menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Integrative*, di mana peneliti melakukan tinjauan dan identifikasi jurnal-jurnal secara sistematis pada setiap tahapannya, dengan mengikuti langkah-langkah yang telah ditentukan. Dari berbagai artikel yang ada, peneliti memilih 10 artikel yang memiliki keterkaitan langsung dengan kata kunci yang digunakan. Setelah melakukan tinjauan terhadap 10 artikel, ditemukan bahwa pendekatan permainan dalam pembelajaran olahraga dapat meningkatkan motivasi siswa untuk berpartisipasi dalam proses belajar. Kesimpulannya, penerapan permainan dalam pembelajaran olahraga merupakan salah satu inovasi yang dapat dilakukan oleh guru untuk meningkatkan motivasi siswa dan pencapaian hasil pembelajaran.

Kata kunci: *Motivasi, Belajar, Permainan*

Abstract

The purpose of this research is to enhance students' motivation by introducing learning innovations through a game-based approach in Physical Education. It is anticipated that this will make the lessons more engaging, while also encouraging greater student participation and enjoyment. This study employs the integrative Systematic Literature method, where the researcher systematically reviews and identifies journals in each phase, following established procedures. From the various articles, ten articles closely related to the chosen keywords were selected. After reviewing these ten articles, it was found that the game-based approach in sports education can motivate students to engage in learning. In conclusion, incorporating games into sports education is a form of teacher innovation aimed at enhancing student motivation and improving learning outcomes.

Keywords : *Games, Motivation, Learn*

PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pada Bab II Pasal 3, dijelaskan bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan potensi dan membentuk karakter serta peradaban bangsa yang bermartabat, dengan tujuan utama untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Dengan demikian, tujuan pendidikan akan menunjukkan adanya kesamaan dalam tujuan yang ingin dicapai, tujuan pembelajaran bertujuan untuk menciptakan individu yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki nilai-nilai moral, kemampuan sosial, serta rasa tanggung jawab terhadap kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Salah satu mata pelajaran dalam sistem pendidikan nasional adalah pendidikan jasmani (PJOK). PJOK dapat meningkatkan kebugaran peserta didik sekaligus membentuk kepribadian yang baik bagi peserta didik di sekolah (Azhuri et Al.,2021). Selain itu, PJOK berupaya mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas fisik untuk memberikan dampak positif terhadap kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan manusia, terutama dalam meningkatkan kemampuan gerak (Taufik, 2018). Dengan demikian, guru PJOK diharapkan dapat

memperkuat keterampilan gerak dasar pada setiap cabang olahraga yang tercantum dalam kurikulum. Penerapan aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran siswa mengharuskan guru untuk membuat pembelajaran menarik, sehingga dapat memotivasi siswa untuk aktif berpartisipasi dalam pelajaran PJOK (Citra Beauty et al., 2020).

Peserta didik diberikan kesempatan untuk mengembangkan kreativitas, kapasitas, kepribadian, dan kemandirian dalam mencari serta memperoleh pengetahuan melalui pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani diharapkan dapat membantu mengasah keterampilan gerak, kemampuan fisik, pengetahuan, kemampuan memecahkan masalah, penghayatan nilai-nilai, dan membiasakan pola hidup sehat, sehingga siswa siap menghadapi kemajuan di era digital (Beauty et al., 2020; Moerianto et al., 2020). Sejalan dengan itu, pembelajaran Penjas diharapkan dapat membentuk peserta didik yang tangguh secara mental dan lebih mandiri dalam menghadapi serta menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Dengan diberlakukannya Kurikulum Merdeka Belajar, proses pembelajaran perlu mengalami perubahan, di mana siswa diharapkan lebih aktif dalam mencari, memahami teknik, dan melaksanakan tugas gerak pada setiap materi yang diajarkan oleh guru. Dengan demikian, pemahaman siswa akan lebih bertahan lama karena mereka mencari pemahaman tersebut secara mandiri (Junianto et al., 2023).

Guru sebagai pembimbing memiliki peran penting dalam kemajuan pendidikan. Guru profesional adalah seorang pendidik yang memiliki pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang diperlukan untuk menjalankan tugasnya secara efektif dalam proses pembelajaran. Guru profesional tidak hanya menguasai materi yang diajarkan, tetapi juga mampu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, memotivasi siswa, serta terus menerus mengembangkan diri melalui pelatihan dan pengalaman. Dengan demikian, tugas guru seharusnya menjadi pembimbing yang mengarahkan dan memperbaiki pelaksanaan tugas gerak yang dilakukan oleh siswa. Dengan demikian, dalam pembelajaran Penjas, guru harus mampu menciptakan berbagai inovasi untuk memotivasi siswa pada setiap pelajaran Penjas melalui tugas gerak yang diberikan. Menurut Maslow, motivasi merupakan perilaku manusia yang dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor intrinsik dan ekstrinsik. Berdasarkan teori tersebut, pemberian permainan diharapkan dapat menumbuhkan motivasi intrinsik, di mana siswa akan terus termotivasi dan aktif mengikuti pembelajaran karena mereka sudah menyukai mata pelajaran Penjas. Menurut teori Maslow tentang hierarki kebutuhan, kebutuhan dasar meliputi rasa nyaman dan aman. Hal ini berarti guru perlu menciptakan suasana yang aman dan nyaman dalam setiap pembelajaran.

Selain itu, untuk memenuhi kebutuhan perkembangan, guru sebaiknya memberikan penjelasan yang mudah dipahami oleh siswa dan dengan sabar memberikan penjelasan ulang bagi siswa yang kesulitan mengikuti pelajaran (Ersila, 2019). Dengan demikian, diharapkan siswa akan termotivasi untuk mengikuti pembelajaran. Selain itu, menurut teori Maslow, manusia memiliki kemampuan khusus untuk membuat dan mengambil keputusan mereka sendiri (Apriani et al., 2021). Motivasi dapat didefinisikan sebagai dorongan yang berasal dari faktor internal maupun eksternal siswa, yang bertujuan untuk mencapai tujuan tertentu guna memenuhi kebutuhan. Motivasi berfungsi sebagai pendorong usaha dan pencapaian hasil yang optimal. Pemberian permainan adalah salah satu alternatif model pembelajaran inovatif yang dapat diterapkan dalam setiap proses pembelajaran PJOK, dengan tujuan untuk memotivasi siswa agar lebih aktif mengikuti pembelajaran di sekolah.

Pendidikan jasmani adalah bagian yang tidak terpisahkan dari sistem pendidikan secara keseluruhan (Imran et al., 2022). Rahma & Verawati (2021) menjelaskan bahwa tujuan pendidikan jasmani tidak hanya untuk mengembangkan aspek fisik, tetapi juga untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, kestabilan emosional, keterampilan sosial, serta penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan yang memotivasi jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani adalah sarana untuk mendukung perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, dan kemampuan berpikir, serta penghayatan terhadap nilai-nilai (baik dari segi sikap, mental, emosional, spiritual, dan sosial). Selain itu, pendidikan jasmani juga berperan dalam membiasakan pola hidup sehat, yang pada akhirnya bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Pendidikan jasmani memainkan peran yang sangat vital dalam memperkuat pelaksanaan pendidikan sebagai proses pembinaan manusia yang berlangsung sepanjang hidup (Endriani et al., 2022).

Motivasi adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu guna memenuhi kebutuhan. Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, motivasi berperan penting sebagai faktor yang mendukung agar siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan penuh kesungguhan. Motivasi merupakan sumber energi yang mendorong, mengarahkan, dan memperkuat perilaku seseorang (Riyoko, 2019). Motivasi belajar sangat penting dalam proses pembelajaran, baik di sekolah maupun di rumah (Sitompul et al., 2018). Peran motivasi dalam pembelajaran, khususnya bagi siswa, dapat diibaratkan seperti dinamo yang menggerakkan mesin belajar, yang akan mendorong siswa untuk berperilaku aktif dalam proses belajar guna mencapai hasil yang diinginkan, yaitu prestasi belajar (Ginting, 2022). Peran motivasi dalam pembelajaran PJOK sangat penting untuk dipahami oleh para pendidik, agar proses pembelajaran dan aktivitas yang dilakukan dapat berjalan dengan baik. Dalam konteks pembelajaran, kebutuhan tersebut berkaitan dengan upaya untuk memperoleh pelajaran sesuai dengan harapan yang diinginkan.

METODE

Artikel ilmiah ini disusun dengan mengaplikasikan metode Integrative Systematic Literature Review. Tinjauan pustaka sistematis adalah metode Systematic Literature Integrative yang berfungsi untuk mengidentifikasi, menelaah, mengevaluasi, dan menginterpretasikan seluruh penelitian yang ada. Dengan menggunakan metode ini, peneliti melakukan tinjauan dan identifikasi jurnal secara terstruktur di setiap tahapannya, mengikuti langkah-langkah yang telah ditentukan. Untuk mengumpulkan data, peneliti mengakses artikel-artikel jurnal dari Google Scholar, Garuda, ResearchGate, SINTA, dan Scopus. Kata kunci dalam penelitian ini adalah model pembelajaran berbasis permainan untuk mendorong peningkatan motivasi belajar. Artikel yang dikumpulkan hanya yang dipublikasikan dalam periode 10 tahun, yakni antara 2012 hingga 2022. Dari sekian banyak artikel, peneliti memilih yang relevan dengan kata kunci yang digunakan. Dari sekumpulan artikel yang ada, peneliti memilih 10 artikel yang memiliki kaitan langsung dengan kata kunci yang digunakan. Selanjutnya, peneliti mengklasifikasikan artikel-artikel yang berkaitan dengan penerapan permainan untuk meningkatkan motivasi belajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Motivasi merupakan dorongan yang muncul dalam diri seseorang secara sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan yang sesuai dengan keinginannya. Menurut Abraham Maslow, hirarki kebutuhan mencakup kebutuhan akan penghargaan, yang berkaitan dengan keinginan untuk memperoleh pengakuan. Jika dikaitkan dengan teori tersebut, maka siswa memperoleh hal tersebut melalui pendidikan formal yang diberikan oleh sekolah. Oleh karena itu, guru yang merupakan bagian dari sekolah diharapkan mampu mendorong dan melaksanakan pembelajaran yang konkret untuk menumbuhkan motivasi intrinsik dan ekstrinsik siswa melalui pembelajaran yang menyenangkan. Motivasi intrinsik adalah dorongan atau rangsangan yang datang dari dalam diri untuk melakukan sesuatu dengan baik, sementara motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar diri untuk melakukan suatu hal, biasanya karena adanya dukungan dari orang-orang di sekitar individu tersebut.

Dalam hal ini, pendidikan jasmani diharapkan dapat menumbuhkan atau memunculkan motivasi siswa untuk mengikuti proses pembelajaran olahraga melalui inovasi dalam pengajaran yang dilakukan oleh guru. Peran guru sangat berpengaruh terhadap kelancaran pembelajaran. Semakin sedikit inovasi yang diberikan oleh guru, maka semakin besar kemungkinan proses pembelajaran menjadi membosankan. Hal tersebut perlu dihindari oleh guru, sehingga guru harus melakukan inovasi dalam setiap proses pembelajaran. Terkait hal ini, memberikan permainan dapat menjadi pilihan inovasi pembelajaran untuk meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti proses belajar. Permainan bersifat universal, mudah dilakukan, dan menyenangkan. Selain itu, permainan juga memiliki aturan yang disepakati bersama, yang memberikan rasa nyaman bagi siswa selama pembelajaran berlangsung. Dengan demikian, siswa yang kurang dalam pelajaran olahraga tetap dapat mengikuti proses pembelajaran dengan penuh kegembiraan. Menurut Clayton Alderfer, motivasi adalah dorongan dari dalam diri siswa untuk meraih prestasi yang dicapai melalui belajar untuk mencapai tujuan tersebut. Ketika individu meraih prestasi, hal itu akan memenuhi kebutuhan mereka akan penghargaan diri.

Data hasil penelitian yang disajikan dalam artikel ini merupakan analisis dan ringkasan dari artikel-artikel yang terdokumentasi, yang berkaitan dengan metode pembelajaran untuk meningkatkan motivasi belajar siswa melalui permainan.

Tabel 1. Hasil penelitian yang relevan

Peneliti & Tahun	Jurnal	Hasil Penelitian
(Nurlatifah et al, 2018)	Journal UPI	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain Static-Group Pretest-Posttest. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh rata-rata pretest sebesar 50,237, sementara rata-rata posttest mencapai 82,8. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode permainan terhadap motivasi belajar siswa dalam pendidikan jasmani.
(Hidayat et al, 2018)	Journal UPI	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain Static-Group Pretest-Posttest. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor pretest sebesar 50,237, sementara rata-rata skor posttest mencapai 82,8. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa metode permainan memberikan pengaruh terhadap motivasi belajar siswa dalam pendidikan jasmani.
(Subekti et al, 2020)	Journal Unnes	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan uji paired sample t-test. Berdasarkan hasil analisis uji paired sample t-test pada variabel motivasi, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,00, yang lebih rendah dari nilai alpha ($0,00 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa permainan tradisional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengembangan motivasi belajar.
(Sarippudin & Al Ghani, 2021)	Journal Cendikia: Journal Sriwijaya	Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan motivasi belajar pendidikan jasmani melalui penerapan model permainan.
Wardani (2022)	Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan (JISIP)	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan desain One-Group Pretest-Posttest. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional dapat membantu meningkatkan motivasi siswa dalam belajar, khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan nilai t-hitung $> t$ -table ($-3,441 > 2,262$), maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat motivasi siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan olahraga tradisional.

Pendekatan permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti proses belajar. Karakteristik seperti kerja sama, tantangan, dan kesenangan dalam permainan juga dapat menjadi faktor yang membuat siswa lebih antusias untuk berpartisipasi. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat membantu meningkatkan motivasi siswa dalam belajar, terutama dalam pembelajaran pendidikan jasmani, seperti yang terlihat pada tabel di atas (Wardani, 2022). Permainan tradisional gobak sodor memberikan dampak positif terhadap motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran lari sprint. Hal yang sama juga ditemukan dalam penelitian Nurlatifah et al. (2018), yang menghasilkan rata-rata pretest sebesar 50,237 dan rata-rata posttest

sebesar 82,8. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode permainan terhadap motivasi belajar siswa dalam pendidikan jasmani.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan dalam pembelajaran olahraga merupakan salah satu inovasi yang dilakukan guru untuk meningkatkan motivasi dan pencapaian pembelajaran. Guru juga memegang peranan penting dalam mendorong siswa agar aktif dan termotivasi oleh metode yang diterapkan, sehingga siswa merasa senang sepanjang proses pembelajaran. Motivasi intrinsik dan ekstrinsik perlu ditumbuhkan pada setiap siswa agar apa yang mereka pelajari dari guru dapat bertahan lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, I., PD, M., & KEBUDAYAAN, K. P. D. (2016). Standar kompetensi mata pelajaran pjok. *Kemendikbud Direktorat Jenderal Guru Dan Tenaga Kependidikan*, 1-8.
- Akhmad, I., Suharjo, S., Hariadi, H., 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.
- Apriani, A., Muftililah, M., & Daryanti, M. S. (2021). Studi Kualitatif: Kebutuhan Ibu Hamil Dengan Diabetes Melitus Gestasional Di Kabupaten Karanganyar Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 17-26.
- Beauty, T. R. C., Nurhasan, N., & Tuasikal, A. R. S. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Permainan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(2).
- 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.
- Ersila, W. (2019). Pemenuhan Kebutuhan Dasar Ibu Hamil Melalui "Pepes"(Penyuluhan, Pemeriksaan Dan Senam): Compliance Of Basic Needs Of Pregnant Women Through "Pepes"(Counseling, Examination And Pregnant Exercise). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 5(2), 17-21.
- Ginting, S. D., Warni, H., & Arifin, S. (2022). Tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa sekolah dasar negeri di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(2), 172-183.
- Hidayat, N. R., Sudirjo, E., & Rukmana, A. (2018). Pengaruh Penerapan Permainan Tradisional Bebenangan Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Lari Sprint. *SpoRTIVE*, 3(1), 381-390.
- Junianto, T., Tuasikal, A. R. S., & Siantoro, G. (2023). Penerapan Permainan Kecil Terhadap Motivasi Belajar Siswa SD. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(1), 40-45.
- Moerianto, E., Valianto, B., & Dewi, R. (2020, March). Influence Game Method and Interest on the Basis of Motion of Learning Skills State Run SDN 105345 Sidodadi. In *1st Unimed International Conference on Sport Science (UnICoSS 2019)* (pp. 158-161). Atlantis Press.
- Supriadi, A., Mesnan, M., Akhmad, I., Dewi, R., & Suprayitno, S. (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.