



# Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Menggunakan Permainan Pada Materi Bola Tangan Kelas VII E di SMPN 1 Waru Tahun Pelajaran 2024/2025

Hermin Adi Bakhrudin<sup>1</sup>, Nanik Indahwati<sup>2</sup>, Demy Ilmiawan<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

<sup>3</sup>SMP Negeri 1 Waru, Indonesia

[ppg.herminbakhrudin00830@program.belajar.id](mailto:ppg.herminbakhrudin00830@program.belajar.id)<sup>\*</sup>, [nanikindahwati@unesa.ac.id](mailto:nanikindahwati@unesa.ac.id)<sup>2</sup>, [demy1waru@gmail.com](mailto:demy1waru@gmail.com)<sup>3</sup>

Alamat: Universitas Negeri Surabaya, Jl. Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Kota Surabaya, Jawa Timur, 60213

Korespondensi penulis: [ppg.herminbakhrudin00830@program.belajar.id](mailto:ppg.herminbakhrudin00830@program.belajar.id)<sup>\*</sup>

**Abstract.** *This Classroom Action Research (CAR) is a form of reflective research by teachers to improve the learning motivation of students under their responsibility. This classroom action research involves 2 cycles, the first cycle uses several stages, including planning, implementation, observation, and reflection. The next second cycle is expected to increase learning motivation from the previous cycle. The results of the study showed that cycle I received an assessment percentage of 88%, while cycle II experienced an increase of 92%, and both cycles received very good criteria. Although the criteria got the same results, the average percentage showed an increase in student motivation, indicating that there was a change for the better after handball game learning was carried out in cycle II.*

**Keywords:** *Motivation, Sports Games, Learners*

**Abstrak.** Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini sebagai bentuk penelitian reflektif guru untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik yang menjadi tanggung jawabnya. Penelitian tindakan kelas ini melibatkan 2 siklus, siklus pertama yaitu menggunakan beberapa tahapan, termasuk perencanaan, implementasi, observasi, dan refleksi. Berikutnya siklus kedua diharapkan dapat meningkatkan motivasi belajar dari siklus sebelumnya. Hasil penelitian menunjukkan siklus I mendapatkan presentase penilaian 88%, sedangkan siklus II mengalami peningkatan sebesar 92%, dan kedua siklus tersebut sama-sama mendapatkan kriteria sangat baik. Meskipun kriteria mendapat hasil yang sama, namun dari presentase rata-rata tersebut menunjukkan terdapat peningkatan motivasi peserta didik, sehingga menandakan bahwa terjadi perubahan ke arah lebih baik setelah dilakukan pembelajaran permainan bola tangan pada siklus ke II.

**Kata kunci:** Motivasi, Permainan Olahraga, Peserta didik

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan faktor kunci dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia di dunia (Mustafa & Dwiyoogo, 2020). Pendidikan menjadi bagian integral dari kehidupan yang pada dasarnya untuk memastikan keberlangsungan hidup manusia melalui transfer pengetahuan dari satu generasi ke generasi berikutnya secara berkelanjutan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan komponen utama dalam sistem pendidikan (Bangun, 2016). Tujuannya tidak hanya terbatas pada pengembangan fisik, tetapi juga diharapkan melalui kegiatan jasmani dan olahraga dapat menjadi sarana untuk mengembangkan kesehatan, kebugaran fisik, penalaran dan kemampuan berpikir kritis, kestabilan emosional, kemampuan bersosial, serta perilaku yang sesuai dengan moral (Firmansyah, 2011).

PJOK adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menciptakan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dari segi fisik, mental, maupun emosional. (Saleh & Malinta, 2020). PJOK merupakan salah satu pelajaran yang dilaksanakan pada setiap jenjang pendidikan (Sukarini, 2020). Oleh karena itu, jika pembelajaran pendidikan jasmani melibatkan aktivitas fisik, kesehatan fisik peserta didik akan menjadi lebih baik dan optimal (Bile & Suharharjana, 2019).

Pembelajaran PJOK peserta didik akan lebih banyak melakukan permainan modifikasi yang dikaitkan dengan materi inti supaya dapat lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani dalam bentuk permainan ini, diharapkan peserta didik dapat berpartisipasi aktif yang pada akhirnya mereka memiliki pengalaman belajar yang bermakna, menarik dan menyenangkan, sedangkan guru berperan sebagai fasilitator dan motivator (Asmi et al., 2018). Guru dituntut memiliki kompetensi terutama dalam mengelola proses pembelajaran untuk dapat mengantarkan peserta didik mencapai tujuan yang diharapkan. Untuk memaksimalkan hasil belajar, ada beberapa faktor penunjang hasil belajar sehingga harus diperhatikan supaya terjadi proses pembelajaran yang menyenangkan. Pada proses pembelajaran PJOK, metode disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik agar dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Motivasi dapat menumbuhkan rasa optimis, dan orang yang tidak memilikinya akan kesulitan dalam melakukan segala pekerjaan mereka. Oleh karena itu, motivasi merupakan sesuatu yang harus dimiliki oleh semua orang agar mereka dapat mencapai semua tujuan dan harapan mereka (Nurhayati et al., 2018). Upaya meningkatkan motivasi belajar peserta didik sangat penting dilakukan karena motivasi merupakan faktor terpenting yang mempengaruhi keberhasilan belajar seorang peserta didik (Sari et al., 2023).

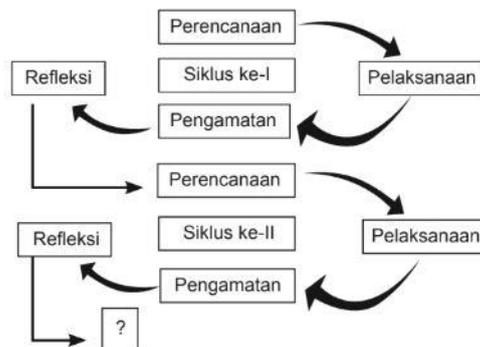
Permainan bola tangan menjadi salah satu materi pembelajaran pada kurikulum PJOK di SMP Negeri 1 Waru Kabupaten Sidoarjo. Permainan bola tangan adalah permainan di mana dua regu bermain dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan (Rahayu et al., 2020). Sesuai dengan hasil observasi di sekolah permainan bola tangan merupakan olahraga yang kurang diminati karena cara bermain dan peraturan bertanding dirasa sulit untuk dipraktikkan. Selain itu, proses pembelajaran permainan bola tangan berlangsung monoton karena guru kurang dalam memberikan modifikasi permainan bola tangan sehingga membuat peserta didik jenuh dan mayoritas kurang termotivasi untuk mengikuti pembelajaran pada materi ini. Hal itu berdampak pada ketidak tercapaian tujuan pembelajaran. Dalam menghadapi permasalahan tersebut, salah satu upaya untuk mengatasinya dengan memodifikasi permainan dikaitkan dengan materi gerakan dasar bola tangan agar memungkinkan seluruh peserta didik

berpartisipasi ikut dalam permainan, dan menyederhanakan peraturan sehingga bisa meningkatkan motivasi peserta didik.

## 2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yaitu penelitian reflektif yang dilakukan oleh guru untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran yang menjadi tanggung jawabnya, dengan tujuan meningkatkan motivasi belajar. Penelitian tindakan kelas adalah kegiatan ilmiah yang dilakukan oleh guru di dalam kelas dengan menggunakan tindakan-tindakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran (Azizah, 2021). Subjek pada penelitian ini yaitu peserta didik kelas VII E SMP Negeri 1 Waru Kabupaten Sidoarjo yang berjumlah 32 orang dengan peserta didik 16 laki-laki dan 16 perempuan. Tujuan dari penelitian tindakan kelas ini adalah untuk mengidentifikasi masalah-masalah yang muncul selama proses pembelajaran, merancang solusi untuk mengatasi masalah-masalah tersebut, melaksanakan tindakan kelas yang telah dirancang, dan mengevaluasi hasil yang diperoleh dari penerapan tindakan tersebut.

Penelitian tindakan kelas ini melibatkan 2 siklus, siklus pertama yaitu menggunakan beberapa tahapan, termasuk perencanaan, implementasi, observasi, dan refleksi untuk siklus kedua diharapkan bisa memperbaiki dan ada peningkatan belajar dari siklus sebelumnya (Indrawani, 2019). Ada siklus dalam merancang penelitian dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 1 Model Penelitian Tindakan Kelas (Arikunto et al., 2015)**

Teknik pengumpulan data untuk penelitian tindakan kelas (PTK) ini menggunakan teknik pengumpulan observasi, dokumentasi, angket atau kuesioner yang akan dibagikan dan diisi oleh semua peserta didik kelas VII E.

**Tabel 1. Aturan skor butir Instrumen penelitian peserta didik**

Keterangan	Skor
Sangat setuju	4
Setuju	3
Tidak setuju	2
Sangat tidak setuju	1

Sumber: (Sugiyano, 2019)

Skor maksimum untuk instrumen tersebut adalah  $15 \text{ butir} \times 4 = 60$  dan skor minimum adalah  $15 \text{ butir} \times 1 = 15$ . Skor ini diklasifikasikan menjadi empat kategori minat: sangat tinggi (sangat setuju), baik (setuju), rendah (tidak setuju), dan sangat rendah (sangat tidak setuju). Berdasarkan kategori ini, motivasi belajar peserta didik dapat ditentukan. Kemudian langkah pertama untuk mengetahui kriteria respon terkait angket yang disebarkan yaitu dengan melihat bobot setiap jawaban dan menghitung nilai rata-rata menggunakan rumus berikut:

$$\frac{\text{Nilai rata-rata} = x \ 100\%}{\text{Jumlah nilai yang diperoleh}} \\ \text{Skor maksimal}$$

Sumber : (Riduwan, 2019)

Nilai maksimum ideal dicapai ketika semua butir soal mendapatkan nilai empat, sehingga nilai maksimum ideal apabila dipresentasikan akan diperoleh 100%. Berikut pembagian presentase pada kriteria kategori

**Tabel 2. Kriteria kategori respon peserta didik**

Rentang presentase	Kategori
81% - 100%	Sangat baik
61% - 80%	Baik
41% - 60%	Cukup baik
21% - 40%	Tidak baik
0% - 20%	Sangat tidak baik

Sumber: (Riduwan, 2019)

Berdasarkan tabel 2 dalam penelitian ini dikatakan sangat baik dan baik untuk digunakan apabila menunjukkan presentase  $\geq 61\%$  yang diperoleh dari presentase keseluruhan aspek penilaian pada hasil angket peserta didik.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik pada materi permainan bola tangan. Penelitian ini dilakukan saat pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di kelas VIII E SMP Negeri 1 Waru Kabupaten Sidoarjo pada semester ganjil bulan Agustus dan September 2024. Dalam penelitian ini dilakukan dengan dua siklus. Setiap siklus menggunakan beberapa tahapan, termasuk

perencanaan, implementasi, observasi, dan refleksi. Pada siklus kedua diharapkan bisa memperbaiki dan menunjukkan peningkatan motivasi belajar dari siklus sebelumnya.

### Siklus I

Siklus I dengan memberikan permainan modifikasi gerak antonim. Sistematis permainan, dengan cara peserta didik melakukan gerakan anggota tubuh sesuai dengan intruksi yang diberikan guru. Permainan ini dikemas untuk tujuan meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Setelah pemberian angket tersebut, peserta didik mengerjakan atau mengisi 15 butir pertanyaan dan diisi sesuai dengan pembelajaran yang diberikan oleh pendidik pada siklus I, hasilnya adalah sebagai berikut.

**Tabel 1. Hasil Angket pada Siklus I**

		SIKLUS 1														
Skor Penilaian	Keterangan	Jumlah jawaban responden di setiap butir kuisisioner														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Sangat tidak setuju	0	0	1	0	0	0	0	0	3	1	0	0	0	1	0
2	Tidak setuju	1	4	3	0	0	0	1	3	1	2	0	1	0	0	3
3	Setuju	7	13	16	13	11	22	16	9	13	14	7	15	5	10	20
4	Sangat setuju	24	15	12	19	21	10	15	20	18	15	25	16	27	21	9
<b>Jumlah peserta didik</b>		<b>32</b>														
<b>Jumlah nilai yang diperoleh</b>		<b>1685</b>														
<b>Jumlah nilai rata-rata</b>		<b>52,66</b>														
<b>Jumlah nilai tertinggi</b>		<b>60</b>														
<b>Presentase penilaian</b>		<b>88%</b>														
<b>Kriteria kelayakan</b>		<b>Sangat baik</b>														

Berdasarkan tabel tersebut 32 peserta didik menjawab pertanyaan angket dengan variasi jawaban yang sangat beragam pada pelaksanaan siklus I. Dari hasil yang diperoleh siklus I mendapatkan presentase penilaian 88% sehingga kriteria kelayakan dinyatakan sangat baik.

### Siklus II

Setelah Siklus I terlaksana, dilanjutkan Siklus II dengan memberikan permainan modifikasi bola beracun. Permainan ini dikemas untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Setelah pemberian angket tersebut, peserta didik mengerjakan atau mengisi 15 butir pertanyaan dan diisi sesuai dengan pembelajaran yang diberikan oleh pendidik pada siklus II, hasilnya adalah sebagai berikut.

**Tabel 2. Hasil Angket pada Siklus 2**

		SIKLUS 2														
Skor Penilaian	Keterangan	Jumlah jawaban responden di setiap butir kuisisioner														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Sangat tidak setuju	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0
2	Tidak setuju	0	2	2	0	0	0	0	2	2	3	0	1	0	0	2
3	Setuju	8	4	13	7	10	5	3	10	11	9	7	10	5	10	11
4	Sangat setuju	24	26	17	25	22	27	29	20	18	20	25	21	27	21	19
<b>Jumlah peserta didik</b>		<b>32</b>														
<b>Jumlah nilai yang diperoleh</b>		<b>1763</b>														
<b>Jumlah nilai rata-rata</b>		<b>55,09</b>														
<b>Jumlah nilai tertinggi</b>		<b>60</b>														
<b>Presentase penilaian</b>		<b>92%</b>														
<b>Kriteria kelayakan</b>		<b>Sangat baik</b>														

Berdasarkan tabel tersebut 32 peserta didik menjawab pertanyaan angket dengan variasi jawaban yang sangat beragam pada pelaksanaan siklus II. Dari hasil yang diperoleh siklus II mendapatkan presentase penilaian 92% sehingga kriteria respon peserta didik dinyatakan sangat baik. Dari angka presentase rata-rata kedua siklus tersebut ada perbedaan yaitu mengalami peningkatan yang menandakan bahwa terjadi perubahan ke arah yang lebih baik dari motivasi belajar peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran menggunakan permainan selama alokasi waktu pembelajaran memberikan dampak positif. Respons positif dari peserta didik membuktikan bahwa permainan menambahkan unsur yang menarik sehingga dapat meningkatkan motivasi terhadap mata pelajaran tersebut. Dengan demikian, perubahan yang dilakukan pada siklus II tampaknya berhasil menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih positif dan interaktif, yang pada akhirnya meningkatkan motivasi peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik pada materi permainan bola tangan pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di kelas VII E SMP Negeri 1 Waru terbukti efektif. Siklus I mendapatkan presentase penilaian 88%, siklus II mendapatkan presentase penilaian 92% sehingga kriteria keduanya dinyatakan sangat baik. Peningkatan pada presentase nilai rata-rata menandakan bahwa terjadi perubahan ke arah yang lebih baik dari motivasi belajar peserta didik.

Hal ini menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran menggunakan permainan selama alokasi waktu pembelajaran memberikan dampak positif. Dapat disimpulkan bahwa pemberian permainan olahraga dikaitkan dengan gerakan dasar materi inti bola tangan

memberikan dampak positif dalam motivasi belajar peserta didik pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

## 5. DAFTAR REFERENSI

- Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi. (2015). Penelitian tindakan kelas edisi revisi.
- Asmi, A., Neldi, H., & Khairuddin. (2018). Meningkatkan minat belajar siswa dalam pembelajaran PJOK melalui metode bermain. *Jurnal Menssana*, 3(1), 33–44. <https://media.neliti.com/media/publications/292995-meningkatkan-minat-belajar-siswa-dalam-p-d1a06d21.pdf>
- Azizah, A. (2021). Pentingnya penelitian tindakan kelas bagi guru dalam pembelajaran. *Auladuna: Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 3(1), 15–22. <https://doi.org/10.36835/au.v3i1.475>
- Bangun, S. Y. (2016). Peran pendidikan jasmani dan olahraga pada lembaga pendidikan di Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Bile, R. L., & Suharharjana, S. (2019). Efektivitas penggunaan model latihan kebugaran “BBC Exercise” untuk pemeliharaan kebugaran jasmani mahasiswa. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 3(1), 30. <https://doi.org/10.26858/sportive.v3i1.16857>
- Firmansyah, H. (2011). Hubungan motivasi berprestasi siswa dengan hasil belajar pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(1), 30–33.
- Indrawani, I. (2019). Meningkatkan hasil belajar PJOK dengan keterampilan permainan sepakbola menggunakan metode pembelajaran demonstrasi pada siswa kelas VI A SDN 003 Pulau Kopung Sentajo Kecamatan Sentajo Raya. *JURNAL PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran)*, 3(3), 587–594. <https://doi.org/10.33578/pjr.v3i3.7191>
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Nurhayati, H., Robandi, B., & Mulyasari, E. (2018). Penerapan model pembelajaran kooperatif tipe TGT untuk meningkatkan motivasi belajar siswa SD. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 3(1), 1–12.
- Rahayu, R., Subroto, T., & Budiman, D. (2020). Implementasi model pembelajaran pada olahraga permainan bolatangan. *Physical Activity Journal*, 1(2), 107. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2172>
- Riduwan. (2019). Skala pengukuran variabel-variabel penelitian. CV Alfabeta.
- Saleh, M. S., & Malinta, S. S. (2020). Survei minat belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di SMPN 30 Makassar. *Kinestetik*, 4(1), 55–62. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10347>

- Sari, A., Heryanto Nur Muhammad, & Yusuf Santriyono. (2023). Implementasi media pembelajaran spinner games dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik pada mata pelajaran PJOK materi kebugaran jasmani. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 3(2), 163–170. <https://doi.org/10.55081/jumper.v3i2.991>
- Sugiyano. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Kuantitatif, kualitatif, kombinasi, R&D dan penelitian pendidikan*. CV Alfabeta.
- Sukarini, N. N. (2020). Meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) materi permainan bola basket melalui penerapan model pembelajaran problem based learning. *Journal of Education Action Research*, 4(3), 371–377.