Journal of Creative Student Research
Volume. 2 No. 5 Oktober 2024
e-ISSN : 2963-4776, dan p-ISSN : 2963-5942, Hal. 155-163
DOI: https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v2i5.4338
Available online at: https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/jcsr

Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik dalam Pembelajaran PJOK Melalui Permainan Hijau Hitam

Jamaluddin Imamy[1*], Nanik Indahwati[2], Demy Ilmiawan[3]
[1,2] Universitas Negeri Surabaya, Indonesia
[3] SMP Negeri 1 Waru, Indonesia

Universitas Negeri Surabaya, Jl. Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri,
Kota Surabaya, Jawa Timur, 60213
Email : ppg.jamaluddinimamy00230@program.belajar.id[1], nanikindahwati@unesa.ac.id[2] , demy1waru@gmail.com[3] ,

Abstract. *The aim of this research is to determine the increase in student learning motivation in PJOK (Physical Education, Sports, and Health) through the Green-Black game. The method used in this research is the classroom action research (CAR) method. The research was divided into two cycles. From the data obtained in cycle 1, the average student learning motivation was 43.9%, and in cycle 2, it increased to 74.72%, showing an average increase of 30.82%. Thus, there was a significant increase in student learning motivation. This data also serves as evidence of the success of using the Green-Black game to improve student learning motivation in PJOK lessons..*

Keywords: *The motivation to learn Physical Education, Sports, and Health (PJOK) through the Green-Black Game.*

Abstrak. Tujuan dilakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui peningkatan motivasi belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK melalui permainan hijau hitam. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK). Tahapan penelitian ini dibagi menjadi dua siklus, Dari data yang diperoleh pada siklus 1, yitu rata-rata motivasi belajar peserta didik sebesar 43,9%, dan data yang diperoleh pada siklus 2 yaitu sebesar 74,72%, dengan ini terjadi peningkatan rata-rata sebesar 30,82. Dengan demikian, terdapat adanya peningkatan yang cukup besar pada motivasi belajar peserta didik. Perolehan data tersebut juga merupakan bukti berhasilnya pemberian permainan hijau hitam untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK.

Kata kunci: Motivasi, PJOK, permainan hijau hitam

1. LATAR BELAKANG

Pada dasarnya pendidikan merupakan upaya yang dilakukan secara sadar untuk mengembangkan kemampuan sumber daya peserta didik dengan cara memberikan motivasi berupa dorongan dan mendukung proses belajar mereka (Rozi et al., 2023). Pendidikan berperan penting dalam melahirkan sumber daya peserta didik yang berkualitas yang didukung oleh lingkungan belajar yang nyaman bagi peserta didik serta sarana dan prasarana yang dapat mendukung perkembangan peserta didik. Pendidikan memiliki tujuan untuk melahirkan sumber daya manusia yang berkarakter, kreatif, dan iniovatif yang menyesuaikan dengan era sekarang. Menurut (Arisandi & Neldi, 2023) pendidikan merupakan suatu usaha untuk membentuk manusia yang memiliki karakter dan memiliki ide-ide dan inovasi yang sesuai dengan perubahan zaman. Pendidikan juga berproses secara berkepanjangan dan secara bertahap baik secara formal maupun non

Received: Juli 21, 2024; Revised: Agustus 29, 2024; Accepted: September 28, 2024; Online Available: September 30, 2024;

formal. Pendidikan merupakan suatu proses aktivitas yang panjang yang dilakukan oleh seseorang untuk mengembangkan diri dalam ruang lingkup formal maupun non formal (Santoso, 2023).

Pendidikan jasmani, kesehatan, dan olahraga merupakan mata pelajaran yang sangat penting bagi kelangsungan hidup peserta didik, karena PJOK memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani siswa. Menurut (Fernanda et al., 2023) salah satu tujuan pendidikan jasmani, kesehatan, dan olahraga adalah untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan peserta didik, maka dari itu mata pelajaran PJOK di ranah pendidikan sangatlah dibutuhkan. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, namun juga dapat mengembangkan kemampuan peserta didik secara menyeluruh. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan kegiatan pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik secara menyeluruh karena meliputi banyak aspek diantaranya yaitu afektif, kognitif, dan psikomotor (Fauzan et al., 2024). Menurut (Dinata et al., 2023) pendidikan jasmani adalah aktivitas secara sadar dan terencana dalam proses pembelajaran agar peserta didik tidak mudah merasa lelah.

Motivasi belajar peserta didik dapat berpengaruh terhadap tujuan yang ingin dicapai dalam suatu proses pembelajaran. Menurut (Souisa & Huliselan, 2020) motivasi merupakan keadaan psikologi yang mempengaruhi dorongan pada diri seseorang secara sadar untuk mencapai tujuan tertentu, motivasi juga dapat diterapkan pada usaha tertentu untuk menumbuhkan rasa ingin untuk mencapai tujuan tertentu dan untuk memperoleh kepuasan pribadi. Jika peserta didik memiliki motivasi belajar yang tinggi, maka mereka akan bersemangat dan antusias, sehingga tujuan awal pembelajaran akan tercapai dengan maksimal. Terdapatnya motivasi pada peserta didik, maka dia akan lebih mampu dan memiliki keinginan yang lebih besar dalam melakukan aktivitas, termasuk dalam proses pembelajaran (Kapti & Winarno, 2022). Menurut (Beauty et al., 2020) motivasi merupakan salah satu pilar penting dalam suatu proses pembelajaran. Oleh karena itu, motivasi peserta didik sangatlah penting adanya.

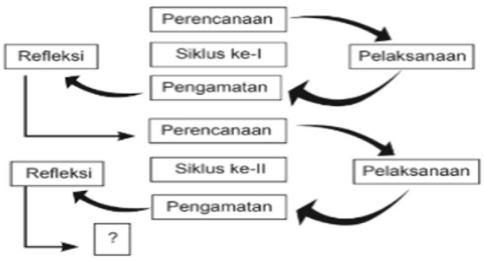
Untuk menumbuhkan motivasi peserta didik, diperlukan adanya pembelajaran yang menarik tidak membosankan. Menurut (Hermawan et al., 2022) penggunaan cara yang tepat dalam pembelajaran dapat mendorong peserta didik untuk lebih termotivasi dan dapat memberikan dukungan dalam hal psikologi. Perlu adanya variasi dalam setiap pembelajaran (Sholeh, 2020). Salah satu variasi yang dapat dilakukan adalah memberikan

suatu permainan dalam pembelajaran. Menurut (Beauty et al., 2020; Mudzakir, 2020) permainan merupakan suatu bentuk hiburan yang disukai oleh peserta didik. Permainan Hijau Hitam adalah permainan tanpa alat yang dapat menumbuhkan motivasi peserta didik pada pembelajaran PJOK, karena dalam permainan ini peserta didik akan melakukan aktivitas lari dengan penuh semangat. Menurut (Adliroh, n.d.) permainan hijau hitam yaitu permainan tanpa alat yang dimainkan oleh dua tim untuk meningkatkan reflek dalam berlari. Permainan ini memiliki dapat meningkatkan perkembangan sensorik dan motorik peserta didik, karena pada permainan terdapat berberapa aspek yang diantaranya yaitu kecepatan, konsentrasi, fokus, dan reflek.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK kelas VII C SMP Negeri 1 waru pada materi lari jarak pendek (*sprint*) 100m. Manfaat dari penelitian ini yaitu dapat membantu guru PJOK untuk menciptakan pembelajaran yang tidak membosankan dan menyenangkan bagi peserta didik. Peneliti berharap permainan hijau hitam ini dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK.

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan salah satu kewajiban bagi seorang pendidik sebagai langkah untuk meningkatkan kompetensi guru dalam memperbaiki kualitas pembelajaran (Astutik & Bektiarso, 2021) Penelitian tindakan kelas (PTK) berfokus pada perbaikan pembelajaran melalui tahapan perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Tujuan PTK yaitu mengatasi masalah yang muncul selama proses pembelajaran, merancang solusi untuk mengatasi masalah tersebut, melaksanakan tindakan yang direncanakan yang kemudian mengevaluasi hasil dari tindakan tersebut dalam proses meningkatkan pembelajaran.



Desain Alur Penelitian (Ali, 2023)

Desain Penelitian

Pada penelitian ini, tahapan yang digunakan yaitu tahapan model siklus (*cycle).* Tahapan penelitian ini dibagi menjadi dua siklus. Pada siklus pertama, peneliti melakukan perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Sedangkan pada siklus kedua, prosesnya hampir sama dengan siklus pertama, namun diharapkan adanya perbaikan atau penyempurnaanhasil dari siklus sebelumnya sehingga terjadi peningkatan dari siklus pertama ke siklus kedua.

Sampel pada penelitian ini yaitu peserta didik kelas VII C SMP Negeri 1 Waru tahun ajaran 2024/2025, peserta didik pada kelas tersebut berjumlah 32 peserta didik dengan laki-laki sebanyak 17 peserta didik dan perempuan sebanyak 15 peserta didik. Data penelitian ini dikumpulkan melalui penyebaran angket kuesioner yang diisi oleh peserta didik. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2024, dengan pelaksanaan siklus yang terdiri dari dua pertemuan.

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini mengunkan metode non-tes. Yaitu melalui observasi, dokumentasi, dan penyebaran angket pada peserta didik terkait pembelajaran yang dilakukan. Berikut ini merupakan pernyataan angket yang digunakan untuk mendapatkan data pada penelitian yang diambil dari (Ali, 2023)

No	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya senang dengan pembelajaran hari ini.		
2.	Dari pembelajaran hari ini saya termotivasi untuk berolahraga.		
3.	Pembelajaran hari ini lebih menarik dari pada minggu kemarin.		
4.	Saya merasa kecewa kalau pembelajaran hari ini kosong.		
5.	Saya ingin pembelajaran hari ini dilakukan lagi minggu depan.		
6.	Permainan yang diberikan sangat menarik.		
7.	Saya paham tentang materi hari ini setelah diberikan permainan tersebut hari ini.		
8.	Saya tidak sabar menunggu pembelajaran minggu depan		
9.	Saya akan lebih tertarik apabila permainan yang diberikan menarik.		

10.	Saya dapat menguasai materi dan juga melakukan praktik setelah pemberian permainan tersebut.		

Analisa Data

Taknik analisis data pada penelitian ini menggunakan angket yang dihitung dengan presentase jawaban peserta didik, hasil angket tersebut digunakan untuk mengevaluasi apakah ada peningkatan motivasi belajar siswa terhadap pembelajaran yang telah disampaikan. Berikut merupakan rumus yang digunakan untuk menghitung presentase data :

P $\frac{F}{N}$ x 100

P : Presentase minat peserta didik terhadap pembelajaran

F : Jumlah peserta didik yang menjawab angket

N : Jumlah keseluruhan peserta didik

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil dari pemberian permainan hijau hitam untuk menumbuhkan dan meningkatkan motivasi belajar peserta didik pada materi lari jarak pendek (*sprint*) 100 m kelas VII C SMP Negeri 1 Waru. Pada penelitian ini, tahapan yang digunakan yaitu tahapan model siklus yang dibagi menjadi dua siklus. Data penelitian ini dikumpulkan melalui penyebaran angket kuesioner yang diisi oleh peserta didik untuk mendapatkan hasil mengenai peningkatan motivasi belajar peserta didik melalui pemberian permainan hijau hitam pada materi lari jarak pendek (*sprint*) 100m di SMP Negeri 1 waru. Peserta didik dibagikan angket tentang motivasi belajar yang terdiri dari 10 pertanyaan yang harus diisi berdasarkan kondidi dan situasi yang sebenarnya.

Tabel 1 Hasil Angket pada Siklus 1

Pertanyaan No	**Jawaban "Ya" Jumlah**	**Persentase %**	**Jawaban "Tidak" Jumlah**	**Persentase %**
1	23	72%	7	22%
2	11	34%	23	72%
3	16	50%	14	44%
4	16	50%	18	56%
5	16	50%	14	44%
6	20	62%	14	44%
7	8	25%	22	69%

8	12	37%	22	69%
9	8	25%	22	69%
10	11	34%	23	72%
Rata-rata	**43,9 %**		**56,1%**	

Dari tabel di atas, 23 peserta didik memberikan jawaban yang sangat bervariasi pada angket selama proses pelaksanaan siklus 1. Pada siklus 1, jawaban dengan opsi "Ya" memperoleh persentase rata-rata 43,9%, sedangkan jawaban dengan opsi "Tidak" mencapai persentase rarta-rata 56,1%. Dengan hasil ini, selisih rata-rata antara kedua pilihan jawaban tersebut adalah 11,, di mana jawaban "Tidak" lebih tinggi daripada jawaban "Ya" pada angket motivasi. Ini menunjukkan bahwasannya pada siklus 1, sebagian peserta didik masih belum tertarik secara menyeluruh terhadap pembelajaran PJOK.

Langkah yang perlu diambil untuk mengatasi masalah tersebut yaitu dengan meningkatkan antusias dan minat peserta didik terhadap mata pelajaran PJOK pada pembelajaran siklus 2. Hal yang bisa dilakukan salah satunya yaitu dengan memberikan permainan yang dapat meningkatkan antusias dan minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran. Oleh karenanya, pada siklus 2 ini guru memberikan permainan hijau hitam dengan harapan dapat menumbuhkan dan meningkatkan motivasi belajar peserta didik pada mata pelajaran PJOK.

Tabel 2 Hasil Angket pada Siklus 2

Pertanyaan No	**Jawaban "Ya" Jumlah**	**Persentase %**	**Jawaban "Tidak" Jumlah**	**Persentase %**
1	28	87,5%	2	6,25%
2	25	78,1%	9	28,12%
3	25	78,1%	5	15,62%
4	24	75%	10	31,25%
5	26	81,25%	4	12,5%
6	22	69%	10	31,25%
7	23	72%	7	21,9%
8	24	75%	10	31,25%
9	18	56,25%	12	37%
10	24	75%	10	31,25%
Rata-rata	**74,72%**		**24,63**	

Data yang terdapat pada tabel di atas menunjukkan hasil dari pengisian angket oleh 24 peserta didik pada proses pembelajaran siklus 2. Dari total yang tertera, peserta

didik menjawab “Ya” jauh lebih banyak dibandingkan yang menjawab “Tidak”. Selisih rata-rata persentase jawaban yaitu 51%. Dari data tersebut menyatakan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki motivasi yang lebih tinggi dalam mata pelajaran PJOK melalui pemberian permainan hijau hitam.

Selisih persentase rata-rata yang signifikan etrsebut, menunjukkan adanya perubahan positif dalam minat dan motivasi peserta didik terhadap pembelajaran setelah diberikannya permainan hijau hitam. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian permainan hijau hitam dapat memberikan dampak yang positif terhadap meningkatnya motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran. Dengan ini, perubahan yang terjadi pada proses pembelajaran siklus 2 dapat memberikan peningkatan terhadap motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi lari jarak pendek (*sprint*) 100m.

Dari data yang diperoleh pada siklus 1, yitu rata-rata motivasi belajar peserta didik sebesar 43,9%, dan data yang diperoleh pada siklus 2 yaitu sebesar 74,72%, dengan ini terjadi peningkatan rata-rata sebesar 30,82. Dengan demikian, terdapat adanya peningkatan yang cukup besar pada motivasi belajar peserta didik. Perolehan data tersebut juga merupakan bukti berhasilnya pemberian permainan hijau hitam untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK. Oleh karena itu, dengan pembelajaran yang menyenangkan, kooperatif, interaktif, dan kompetitif dapat mempengaruhi tingkat motivasi peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran khususnya dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari penelitian yang telah dilakukan, pemberian permainan hijau hitam pada kelas VII SMP Negeri 1 Waru dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik dalam mengikuti pembelaran PJOK pada materi lari jarak pendek (*sprint*) 100m. Pemberian permainan hijau hitam terbukti dapat menumbuhkan minat dan antusias peserta didik, sehingga peserta didik lebih termotivasi dalam mengikuti proses pembelajaran.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian permainan hijau hitam pada mata pelajaran PJOK mampu memberikan dampak posistif terhadap peserta didik. Jika peserta didik memiliki motivasi yang tinggi dalam belajar, maka peserta didik akan lebih semangat dan antusias dalam berolahraga, sehingga kebugaran peserta didik dapat meningkat secara drastis.

5. DAFTAR REFERENSI

Adliroh, A. (n.d.). Upaya meningkatkan hasil belajar lari sprint melalui permainan hitam-hijau pada siswa kelas V SD Negeri 02 Gedanganak Ungaran Timur. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia): Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1), 1–6.

Ali, M. I. (2023). Upaya meningkatkan motivasi belajar siswa melalui ice breaking dalam pembelajaran PJOK. *Global Journal Sport Science*, 1(2), 368–374.

Arisandi, Y., & Neldi, H. (2023). Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar. *Jurnal JPDO*, 6(1), 53–58.

Astutik, S., & Bektiarso, S. (2021). Pelatihan penelitian tindakan kelas (PTK) bagi guru SMAN Panarukan Situbondo. *Jurnal Inovasi Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 54–62.

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).

Dinata, K., Lasmawan, I. W., & Suharta, I. G. P. (2023). Analisis implementasi kurikulum merdeka dalam capaian kompetensi pembelajaran PJOK melalui model CIPP (literature review). *Jurnal Porkes*, 6(2).

Fauzan, M. G., Rahmat, A., & Carsiwan, C. (2024). Pembelajaran media audio visual dalam pendidikan jasmani: Systematic literature review. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 12(2), 148–158.

Fernanda, M. H. D. A., Arsil, A., Syamsuar, S., & Sari, D. N. (2023). Hubungan motivasi belajar dengan hasil belajar PJOK siswa SMP Negeri 1 Bukitinggi. *Jurnal JPDO*, 6(5), 178–184.

Hermawan, R. F., Susianti, E., & Rahayu, E. T. (2022). Pengaruh media pembelajaran audio visual dalam permainan bola voli terhadap minat belajar siswa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(10), 80–88.

Kapti, J., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar penjas SMP: Literature review. *Sport Science and Health*, 4(3), 258–267.

Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh permainan olahraga tradisional terhadap motivasi belajar dalam pembelajaran penjas di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan*, 10(1), 44–49.

Rozi, M. F., Putra, J., Suwirman, S., & Arsil, A. (2023). Motivasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(1), 143–153.

Santoso, A. D. R. (2023). Pengembangan media pembelajaran berbasis TikTok mata pelajaran PJOK materi semester ganjil pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lawang. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(2), 335–344.

Sholeh, S. I. (2020). Upaya peningkatan hasil belajar lari jarak pendek dengan pendekatan bermain permainan hitam hijau untuk siswa kelas V SD Negeri 1 Kaleng Kecamatan Puring Kabupaten Kebumen. *Jurnal Pendidikan*, 1–19.

Souisa, M., & Huliselan, A. (2020). Motivasi belajar siswa SMP Negeri 13 Ambon. *PEDAGOGIKA: Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan*, 8(1), 73–80.