

## **Upaya Meningkatkan Minat Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK Melalui Permainan Tradisional**

**Monita Mawar Saputri<sup>1</sup>, Asep Ardiyanto<sup>2</sup>, Setiyawan<sup>3</sup>, Suharso<sup>4</sup>**

<sup>123</sup>PJKR PPG Calon Guru, Fakultas, Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang, Jl. Sidodadi Timur Jalan Dokter Cipto No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Timur, Kota Seamarang, Jawa Tengah, 50232

<sup>4</sup>Guru Mata Pelajaran PJOK, SMKN 1 Semarang, Jl. Dokter Cipto No. 93, Sarirejo, Kec. Semarang Timur, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50124

Email: <sup>1</sup>monitamawars98@gmail.com

Email: <sup>2</sup>asepardiyanto@upgris.ac.id

Email: <sup>3</sup>setiyawan@upgris.ac.id

Email: <sup>4</sup>suharsoo29@gmail.com

### **ABSTRAK**

Pembelajaran jasmani tidak hanya berorientasi pada peningkatan kebugaran dan kesehatan siswa tetapi juga merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan kemampuan softskill seperti kepemimpinan, kemampuan berpikir kritis, pengelolaan emosional, interaksi sosial dan pengembangan nilai-nilai moral. Namun, pada kenyataannya untuk mencapai tujuan pembelajaran tersebut belum dapat terealisasi dengan baik karena pokok permasalahan ada pada kurangnya minat belajar siswa pada pembelajaran PJOK. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar PJOK pada siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Semarang melalui penerapan permainan tradisional. Metode penelitian yang digunakan yaitu dengan Penelitian Tindakan Kelas dengan subyek penelitian adalah siswa kelas XI TM 2 yang berjumlah 35 orang dan objek penelitian upaya meningkatkan motivasi belajar PJOK melalui permainan tradisional. Teknik pengumpulan data menggunakan metode non tes seperti observasi, angket dan dokumentasi. Penelitian tindakan kelas yang di laksanakan selama 2 siklus menunjukkan terjadi peningkatan minat siswa. Hal tersebut ditunjukkan dengan siklus I minat siswa sebesar 41,14% menjadi 74,25% saat siklus II. Sehingga ada peningkatan sebesar 33,11%. Kesimpulannya adalah penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan rekreasi secara signifikan dapat meningkatkan minat belajar siswa.

**Kata kunci:** *minat belajar siswa, permainan tradisional, PJOK*

### **ABSTRACT**

Physical education is not only oriented towards improving students' fitness and health but is also an effective way to improve soft skills such as leadership, critical thinking skills, emotional management, social interaction, and development of moral values. However, in reality, to achieve these learning objectives, it has not been realized properly because the main problem lies in the lack of student interest in learning PJOK. This study aims to improve PJOK learning motivation in class XI students at SMK Negeri 1 Semarang through the application of traditional games. The research method used is Classroom Action Research, with the research subjects being 35 class XI TM 2 students, and the research object is efforts to increase PJOK learning motivation through traditional games. Data collection techniques use non-test methods such as observation, questionnaires, and documentation. Classroom action research carried out for 2 cycles showed an increase in student interest. This is indicated by cycle I student interest of 41.14% to 74.25% in cycle II. So there is an increase of 33.11%. The conclusion is that the application of traditional games in learning physical education, sports, and recreation can significantly increase student interest in learning.

**Keywords:** *students interest in learning, traditional games, PJOK*

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting yang wajib di perjuangkan demi kemakmuran suatu bangsa. Bangsa yang hebat pasti memiliki sistem pendidikan yang terstruktur dan saling berkesinambungan. Pendidikan juga bertujuan untuk meningkatkan sumber daya manusia. Menurut Ki Hajar Dewantara, pendidikan memiliki peranan penting dalam suatu tuntutan dalam hidup kembangnya anak-anak. Maksudnya ialah bahwa pendidikan menuntun segala kekuatan kodrat yang ada pada peserta didik agar bisa memanusiakan dan masyarakat pada umumnya dapat mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan hidup yang setinggi-tingginya. Pendidikan merupakan langkah awal sekaligus pondasi dalam usaha meningkatkan kualitas hidup. Pada era sekarang ini, semua pihak memiliki peranan penting dalam mendukung jalannya pendidikan. Hal ini disebabkan, karena pendidikan merupakan salah satu unsur pembuka kesempatan dalam dunia kerja dan status dalam kehidupan bermasyarakat. Tanpa adanya pendidikan maka suatu negara akan dikatakan sebagai negara tertinggal. Di Indonesia sendiri wajib belajar telah tercantum pada Peraturan Pemerintah Republik Indonesia nomor 47 tahun 2008. Pendidikan tersebut dapat ditempuh secara formal dan non formal. Keduanya memiliki tujuan yang sama. Namun meningkatkan kualitas komponen pendidikan juga penting untuk mencapai tujuan tersebut.

Tujuan Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. UU No. 20 Tahun 2003. Tujuan Pendidikan Nasional adalah upaya untuk memaksimalkan kemampuan teoritis dan non teoritis serta membentuk karakter bangsa yang bermartabat, agar dapat mengembangkan potensi anak didik menjadi individu yang berakhlak mulia, mampu menjalankan perintah Allah, menjauhi larangan-Nya, dan menjadi anak yang berilmu, terampil, kreatif, mandiri, serta menjadi warga negara yang baik dan bertanggung jawab terhadap UUD.

Salah satu upaya dalam mewujudkan tujuan nasional pendidikan yaitu dengan menerapkan lingkungan pembelajaran yang harmonis, aman, dan sehat. Penggunaan strategi belajar mengajar yang tepat sesuai dengan karakteristik peserta didik dapat memaksimalkan tercapainya tujuan pembelajaran. Dengan pembelajaran murid tidak hanya di tuntut agar paham secara teori namun juga dapat menerapkan nilai-nilai yang terkadung didalamnya. Pendidikan jasmani merupakan salah satu ranah pembelajaran yang mencakup pengetahuan dan keterampilan serta penerapan nilai-nilai seperti berpikir kritis, kerjasama, pengembangan karakter, kemampuan bersosialisasi dan kecerdasan emosional. Menurut Winarno (2006:33), pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai media atau alat untuk mencapai tujuan, pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan individu secara organis, neuromusuler, intelektual, dan emosional. Sedangkan menurut Suryobroto (2004:8), tujuan pendidikan jasmani adalah untuk pembentukan anak, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan (psikomotorik), sehingga siswa akan dewasa dan mandiri, yang nantinya dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Rusli Lutan (2001: 15) dalam Sulaiman (2016) pendidikan jasmani itu tak lain adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak. Jadi tujuan utama dalam pendidikan jasmani adalah siswa dapat bergerak.

Guru Pendidikan Jasmani memiliki peranan strategis dalam pembangunan siswa yang bersifat menyeluruh atau komprehensif, tidak hanya dari sisi fisik, tetapi juga mencakup aspek mental, sosial, dan emosional (Sulaiman, 2016). Peran ini menjadi semakin krusial dalam konteks pendidikan modern yang menuntut pembentukan karakter dan pengembangan keterampilan abad ke-21, seperti kerja sama, kepemimpinan, ketahanan diri, dan berpikir kritis. Dalam hal ini, guru PJOK tidak hanya berfungsi sebagai pengajar keterampilan motorik, tetapi juga sebagai fasilitator perkembangan kepribadian siswa secara menyeluruh.

Pekerjaan sebagai guru pendidikan jasmani memiliki tantangan dan karakteristik yang berbeda dengan guru bidang studi lain seperti matematika, agama, atau bahasa. Jika guru bidang studi cenderung lebih fokus pada aspek kognitif dan pembelajaran klasikal, maka guru PJOK dituntut untuk menggabungkan pembelajaran berbasis praktik dengan pendekatan pedagogis yang inovatif dan menyenangkan. Guru PJOK harus mampu merancang pembelajaran yang dinamis, adaptif terhadap lingkungan, dan mampu membangkitkan motivasi intrinsik siswa melalui kegiatan fisik yang bermakna. Hal ini tentu memerlukan keterampilan yang baik dalam manajemen kelas lapangan, pemahaman anatomi dan fisiologi tubuh, serta penguasaan berbagai metode dan model pembelajaran aktif.

Lebih jauh lagi, guru pendidikan jasmani juga berperan sebagai agen perubahan dalam menghidupkan kembali nilai-nilai budaya bangsa melalui permainan tradisional dan olahraga daerah. Di sinilah kreativitas dan inovasi guru sangat dibutuhkan, agar materi pelajaran tidak hanya menjadi rutinitas, tetapi mampu membangun pengalaman belajar yang menyenangkan, membudayakan gaya hidup sehat, dan menanamkan nilai-nilai karakter pada siswa. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani harus terus mengembangkan kompetensinya, baik dari segi profesionalisme, pedagogik, sosial, maupun kepribadian, agar mampu memenuhi tuntutan zaman dan kebutuhan peserta didik secara optimal.

Menurut (Ricky, 2015) Tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk membantu siswa meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh melalui pengenalan serta latihan gerak dasar dan berbagai aktivitas fisik. Tujuan spesifiknya meliputi: (a) mencapai pertumbuhan dan perkembangan fisik yang seimbang, seperti tinggi badan dan berat badan yang optimal; (b) mengembangkan kesehatan jasmani dan keterampilan gerak dalam berbagai cabang olahraga; (c) memahami pentingnya kesehatan jasmani dan mental; (d) menikmati olahraga; (e) menyukai aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengisi waktu luang serta membiasakan diri dengan pola hidup sehat; (f) memahami dan menerapkan prinsip-prinsip pencegahan penyakit dalam konteks kesehatan (Mustafa, 2020).

Dengan demikian, pendidikan jasmani harus diupayakan agar dapat membantu meningkatkan perkembangan fisik, emosional, mental dan spiritual. Dalam melaksanakan upaya tersebut, banyak ditemukan berbagai hambatan. Hambatan tersebut bisa dari luar maupun dari dalam. Dari luar seperti kurangnya fasilitas, kurangnya kemampuan pendidik dalam mengajar, dan lingkungan belajar yang kurang kondusif. Hambatan dari dalam seperti perasaan malas belajar, kurangnya minat dan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran, perasaan takut dan sebagainya. Kenyataan dilapangan siswa kurang menyukai pembelajaran PJOK mengenai keterampilan gerak, kebanyakan dari mereka menyukai olahraga yang dibentuk dengan permainan seperti perlombaan. (Sau et al., 2022) mengungkapkan bahwa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, siswa sering merasa bosan dengan metode yang sama terus-menerus. Mereka lebih tertarik pada pembelajaran berbentuk permainan atau "game". Untuk mengatasi kejemuhan ini dan meningkatkan minat siswa, penggunaan permainan tradisional dianggap sebagai solusi yang efektif.

Minat merupakan hal yang sangat penting dimiliki oleh setiap individu karena dengan minat, individu dapat melakukan aktivitas sesuai tujuan yang ingin dicapai. Upaya yang dilakukan guru untuk membangkitkan minat belajar siswa terhadap pembelajaran PJOK harus inovatif. Motivasi dapat meningkatkan semangat belajar, sedangkan kurangnya motivasi dapat menurunkan semangat tersebut (Ramadhani & Muhradi, 2022). Seorang siswa yang belajar tanpa adanya motivasi atau dengan motivasi yang rendah cenderung tidak akan mencapai hasil yang optimal.(Adan, 2023). Elizabeth B.Hurlock (2012:114) Minat merupakan sumber motivasi yang mendorong orang untuk melakukan apa yang mereka inginkan bila mereka bebas memilih. Bila mereka melihat bahwa sesuatu akan menguntungkan, mereka akan merasa berminat dan kemudian mendatangkan kepuasan. Bila kepuasan berkurang maka minat pun berkurang. Moh Uzer Usman (2009:27) minat merupakan suatu sifat yang relatif menetap pada diri seseorang. Slameto (2010:180) minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. William James (1980) dalam buku Moh Uzer Usman mengatakan minat merupakan faktor utama yang menentukan derajat keaktifan belajar siswa.

Menurut Bahatia BD dan Sofaya (1986:18)) jenis minat dibagi dalam beberapa jenis, antara lain *Natural interest* adalah minat yang muncul dari kecenderungan alami (natural) seperti instink dan emosi, *Acquired interest* adalah minat yang menunjukkan adanya disposisi, seperti kebiasaan, karakter, dan cita-cita. Ketiga, *Intrinsik interest* adalah minat yang berhubungan atau timbul dari dalam individu. Keempat, *Extrinsic interest* adalah minat yang didorong oleh beberapa sumber tenaga dari luar.

Menurut Muniarti Sulastri (1986:65) minat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu Faktor dari dalam anak terdiri dari Faktor fisiologi yang terdiri dari panga indera pusat syarat serta keadaan fisik pada umumnya dan Faktor psikologis yang meliputi pengamatan, perhatian, emosi, dan motivasi intlegensi. Serta Faktor dari luar anak terdiri dari Faktor sosial yaitu pengaruh yang menimbulkan minat atau tidak minat.faktor sosial ini berupa orang tua ataupun kehadiran orang tersebut secara langsung. Faktor non sosial yaitu faktor alam yang dapatmenimbulkan minat seseorang, seperti panas, dingin, lembab, dan perlengkapan sarana dan prasarana.

Menurut para ahli diatas minat merupakan hal yang sangat mempengaruhi bagaimana seseorang akan memperlakukan suatu hal sesuai dengan apa yang telah tertanam dalam diri mereka.Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa minat merupakan suatu hal yang diatas tingkatan kata suka. Minat sendiri dapat memberikan motivasi kepada diri seseorang untuk lebih menekuni suatu hal dan mempersikannya dengan lebih besar.

Hasil observasi dalam proses pembelajaran PJOK menunjukkan bahwa siswa kelas XI TM 2 kurang berminat dan tidak aktif selama mengikuti pembelajaran. Hal ini disebabkan oleh kurangnya variasi permainan dalam pembelajaran dan materi yang monoton. Maka dari itu penelitian ini bertujuan meningkatkan minat belajar siswa dengan menerapkan permainan tradisional. Permainan tradisional disini ada 6 macam yaitu lompat tali, dagongan, egrang, gobak sodor, bakiak, dan bentengan.

Lompat tali adalah permainan tradisional yang menggunakan tali, biasanya terbuat dari karet gelang yang disambung panjang. Permainan ini melatih kelincahan dan koordinasi tubuh. Cara bermainnya adalah dua orang memegang tali di kedua ujung dan memutarnya secara bergantian, sementara pemain lainnya melompati tali tersebut tanpa menyentuhnya. Tinggi tali bisa diatur mulai dari setinggi mata kaki, lutut, hingga kepala. Peraturan utamanya adalah pemain dianggap gagal jika menyentuh tali atau tidak berhasil melompati tali dengan benar, dan giliran diberikan kepada pemain berikutnya.

Dagongan adalah permainan tradisional tarik tambang khas dari Sulawesi, biasanya dimainkan oleh dua kelompok. Permainan ini menggunakan tambang besar dan kuat yang ditarik oleh dua tim yang terdiri dari 5 hingga 10 orang per tim. Cara bermainnya, masing-masing tim berdiri di ujung tali dan menarik dengan sekuat tenaga ke arah mereka sendiri. Titik tengah tali diberi tanda dan diletakkan di atas garis tengah. Tim yang berhasil menarik tanda tersebut melewati garis tengah ke sisi mereka dinyatakan sebagai pemenang. Peraturan permainan melarang pemain melepas tali atau menggunakan cara curang seperti menginjak tali lawan.

Egrang adalah permainan yang menggunakan dua batang kayu atau bambu panjang dengan pijakan kaki di tengahnya. Permainan ini bertujuan untuk berjalan dan bahkan berlari menggunakan egrang tanpa jatuh. Cara bermainnya, pemain berdiri di atas pijakan dan memegang bagian atas bambu untuk menjaga keseimbangan sambil melangkah maju. Peraturannya melarang bantuan dari orang lain saat berjalan, dan pemain yang terjatuh atau tidak mampu melanjutkan dianggap kalah. Permainan ini menguji keseimbangan, konsentrasi, dan kekuatan kaki.

Gobak Sodor adalah permainan kelompok yang dimainkan di lapangan berbentuk persegi panjang yang dibagi menjadi beberapa petak. Permainan ini melibatkan dua tim, yaitu tim penjaga dan tim penyerang. Tim penyerang harus melewati garis-garis dalam petak lapangan ke bagian belakang dan kembali ke garis awal tanpa tersentuh oleh tim penjaga. Tim penjaga akan menjaga setiap garis dan berusaha menyentuh lawan yang melintasinya. Peraturan permainan menyatakan bahwa jika semua anggota tim penyerang tersentuh, maka giliran mereka selesai dan tim berganti peran.

Bakiak adalah permainan tradisional yang dimainkan secara berkelompok menggunakan sandal kayu panjang yang dipakai oleh tiga hingga lima orang sekaligus. Cara bermainnya adalah setiap kelompok memakai satu pasang bakiak dan berjalan bersama secara serempak menuju garis finish. Koordinasi gerak dan kekompakan sangat dibutuhkan agar langkah kaki dapat sinkron dan tidak terjatuh. Peraturannya mengharuskan seluruh anggota kelompok tetap berada di atas bakiak sepanjang permainan. Kelompok tercepat yang mencapai garis akhir tanpa jatuh dinyatakan sebagai pemenang.

Bentengan adalah permainan strategi dan kecepatan yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing memiliki markas atau "benteng" yang dijaga. Cara bermainnya, pemain dari masing-masing tim mencoba menyentuh benteng lawan sambil menghindari disentuh oleh anggota tim lawan. Jika pemain tersentuh saat berada di wilayah musuh, ia dianggap tertangkap dan tidak boleh bermain sementara. Pemain yang berhasil menyentuh benteng lawan tanpa tertangkap memenangkan putaran tersebut. Peraturannya mencakup batas wilayah permainan dan larangan bersembunyi terlalu lama atau keluar dari area permainan.

Permainan tradisional merupakan adat budaya yang harus dilestarikan karena di zaman sekarang sudah beralih ke zaman teknologi seperti permainan online. Permainan tradisional juga baik dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa serta mengembangkan nilai-nilai sosial dan emosional siswa. kenyamanan.(Lioni & Heri, 2015) Dalam konteks ini, permainan berperan sebagai sarana bagi anak-anak untuk mengeksplorasi dunia mereka, dari yang belum mereka ketahui hingga yang telah mereka pahami, serta dari keterampilan yang belum dikuasai hingga yang sudah bisa mereka lakukan. ( Mulyana & Lengkana,2019). Bisa di simpulkan Permainan tradisional adalah aktivitas gerak yang dikemas dengan konsep menyenangkan dan menggembirakan, namun tetapi tetap menganduk banyak manfaat serta fungsi dalam aktivitas jasmani.

Bermain dan permainan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan menggunakan alat atau tanpa alat yang menghasilkan pengertian, memberikan informasi, memberikan kesenangan, dan mengembangkan imajinasi anak, sekaligus sebagai sarana pembentukan sosial agar anak mengenal dan menghargai masyarakatnya (Wahyu & Rukiyati, 2022). Permainan tradisional bisa dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam penjas. Karena permainan tradisional mengandung unsur-unsur bermain, tidak terikat dengan banyak peraturan seperti dalam kompetisi. Tujuan dari permainan tradisional, yaitu untuk hiburan, permainan untuk hiburan berguna untuk melatih panca indera, bahasa, atau anggota tubuh lainnya (Idhayani et al., 2024). Permainan tradisional diduga cocok digunakan dalam mengembangkan interaksi sosial pada anak. Salah satu permainan tradisional di Indonesia adalah permainan gobak sodor (Aminah, 2023).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan menerapkan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK. Permainan tradisional adalah permainan yang dimainkan oleh anak-anak jaman dulu. Kebanyakan permainan ini dilakukan dengan cara kelompok. Kehidupan masyarakat di masa lalu yang bisa dibilang tidak mengenal dunia luar telah mengarahkan dan menuntun mereka pada kegiatan sosial dan kebersamaan yang tinggi. Saat ini jarang sekali kita temukan anak-anak yang bermain permainan tradisional seperti lompat tali, dagongan, egrang, gobak sodor, bakiak, bentengan dan permainan tradisional yang lainnya. Permainan tradisional ini memiliki banyak manfaat dan sangat baik bagi perkembangan dan pertumbuhan anak, Baik itu secara fisik ataupun secara mental. Permainan tradisional bisa melatih otak kanan dan otak kiri si anak sehingga antara kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional mampu berjalan secara seimbang.

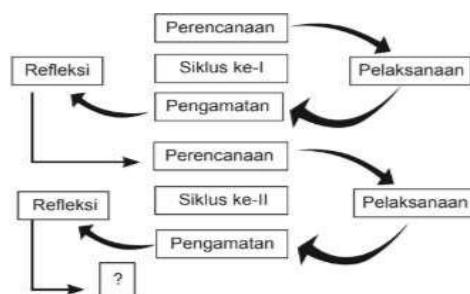
Dari kajian masalah diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui sejauh mana permainan tradisional mampu meningkatkan minat siswa dalam pembelajaran PJOK. Peneliti memilih judul “Upaya Meningkatkan Minat Siswa Dalam Pembelajaran PJOK Melalui Permainan Tradisional”.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini merupakan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK melalui permainan tradisional.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian yaitu penelitian tindakan kelas (PTK). menurut Arikunto dalam (Ali et al., 2023) Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah proses pengamatan terhadap kegiatan belajar yang dilakukan secara sengaja dalam kelas, baik oleh guru maupun siswa dengan bimbingan guru. PTK merupakan pendekatan yang fokus pada perbaikan praktik pembelajaran melalui refleksi, tindakan, dan evaluasi yang berulang. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi masalah dalam pembelajaran, merancang solusi yang tepat, menerapkan tindakan, dan mengevaluasi hasilnya.

Prosedur penelitian ini menggunakan model siklus, yang dibagi menjadi dua siklus. Siklus pertama meliputi perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Siklus kedua mirip dengan siklus pertama, namun dengan harapan untuk memperbaiki kekurangan yang ada pada siklus pertama.



**Gambar 1.** Alur Penelitian <https://rb.gy/hy9vla>

Lokasi penelitian berada di SMK Negeri 1 Semarang tahun pelajaran 2024/2025. Subjek penelitian yaitu siswa siswi kelas XI TM 2 berjumlah 35 siswa dengan 3 siswa perempuan dan 32 siswa laki-laki.

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2024, penelitian ini dilakukan pada 2 siklus. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data menggunakan metode non- tes, seperti observasi, dokumentasi, dan angket, untuk mengumpulkan pendapat peserta didik tentang pembelajaran yang dilakukan oleh guru. Berikut adalah pertanyaan angket yang diberikan, yang diambil dari. (Ali et al., 2023).

**Tabel 1.** Hasil Angket Peserta Didik Siklus I

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 dibandingkan minggu kemarin.		
4	Saya merasa kecewa apabila pembelajaran hari ini kosong.		
5	Saya ingin pembelajaran hari ini dilakukan lagi di minggu depan.		
6	Permainan yang diberikan sangat menarik.		
7	Saya paham tentang materi hari ini setelah melakukan aktifitas hari ini		
8	Saya tidak sabar menunggu pembelajaran minggu depan.		

9	Saya akan menjaga tubuh menjadi bugar melalui aktivitas olahraga.
10	Saya merasa lebih bugar setelah melakukan pembelajaran hari ini.

Instrumen angket yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari Ali et al. (2023), dan terdiri dari 10 butir pertanyaan yang disusun dalam format pilihan ganda (Ya/Tidak) untuk mengukur respon afektif siswa terhadap pembelajaran. Validitas instrumen didasarkan pada validitas isi, yang menunjukkan bahwa pertanyaan-pertanyaan dalam angket telah merepresentasikan indikator-indikator penting yang ingin diukur, seperti motivasi, minat, pemahaman, dan sikap terhadap aktivitas pembelajaran. Ali et al. (2023) menjelaskan bahwa item-item tersebut telah melalui proses validasi oleh ahli (expert judgment), sehingga layak digunakan untuk mengevaluasi persepsi siswa secara sistematis dan reliabel. Dengan demikian, instrumen ini dianggap valid karena telah memenuhi kesesuaian antara isi pertanyaan dengan tujuan pengukuran dalam konteks pembelajaran olahraga.

Teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi dan survei menyebar angket. Teknik analisis data dari angket yang dilakukan dengan deskriptif kuantitatif menghitung persentase berdasarkan jawaban setiap peserta didik digunakan untuk menilai sejauh mana kesenangan mereka terhadap pembelajaran yang diberikan oleh guru. Data yang diperoleh kemudian dibahas dalam pembahasan sebagai referensi untuk mengevaluasi respons dan kepuasan peserta didik terhadap proses pembelajaran. Rumus analisis yang diberikan adalah

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Dalam rumus ini,

P = adalah persentase minat peserta didik terhadap pembelajaran,

F = adalah jumlah peserta didik yang memberikan jawaban yang menunjukkan minat terhadap pembelajaran (seperti "ya"), dan

N = adalah jumlah total peserta didik yang berpartisipasi dalam angket atau penelitian.

Hasil dari analisis ini digunakan untuk membandingkan minat siswa antar siklus serta melihat peningkatan yang terjadi dari siklus I ke siklus II.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 2.** Hasil Angket Peserta Didik Siklus I

NO	PERTANYAAN	JAWABAN		JAWABAN	
		JUMLAH	%	JUMLAH	%
1		15	42,86	20	57,14
2		20	57,14	15	42,86
3		8	22,86	27	77,14
4		16	45,71	19	45,72
5		11	31,42	24	68,58
6		11	31,42	24	68,58
7		25	71,42	10	22,58
8		15	42,86	20	57,14
9		8	22,86	27	77,14
10		15	42,86	20	57,14

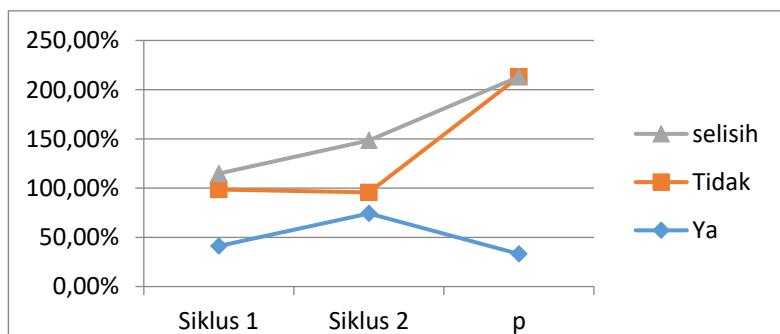
Rata-Rata	<b>41,14 %</b>	<b>57,40 %</b>
-----------	----------------	----------------

Berdasarkan tabel yang ada, data diperoleh dari pengisian angket oleh 30 peserta didik setelah pembelajaran pada Siklus 1. Analisis hasil menunjukkan adanya variasi dalam respons peserta didik terhadap pertanyaan-pertanyaan angket. Respons "ya" diberikan oleh peserta didik dengan rata-rata persentase sebesar 41,14%, sedangkan respons "tidak" lebih mendominasi dengan rata-rata persentase sebesar 57,40%. Perbedaan persentase rata-rata antara kedua jenis respons ini hanya sekitar 16,26%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik belum sepenuhnya tertarik dengan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

**Tabel 3.** Hasil Angket Peserta Didik Siklus II

NO	PERTANYAAN		JAWABAN YA		JAWABAN TIDAK	
	JUMLAH	%	JUMLAH	%	JUMLAH	%
1	33	94,29	2	5,71		
2	28	80	7	20		
3	30	85,71	5	14,29		
4	11	31,42	24	68,58		
5	10	28,58	25	28,58		
6	33	94,29	2	5,71		
7	29	82,56	6	17,14		
8	28	80	7	20		
9	30	85,71	5	14,29		
10	28	80	7	20		
Rata-Rata		<b>74,25 %</b>			<b>21,43 %</b>	

Tabel di atas menunjukkan hasil pengambilan angket yang diisi oleh peserta didik sebanyak 30 peserta didik, angket ini diisi setelah pembelajaran siklus II dilakukan. berdasarkan tabel hasil di atas menunjukkan hasil jawaban "ya" lebih banyak dari pada jawaban "tidak", hasil ini jika menunjukkan peningkatan dari hasil pada siklus I. dengan hasil rata-rata peserta didik yang menjawab "ya" sebesar 74,25% sedangkan peserta didik yang menjawab "tidak" sebesar 21,43 %. selisih rata-rata persentase sebesar 52,82%, hasil tersebut menunjukkan bahwa peserta banyak yang berminat terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan setelah diberikan permainan tradisional dalam proses pembelajaran.



Perbedaan persentase rata-rata siklus I yang belum diterapkan permainan tradisional dengan persentase rata-rata siklus II yang telah menerapkan permainan tradisional dalam proses pembelajaran, menunjukkan perubahan yang positif dalam minat peserta didik terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan yang telah diimplementasikan pada topic II. hal ini menunjukkan ketika proses pembelajaran diberikan pengenalan unsur-unsur menarik salah satunya permainan tradisional akan

membuat motivasi belajar peserta didik meningkat terhadap pembelajaran tersebut.

Hal ini menunjukkan bahwa rancangan pembelajaran yang lebih inovatif, terutama yang menggunakan pendekatan aktif dan partisipatif melalui keterlibatan langsung peserta didik dalam kegiatan fisik, memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan minat dan motivasi belajar. Pembelajaran yang bersifat interaktif dan kontekstual memungkinkan siswa tidak hanya menjadi objek pembelajaran, tetapi juga menjadi subjek aktif yang terlibat secara langsung dalam proses belajar. Ketika siswa diberikan kesempatan untuk bergerak, bekerja sama, dan mengalami pembelajaran secara nyata melalui aktivitas fisik, seperti permainan tradisional atau olahraga, maka keterlibatan emosional dan kognitif mereka dalam proses belajar pun ikut meningkat.

Perubahan positif yang terjadi pada siklus II menjadi bukti nyata bahwa pembelajaran yang dirancang dengan memperhatikan kebutuhan, karakteristik, dan gaya belajar siswa mampu menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif, menyenangkan, dan bermakna. Suasana kelas yang interaktif tidak hanya berdampak pada peningkatan hasil belajar secara kuantitatif, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap aspek afektif seperti rasa percaya diri, tanggung jawab, empati, serta kemampuan bekerja sama.

Keberhasilan pada siklus II ini juga mencerminkan bahwa pendekatan pembelajaran yang berbasis aktivitas (activity-based learning) dapat menjadi solusi alternatif dalam menjawab tantangan pembelajaran yang monoton dan membosankan. Ketika guru mampu merancang pengalaman belajar yang memadukan unsur fisik, sosial, dan emosional siswa, maka proses belajar tidak hanya berlangsung lebih efektif, tetapi juga lebih bermakna dan berkelanjutan. Oleh karena itu, penting bagi guru, khususnya guru Pendidikan Jasmani, untuk terus berinovasi dan mengevaluasi strategi pembelajaran agar selalu relevan dengan kebutuhan peserta didik dan perkembangan zaman..

Berdasarkan dari hasil siklus I, dimana rata-rata motivasi belajar siswa mencapai 41,14% kemudian pada siklus II 74,25%. hasil tersebut menunjukkan peningkatan yang signifikan pada motivasi belajar peserta didik, ditunjukan dengan angka pencapaian 33,11%. oleh karena itu berdasarkan penelitian ini tidak hanya mendukung penelitian (Yustiyati, 2024), tetapi menguatkan kepastian bahwa pendekatan pembelajaran yang melibatkan unsur permainan memiliki potensi yang besar dalam membangun motivasi peserta didik. Mengingat permainan tradisional tidak hanya menawarkan kesenangan, tetapi juga mengandung nilai-nilai budaya. Selain itu, permainan ini dapat melatih kemampuan berpikir anak dan meningkatkan minat belajar peserta didik (Pratiwi & Heni, 2020).

Apalagi dalam penelitian yang membahas pendekatan bermain untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam pendidikan kebugaran jasmani, penelitian tersebut juga menguatkan bahwa penerapan pendekatan pembelajaran dengan permainan lebih efektif dalam pembelajaran pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Wijanarko et al., 2024)

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) secara signifikan dapat meningkatkan minat belajar siswa, khususnya pada siswa kelas XI TM 2 SMK Negeri 1 Semarang. Peningkatan minat belajar yang terlihat dari siklus I ke siklus II menjadi indikator bahwa pendekatan berbasis permainan tradisional mampu menciptakan suasana belajar yang lebih hidup, interaktif, dan menyenangkan.

Lebih dari sekadar meningkatkan antusiasme, pembelajaran melalui permainan tradisional terbukti mampu menumbuhkan berbagai kompetensi penting dalam diri siswa. Melalui aktivitas ini, siswa tidak hanya terlibat secara fisik, tetapi juga secara kognitif dan sosial-emosional. Nilai-nilai budaya lokal yang terkandung dalam permainan tradisional menjadi media pembelajaran karakter, seperti kerja sama, sportivitas, empati, dan tanggung jawab. Selain itu, kegiatan ini turut mendorong kemampuan berpikir kritis dan pengambilan keputusan yang cepat, yang merupakan aspek penting dalam pengembangan keterampilan abad ke-21.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa integrasi permainan tradisional ke dalam pembelajaran PJOK tidak hanya relevan, tetapi juga efektif sebagai strategi pedagogis yang menyeluruh. Pendekatan ini mampu menggabungkan unsur pembelajaran fisik, afektif, dan kognitif dalam satu kesatuan yang harmonis, serta menjadi alternatif inovatif dalam menciptakan pembelajaran yang bermakna dan berkelanjutan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada Kepala Sekolah dan guru Pendidikan Jasmani SMK Negeri 1 Semarang yang telah memberikan izin, waktu, dan fasilitas selama proses pengumpulan data berlangsung.

Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada seluruh peserta didik yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan penelitian ini, serta kepada dosen pembimbing dan rekan-rekan sejawat yang telah memberikan masukan, saran, dan motivasi yang sangat berharga. Semoga hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani di lingkungan sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adan, S. I. a. (2023). Pentingnya motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar siswa. *PIJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 1(2), 76–86. <http://pijar.saepublisher.com/index.php/jpp/article/view/17/16>
- Ali, M., Ilmu Keolahragaan, M., Negeri Makassar, U., Gunungsari Baru Jl Pettarani Makassar, K. A., Makassar, K., & Selatan, S. (2023). Upaya meningkatkan motivasi belajar siswa melalui ice breaking dalam pembelajaran PJOK. *Global Journal Sport Science*, 1(April), 368–374. <https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjss>
- Apandi, R., & Mappanyukki, A. A. (2024). Penerapan Permainan Tradisional Untuk Mengatasi Kejemuhan Belajar Pjok Di Kelas V Sdn Parang Tambung 1. *Jurnal Education*, 1(1), 9–14.
- Kurniawan, N., Priambodo, A., & Marsudianto, M. (2024). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK Melalui Permainan Tradisional Engklek. *PUSTAKA: Jurnal Bahasa dan Pendidikan*, 4(4), 148–156.
- Lioni, A., & Heri, R. (2015). Perancangan buku 12 permainan tradisional anak Indonesia. *Inosains Jurnal*, 10(1), 1–17.
- Mulyana, & Lengkana. Permainan tradisional. Google Scholar. <https://rb.gy/txm137>
- Mustafa, P. S. (2020). Kontribusi kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia dalam membentuk keterampilan era abad 21. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 4(3), 437–452.
- Pratiwi, J. W., & Heni, P. (2020). Eksplorasi etnomatematika pada permainan tradisional kelereng. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 5(2), 1–12. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/jpmr/article/view/11405>
- Ramadhani, D. A., & Muhroji, M. (2022). Peran guru dalam meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4855–4861. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2960>
- Saputri, M. M., & Qoriah, A. (2021). Pengaruh Orang Tua terhadap Minat Menjadi Guru pada Mahasiswa Program Studi PJSD Angkatan 2016 Unnes. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 320–326.
- Sau, R. a, Bili, L. D., & Lengo, M. D. (2022). Permainan tradisional hadang dapat meningkatkan motivasi belajar siswa kelas V SD. *Jurnal Sport & Science*, 45(4)(2), 29–36. <https://ejournal.upg45ntt.ac.id/jss/article/view/92>

Wardika, I. N. (2019). Penerapan Permainan Tradisional untuk mengatasi kejemuhan Belajar PJOK. *Journal of Education Action Research*, 3(3), 231-237.

Wijanarko, B., Sw, H. M., Dion, M., Budianto, R., & Bk, D. A. (2024). Upaya meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani melalui permainan tradisional kelas VIII B SMP N 2 Surakarta. *Jurnal Pendidikan Kebugaran Jasmani*, 1(1), 40–52.