



---

## **Penerapan Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Motivasi Belajar PJOK di SDN Betet 3 Kediri.**

**Muhammad Annas Nur Arifin**

Universitas Nusantara PGRI Kediri

**Muhammad Akbar Husein Allsabab**

Universitas Nusantara PGRI Kediri

**Moh. Aan Zainul Arifin**

SD Negeri Betet 3 Kota Kediri

Alamat: Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jl. Ahmad Dahlan No.76, Mojoroto, Kec.

Mojoroto, Kota Kediri, Jawa Timur 64112

Korespondensi penulis: [annasmuhammad0812@gmail.com](mailto:annasmuhammad0812@gmail.com)

**Abstrak.** *This study aims to determine the effect of traditional games on student learning motivation in physical education classes for fourth graders at SDN Betet 3 Elementary School in Kediri City. This study is a classroom action research (CAR) conducted in two cycles. The research subjects were 26 students (15 boys and 11 girls). The data collection instrument used was a learning motivation questionnaire. The results showed an increase in student learning motivation. In the initial observation, motivation only reached 45.76%. After the implementation of the traditional game of kasti in cycle I, motivation increased to 55.38%. In cycle II, with the implementation of the engklek game, motivation increased significantly to 86.54%. Thus, it can be concluded that the implementation of traditional games is effective in increasing student motivation in PJOK learning.*

**Keywords:** *traditional games, learning motivation, PJOK, elementary school*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan permainan tradisional terhadap motivasi belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK kelas IV SDN Betet 3 Kota Kediri. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Subjek penelitian adalah 26 peserta didik (15 laki-laki dan 11 perempuan). Instrumen pengumpulan data menggunakan angket motivasi belajar. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan motivasi belajar peserta didik. Pada observasi awal, motivasi hanya mencapai 45,76%. Setelah penerapan permainan tradisional kasti pada siklus I, motivasi meningkat menjadi 55,38%. Pada siklus II dengan penerapan permainan engklek, motivasi meningkat signifikan menjadi 86,54%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan tradisional efektif meningkatkan motivasi belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK.

**Kata Kunci:** permainan tradisional, motivasi belajar, PJOK, sekolah dasar

### **PENDAHULUAN**

Menurut Dasor et al., (2021), guru merupakan seseorang yang memiliki wewenang dan bertanggung jawab terhadap pendidikan siswa di lingkungan sekolah ataupun di luar sekolah, baik secara kelompok ataupun individu. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki peran penting dalam mengembangkan keterampilan gerak, kebugaran jasmani, dan pembentukan karakter peserta didik. Menurut Merma Molina et al. (2023), PJOK berperan penting dalam peningkatan fisik dan berkontribusi pada perkembangan individu. Pada tingkat sekolah dasar, pembelajaran PJOK diharapkan dapat menjadi wahana bagi anak-anak untuk memperoleh pengalaman belajar yang menyenangkan, aktif, serta mampu menumbuhkan motivasi dalam berolahraga. Motivasi belajar merupakan faktor kunci yang memengaruhi keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran.

Menurut Emda (2018), motivasi adalah dorongan internal maupun eksternal yang mendorong individu untuk bertindak mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks PJOK, motivasi tidak hanya berfungsi sebagai pendorong aktivitas fisik, tetapi juga sebagai penentu keberhasilan siswa dalam memahami nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga seperti sportivitas, kerja sama, dan disiplin.

Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK masih rendah. Peserta didik cenderung pasif, cepat merasa bosan, dan kurang antusias terhadap aktivitas fisik yang disajikan guru. Menurut Maghfiran, R. T, & Hariastuti (2020), jika siswa mengalami kejenuhan belajar terjadi akibat monotonnya kegiatan belajar, pembelajaran yang kurang menarik, tidak adanya interaksi langsung antara guru dan siswa lainnya. Menurut Sani Susanti, dkk (2024), pengajaran yang monoton ditandai dengan metode yang kurang bervariasi dan minim interaksi, dapat menyebabkan siswa merasa bosan dan kehilangan minat untuk belajar. Fenomena ini juga terjadi di kelas IV SDN Betet 3 Kota Kediri, di mana sebagian besar peserta didik menunjukkan minat belajar yang rendah dalam pembelajaran PJOK. Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan hasil belajar atau kebugaran jasmani siswa. Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada aspek fisik atau keterampilan motorik (Hidayat, 2017; Ramadan et al., 2019). Kajian yang menitikberatkan pada motivasi belajar sebagai variabel utama masih terbatas, khususnya dalam konteks pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan memadukan permainan tradisional kasti dan engklek ke dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.

## **KAJIAN TEORITIS**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang menekankan pada aktivitas fisik, pengembangan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, serta pembentukan sikap dan karakter peserta didik. Menurut Afrinal & Umar (2019). Tujuan pembelajaran PJOK di sekolah dasar adalah menanamkan keterampilan gerak dasar yang menjadi fondasi bagi penguasaan teknik olahraga lebih lanjut. Gerak dasar ini meliputi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif (Pangkey & Mahfud, 2020). Gerak lokomotor seperti berjalan, berlari, dan melompat melatih koordinasi tubuh; gerak nonlokomotor seperti meregang, menekuk, atau memutar melatih fleksibilitas dan keseimbangan; sedangkan gerak manipulatif seperti melempar, menangkap, dan menendang melatih koordinasi tangan-mata maupun kaki-mata (Chen et al., 2021). Melalui pembelajaran PJOK, peserta didik diharapkan memiliki kebugaran jasmani yang baik, keterampilan motorik yang memadai, serta kesadaran akan pentingnya hidup sehat.

Menurut Lukita dan Sudibjo (2021), motivasi merupakan dorongan yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motivasi belajar merupakan faktor psikologis yang mendorong peserta didik untuk terlibat aktif dalam pembelajaran. Menurut Anditiasari dkk., (2021), motivasi merupakan salah satu faktor yang memengaruhi tingkat kegagalan maupun keberhasilan dalam belajar peserta didik. Motivasi belajar berperan penting dalam pembelajaran PJOK, sebab keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik sangat bergantung pada minat dan antusiasme mereka. Menurut Uno H.B (2020) motivasi dan belajar merupakan dua hal yang saling memengaruhi. Lomu & Widodo (2018) menekankan bahwa keberhasilan pembelajaran sering kali tidak ditentukan oleh kemampuan, tetapi oleh motivasi. Peserta didik dengan motivasi tinggi akan lebih aktif, gigih, dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran, sementara mereka yang tidak termotivasi cenderung pasif dan enggan bergerak. Sejalan dengan teori Mahuda et al., (2022) menemukan bahwa minat belajar siswa dapat meningkat melalui penerapan strategi pembelajaran yang menarik.

Permainan tradisional merupakan salah satu alternatif strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar. Permainan ini bersifat menyenangkan, mengandung aktivitas fisik, serta sarat nilai-nilai sosial dan budaya. Menurut Jumrotul Aqobah dkk. (2023), permainan tradisional mampu meningkatkan keterlibatan peserta didik karena sesuai dengan kecenderungan anak yang gemar bermain.

Dalam konteks PJOK, permainan tradisional dapat diintegrasikan dengan materi ajar untuk memperkuat keterampilan motorik sekaligus meningkatkan motivasi belajar. Yulianti, Suharyana, & Suryanto (2020) membuktikan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, sedangkan penelitian Ramadan, Kamaludin, & Irawan (2019) menegaskan bahwa permainan tradisional juga berdampak positif pada motivasi belajar siswa. Sejalan dengan teori Azizeh (2021) yang menyatakan bahwa pembelajaran yang diberikan oleh guru dengan menghibur dan menyenangkan akan menciptakan minat dan keinginan siswa untuk belajar. Menurut Pratiwi & Heni (2020), 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.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Menurut, Parnawi (2020) menjelaskan bahwa Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan bentuk perbaikan kualitas proses pembelajaran, maka kegiatan tersebut haruslah terlihat lebih efisien, kreatif, efektif dan inovatif yang diyakini lebih baik dari kegiatan sebelumnya. Subjek penelitian

dalam penelitian ini berjumlah 26 peserta didik kelas IV-A SDN Betet 3 Kota Kediri (15 laki-laki, 11 perempuan) dengan instrumen penelitian berupa angket motivasi belajar dengan 10 indikator. Teknik analisis data dengan menghitung persentase jawaban “ya” dari angket motivasi menggunakan rumus:

$$P = (f/n) \times 100\%$$

Pada siklus I digunakan permainan tradisional kasti (materi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif). Pada siklus II digunakan permainan tradisional engklek (materi lompat jauh).

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam dua siklus dengan tujuan meningkatkan motivasi belajar peserta didik melalui penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK. Subjek penelitian adalah 26 siswa kelas IV SDN Betet 3 Kota Kediri. Data diperoleh melalui angket motivasi belajar yang diisi peserta didik setelah mengikuti pembelajaran.

### **1. Hasil Observasi Awal**

Hasil pengisian angket motivasi belajar pada tahap observasi awal menunjukkan bahwa peserta didik kelas IV SDN Betet 3 Kota Kediri memiliki rata-rata motivasi sebesar 45,76%. Angka ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Beberapa siswa terlihat pasif, enggan berpartisipasi, dan menunjukkan rasa bosan ketika guru menyampaikan materi dengan metode konvensional. Kondisi ini menjadi dasar perlunya inovasi pembelajaran agar motivasi belajar dapat ditingkatkan.

### **2. Hasil Siklus I**

Pada siklus I, pembelajaran PJOK dilaksanakan dengan memadukan materi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif melalui permainan tradisional kasti. Hasil angket menunjukkan adanya peningkatan motivasi belajar dengan rata-rata sebesar 55,38%. Peningkatan ini menandakan bahwa penerapan permainan tradisional mulai memberikan pengaruh positif terhadap antusiasme siswa. Meskipun demikian, beberapa siswa masih menunjukkan keraguan dalam memahami teknik gerak, terutama saat melakukan koordinasi antara berlari, melempar, dan menangkap bola. Oleh karena itu, refleksi pada siklus I diarahkan untuk memberikan instruksi yang lebih sederhana dan kesempatan latihan yang lebih bertahap agar siswa lebih memahami materi.

### **3. Hasil Siklus II**

Pada siklus II, pembelajaran difokuskan pada materi lompat jauh yang dipadukan dengan permainan tradisional engklek. Hasil angket menunjukkan peningkatan yang signifikan dengan rata-rata motivasi mencapai 86,54%. Hampir seluruh siswa tampak antusias, aktif, dan bersemangat mengikuti pembelajaran. Mereka lebih percaya diri dalam melakukan gerakan melompat serta merasa pembelajaran menjadi menyenangkan. Suasana kelas juga terlihat lebih hidup, karena siswa terlibat dalam interaksi yang lebih intens, baik dengan guru maupun dengan teman sebaya.

Peningkatan motivasi belajar dari 45,76% pada observasi awal, menjadi 55,38% pada siklus I, dan 86,54% pada siklus II menunjukkan bahwa permainan tradisional efektif meningkatkan motivasi belajar siswa. Peningkatan yang signifikan pada siklus II menandakan bahwa siswa semakin terbiasa dengan model pembelajaran berbasis permainan, serta merasa bahwa permainan engklek lebih menarik dan sesuai dengan karakteristik usia mereka. Dengan penerapan permainan tradisional, motivasi intrinsik siswa meningkat karena mereka merasa senang, tertantang, dan dihargai dalam proses belajar. Selain itu, hasil penelitian ini mendukung temuan Yulianti, Suharjana, & Suryanto (2020) yang menyebutkan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran PJOK. Lebih jauh, penelitian ini memperkuat pernyataan Jumrotul Aqobah dkk. (2023) bahwa permainan tradisional bukan hanya sarana hiburan, tetapi juga mengandung nilai-nilai pendidikan, seperti kerja sama, sportivitas, dan kedisiplinan. Dengan demikian, permainan kasti dan engklek tidak hanya meningkatkan motivasi belajar, tetapi juga membangun karakter siswa melalui pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna.

## **KESIMPULAN**

Penelitian tindakan kelas yang dilakukan pada peserta didik kelas IV SDN Betet 3 Kota Kediri menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional berpengaruh positif terhadap motivasi belajar dalam pembelajaran PJOK. Pada observasi awal, motivasi belajar siswa berada pada kategori rendah dengan rata-rata 45,76%. Setelah penerapan permainan tradisional kasti pada siklus I, motivasi belajar meningkat menjadi 55,38%. Selanjutnya, pada siklus II dengan permainan engklek, motivasi belajar siswa meningkat signifikan hingga mencapai 86,54%.

Penelitian ini membuktikan bahwa integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK tidak hanya membuat proses belajar lebih menyenangkan, tetapi juga efektif dalam meningkatkan antusiasme, keterlibatan, dan semangat belajar peserta didik. Selain itu, permainan tradisional juga berkontribusi pada penguatan nilai-nilai budaya, kerja sama, dan sportivitas yang sangat penting bagi perkembangan karakter anak usia sekolah dasar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrinal, A., & Umar, A. (2019). Identifikasi cedera dalam PJOK dan pencegahan di sekolah dasar se-Kecamatan Sukadana Kabupaten Ciamis Provinsi Jawa Barat tahun 2020. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 2(2), 188–191.
- Risdwiyanto, A. & Kurniyati, Y. (2015). Strategi Pemasaran Perguruan Tinggi Swasta di Kabupaten Sleman Yogyakarta Berbasis Rangsangan Pemasaran. *Jurnal Maksipreneur: Manajemen, Koperasi, dan Entrepreneurship*, 5(1), 1-23. <http://dx.doi.org/10.30588/SOSHUMDIK.v5i1.142>.
- Anditiasari, N., & Dewi, N. R. (2021). Analisis teori perkembangan kognitif piaget pada anak usia 11 tahun di Brebes. *Mathline: Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 6(1), 97-108.
- Azizeh, S. N. (2021). Metode Kisah Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Dan Kemampuan Bercerita Pada Pembelajaran Sejarah Kebudayaan Islam Di Madrasah Ibtidaiyah. *Jurnal Studi Keislaman*.
- Chen, J., Wang, X., Zhang, Z., & Chen, W. (2021). Assessing elementary school students' manipulative skill competency in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1–9. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063150>.
- Dasor, Y. W., Mina, H. M., & Sennen, E. (2021). ( the Role of the Teacher in the Literacy Movement in Elementary. *Literasi Pendidikan Dasar*, 2(2), 19–25.
- Emda, A. (2018). Kedudukan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran. *Lantanida Journal*, 5(2), 172–182. <https://doi.org/10.22373/lj.v5i2.2838>
- Hidayat, A. (2017). Peningkatan aktivitas gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif menggunakan model permainan pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(2), 10–18. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i2.8175>.
- Jumrotul Aqobah, Q., Setiakarnawijaya, Y., Ali, M., Rahail, R. B., & Hakim, N. (2023). Mengungkap tren penelitian permainan tradisional dalam jurnal bereputasi internasional. *Physical Education Journal*, 7(1), 15–25.
- Lomu, L., & Widodo, S. A. (2018). Pengaruh motivasi belajar dan disiplin belajar terhadap prestasi belajar matematika siswa. *Prosiding Seminar Nasional Etnomatnesia*, 745–751.
- Lukita, D., & Sudibjo, N. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Siswa di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Teknologi Pendidikan*. Vol. 10 No. 1.
- Maghfiran, R. T., & Hariastuti, R. T. (2020). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Pembelajaran Daring dengan Burnout pada Siswa SMA di Kabupaten Tulungagung Masa Pandemi Covid-19. Universitas Negeri Surabaya.
- Mahuda, I., Layli, D. A., Alfiyanti, R., Abizar, M. A., & Aini, N. (2022). Penanaman Kesadaran Pentingnya Pendidikan dan Motivasi Belajar sebagai Upaya Pencegahan Putus Sekolah bagi Siswa SDN Lemah Abang . Jubaedah : Jurnal Pengabdian dan Edukasi Sekolah.

- Merma-Molina, G., Urrea-Solano, M., González-Villora, S., & Baena-Morales, S. (2023). Future physical education teachers' perceptions of sustainability. *Teaching and Teacher Education*, 132. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2023.104254>.
- Pangkey, F. R., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan keterampilan gerak dasar roll belakang pada anak sekolah dasar. *Journal of Physical Education*, 1(1), 33–40. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.183>.
- 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>.
- Ramadan, G., Kamaludin, R., & Irawan, R. (2019). Pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 1–6.
- Sani, Susanti., Fitrah, Aminah., Intan, Mumtazah., Assa'idah., Mey, Wati Aulia., Tania, Angelika. (2024) Dampak Negatif Metode Pengajaran Monoton Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Riset* E-ISSN: 3025-7719 Vol. 2, No. 2 2024, Hal. 86-93.
- Uno, H. B. (2021). Hierarki Kebutuhan Maslow. In H. B. Uno, *Teori Motivasi dan Pengukurannya* (p. 40). Jakarta Timur: Bumi Aksara.
- 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 SMP N 2 Surakarta. *Jurnal Pendidikan Kebugaran Jasmani*, 1(1), 40–52.
- Yulianti, A., Suharjana, & Suryanto. (2020). Pengembangan model pembelajaran PJOK berbasis permainan tradisional untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 1–10.