

# Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Murid Kelas X SMAN 6 Surabaya dalam Pembelajaran PJOK dengan Menerapkan Permainan Bola Beracun di Awal Pembelajaran

Rohmad Ramadhani <sup>1\*</sup>, Nararia Kirana Bhakti <sup>2</sup>, Vidya Kharisma Putri <sup>3</sup>, Senoaji Moh Adyatma <sup>4</sup>, Nanda Bagas Qohhar Muhammad <sup>5</sup>, Teguh Sholikin <sup>6</sup>, Luqmanul Hakim <sup>7</sup>, Tanu Ariyanto <sup>8</sup>

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

\* [rahmadd47@gmail.com](mailto:rahmadd47@gmail.com)

## Abstract

Kurangnya motivasi belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK dapat berdampak serius pada keterlibatan aktif siswa, pencapaian tujuan pembelajaran, serta perkembangan kompetensi jasmani secara optimal. Penelitian ini dilaksanakan karena rendahnya partisipasi aktif dan motivasi peserta didik kelas X SMAN 6 Surabaya dalam proses pembelajaran PJOK. Salah satu faktor penyebab utama adalah jadwal pembelajaran yang berlangsung pada jam ke-5 dan ke-6, di mana kondisi lapangan cukup panas dan tidak kondusif untuk kegiatan fisik. Penelitian dilaksanakan karena kurang aktifnya atau kurangnya motivasi peserta didik kelas X SMAN 6 Surabaya pada proses pembelajaran PJOK karena beberapa faktor. Faktor tersebut salah satunya ialah dimana peserta didik kelas X pada saat mengikuti pembelajaran pada jam 5-6 hal tersebut pada saat kondisi lapangan yang cukup panas saat melaksanakan pembelajaran. Jenis pada penelitian ini yaitu Penelitian Tindakan Kelas dengan prosedur perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Tujuan dari penelitian ini sendiri adalah upaya memperoleh informasi maupun data mengenai perkembangan motivasi belajar kelas X dengan mempraktikkan permainan bola beracun disaat awal pembelajaran. Penelitian ini dilaksanakan selama 2 siklus dengan pengisian angket motivasi, serta wawancara. Kemudian setelah mendapatkan data tersebut peneliti menganalisis dengan prosentase secara kuantitatif deskriptif. Hasil yang diperoleh peneliti di siklus 1 dan 2 mendapatkan hasil yang diharapkan dimana adanya peningkatan motivasi peserta didik yang signifikan. Pada siklus 1 hasil angket mendapatkan rata-rata prosentase sebesar 42,44% dalam kategori kurang motivasi sementara pada siklus 2 hasil angket mendapatkan rata-rata prosentase sebesar 80,90% termasuk dalam kategori motivasi tinggi.

**Kata Kunci:** Motivasi Belajar, Pembelajaran PJOK, Penelitian Tindakan Kelas

## Pendahuluan

Pendidikan merupakan bagian penting dalam kehidupan, karena dengan kita menempuh Pendidikan maka kita sama halnya sudah mempersiapkan bekal untuk kehidupan di masa depan (Musiandi, et al, 2021). Selain itu fungsi dari kita menempuh pendidikan dalam mengembangkan kemampuan, keterampilan serta membentuk karakter yang lebih baik serta kita dapat menggali potensi yang ada di dalam diri kita supaya kita dapat menjadi manusia kreatif, mandiri, serta dapat berguna untuk masyarakat sekitar dan berguna untuk nusa bangsa. Dasarnya, pembelajaran PJOK merupakan salah satu pelajaran penting dalam kurikulum Pendidikan. Pembelajaran PJOK merupakan proses pembelajaran diluar kelas yang identik dengan aktivitas

<https://doi.org/10.30605/jsqp.8.2.2025.5850>

fisik. Dari Teori Taksonomi Bloom pembelajaran PJOK dibagi menjadi 3 aspek yakni aspek kognitif (meningkatkan pola pikir), aspek psikomotor (mengembangkan keterampilan gerak) dan aspek afektif (mengelola emosi). Selain itu, berdasarkan kemendikbud pelajaran PJOK tidak hanya aktivitas fisik tetapi juga berkontribusi dalam pembentukan kepribadian, disiplin, Kerjasama, dan gaya hidup siswa (Kemendikbud, 2022). Memilih profesi menjadi guru PJOK di jaman ini bukanlah hal yang mudah, apalagi pembelajaran PJOK yang identik dengan pembelajaran diluar kelas. Hal tersebut menjadi tantangan tersendiri bagi guru PJOK karena cuaca yang panas serta kondisi lapangan yang biasanya digunakan secara bersamaan dengan kelas lain sehingga peserta didik kurang bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran (Dinarta, 2021). Ditambah lagi dengan perilaku peserta didik terutama siswa perempuan memiliki sikap yang takut panas saat melakukan pembelajaran diluar kelas. Dari perilaku tersebut menjadi salah satu faktor terhambatnya mencapai tujuan pembelajaran yang maksimal. Untuk mengatasi hal tersebut, guru PJOK harus memiliki inovasi baru dalam pembelajaran supaya peserta didik mempunyai motivasi tinggi dalam mengikuti proses pembelajaran (Nurhadi, 2021). Pemikiran yang inovatif tersebut harus di rancang sebelum proses pembelajaran dalam bentuk RPP maupun modul ajar dengan memperhatikan kebutuhan peserta didik. Menjadi guru harus mempunyai strategi yang matang untuk menerapkan beberapa model pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik, karena dengan pendekatan yang sesuai, maka peserta didik lebih mudah menyerap materi pembelajaran sehingga dapat mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditentukan. Berdasarkan hasil observasi yang di dapat peneliti di SMAN 6 Surabaya terdapat kurangnya semangat dalam proses pembelajaran PJOK, Hal tersebut dipicu beberapa faktor yakni jam pelajaran PJOK di siang hari, sarana dan prasarana dan proses pembelajaran yang kurang menarik atau monoton.

Salah satu strategi yang dapat diterapkan untuk mengatasi rendahnya motivasi belajar adalah dengan mengintegrasikan unsur permainan ke dalam pembelajaran, khususnya di awal kegiatan (Putra et al, 2025). Permainan bola beracun merupakan salah satu bentuk permainan edukatif yang melibatkan aktivitas fisik menyenangkan, kompetitif, dan menantang. Permainan ini menuntut siswa untuk bergerak aktif, menghindari bola yang dilempar lawan, serta mengambil keputusan secara cepat. Melalui pendekatan ini, diharapkan siswa lebih antusias mengikuti pembelajaran dan menunjukkan keterlibatan aktif sejak awal kegiatan. Penggunaan permainan bola beracun di awal pembelajaran PJOK dapat menciptakan suasana yang lebih dinamis dan menyenangkan, yang pada akhirnya berdampak pada meningkatnya motivasi belajar siswa (Gupita et al, 2021). Pendekatan ini juga sejalan dengan prinsip joyful learning dan pembelajaran aktif, yang menempatkan siswa sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran.

Permainan "Bola Beracun" adalah permainan aktivitas fisik yang melibatkan lempar tangkap bola dalam konteks penghindaran (Panjaitan et al, 2023). Tujuan utama permainan ini adalah menghindari bola yang dilempar oleh lawan agar tidak terkena tubuh, karena bola tersebut diibaratkan sebagai "beracun" (Amiruddin et al, 2024). Permainan ini bersifat menyenangkan dan dapat digunakan untuk melatih keterampilan motorik dasar seperti berlari, menghindar, melempar, dan menangkap, serta mengembangkan kerja sama dan sportivitas. Permainan ini adalah salah satu bentuk permainan edukatif yang dapat digunakan dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar dan aktivitas fisik siswa. Dalam permainan ini, siswa ditugaskan untuk menghindari bola yang dilempar oleh lawan karena bola tersebut dianggap sebagai "racun" (Prawesthi et al, 2024). Siswa yang terkena bola dianggap keluar dari permainan atau terkena hukuman tertentu. Permainan ini menggabungkan unsur gerak seperti berlari, menghindar, dan melempar, sehingga dapat melatih koordinasi, kelincahan, dan daya tangkap (Maria et al, 2019). Permainan bola beracun termasuk dalam pendekatan pembelajaran

berbasis permainan (*game-based learning*) yang dapat meningkatkan motivasi, keterlibatan aktif, serta hasil belajar siswa dalam PJOK (Supriadi et al, 2022). Permainan ini juga dinilai efektif untuk menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dan menumbuhkan nilai-nilai sportivitas, kerja sama, serta pengambilan keputusan cepat (Saputra et al, 2024). Selain itu, permainan bola beracun bersifat fleksibel dan dapat dimodifikasi sesuai dengan karakteristik peserta didik dan tujuan pembelajaran. Dengan demikian, permainan bola beracun bukan hanya media hiburan, tetapi juga menjadi strategi pembelajaran yang berdaya guna dalam mengembangkan aspek fisik dan sosial siswa secara terpadu melalui pendekatan kontekstual dan menyenangkan.

Kondisi sarana yang ada di SMAN 6 Surabaya termasuk dalam kategori yang sangat cukup untuk pembelajaran PJOK, hal itu ditunjukkan dengan adanya pendukung dalam pembelajaran seperti matras, beberapa bola besar, cone, raket, jaring dan lain sebagainya, sedangkan untuk prasarana kurang memadai karena 1 lapangan dibuat beberapa aktivitas pembelajaran olahraga. Untuk Jam mata pelajaran PJOK SMAN 6 Surabaya dimulai jam 1 sampai jam ke 6. Untuk kondisi lapangan SMAN 6 Surabaya lumayan rindang karena posisi lapangan ditengah dikelilingi kelas 10-12. Akan tetapi apabila pembelajaran telah masuk jam pembelajaran lima dan enam lapangan terasa panas karena sinar matahari yang semakin naik ketengah sehingga hampir seluruh lapangan terkena cahaya matahari. Selain itu, hasil observasi lain peneliti juga menemukan kurangnya motivasi dalam pembelajaran karena proses pembelajaran yang monoton. Hal tersebut didapatkan peneliti dengan cara melakukan wawancara terhadap beberapa peserta didik. Motivasi merupakan daya dorong yang ada dalam diri seseorang. Menurut beberapa sumber ada 2 macam motivasi yakni motivasi intrinsik (diri sendiri) dan ekstrinsik (luar atau lingkungan sekitar). Motivasi dan belajar merupakan 2 hal yang berbeda tetapi saling berkesinambungan, pembelajaran dapat diterima atau tidaknya tergantung dengan motivasi yang dimiliki oleh peserta didik.

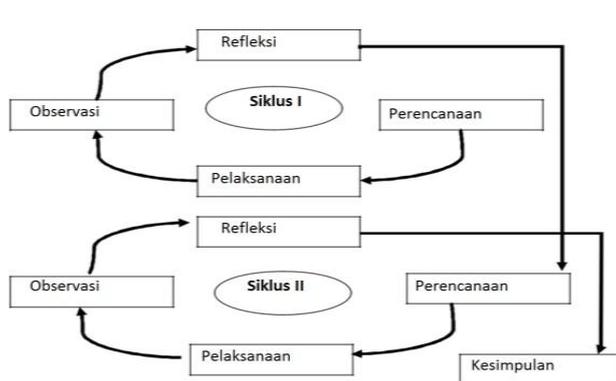
Motivasi merupakan hal yang sangat penting dalam proses pembelajaran. Dengan kondisi motivasi rendah maka peserta didik akan malas dalam mengikuti pembelajaran sehingga mereka kurang aktif dan sebaliknya, apabila kondisi motivasi tinggi maka peserta didik dengan senang mengikuti pembelajaran sehingga mereka aktif dan dapat mencapai tujuan pembelajaran (Ryan et al, 2020). Motivasi adalah dorongan semangat dari diri sendiri dalam melakukan suatu aktivitas (Tri Wibowo, 2017). Proses pembelajaran yang menyenangkan dan menarik merupakan suatu usaha pendidik untuk meningkatkan motivasi peserta didik (Tri Junianto, 2023). Selain itu, permainan mempunyai daya Tarik tersendiri bagi peserta didik, dikarenakan sifatnya yang menyenangkan, kompetitif, dan melibatkan interaksi sosial (Zych et al., 2021). Dalam pembelajaran PJOK melakukan permainan sebagai pemanasan merupakan strategi yang cocok untuk meningkatkan semangat, minat dan motivasi peserta didik (Kristianto, 2022). Upaya yang dilakukan pendidik untuk menaikkan motivasi belajar yaitu menerapkan permainan kecil sesuai dengan materi sebagai bentuk pemanasan sebelum pembelajaran inti. Bagaimanakah penerapan permainan bola beracun di awal pembelajaran dapat meningkatkan motivasi belajar murid kelas X SMAN 6 Surabaya dalam mata pelajaran PJOK. Untuk mengetahui sejauh mana penerapan permainan bola beracun di awal pembelajaran dapat meningkatkan motivasi belajar murid kelas X SMAN 6 Surabaya dalam pembelajaran PJOK. Tujuan dalam melakukan penelitian ini dapat memberikan kebaruan dengan fokus mengeksplorasi penerapan bola beracun dapat meningkatkan motivasi belajar siswa di kelas. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan baru bagi pengembangan guru, terutama saat praktik pembelajaran PJOK di kelas serta memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi pengajaran yang lebih efektif dimasa depan.

## Metode

Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid. Metode yang digunakan yakni Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas merupakan penelitian yang dilaksanakan oleh pendidik yang memiliki tujuan untuk membenahi serta memaksimalkan kualitas belajar. PTK dilakukan untuk membantu guru itu sendiri dalam mengidentifikasi masalah, mencari solusi, serta mengavaluasi hasil. PTK (Penelitian Tindakan Kelas) ini bersifat praktis, karena penelitian Tindakan kelas ini hanya berfokus pada perbaikan proses dan hasil pembelajaran dikelas berdasarkan permasalahan yang ada. Dengan cara tersebut guru dapat memaksimalkan cara mengajar dan mendapatkan hasil belajar sesuai apa yang diharapkan.

Proses peningkatan kualitas dan hasil belajar dapat terjadi apabila seorang guru melakukan refleksi pada kegiatan belajar mengajar (Kesuma et al, 2021). Adanya penelitian Tindakan kelas tugas guru bukan hanya menyampaikan ilmu saja tetapi juga menjadi seorang peneliti pada kegiatannya sendiri. Peneliti memilih metode deskriptif kuantitatif dalam penelitian Tindakan kelas. Penelitian deskriptif merupakan metode yang memiliki tujuan untuk mencari nilai variable mandiri, pada suatu variable tanpa menghubungkan dan membandingkan variable lain (sugiyono, 2016). Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan gejala tertentu, untuk memperoleh informasi terkait dengan gejala atau peristiwa atau variable tertentu dilaksanakan pengumpulan data sebagai bahan pengujian hipotesis (Taroreh et al, 2020). Metode kuantitatif merupakan penelitian yang didapat melalui pengamatan ataupun eksperimen, metode kuantitatif juga bisa dipakai untuk meneliti sampel menggunakan syarat tertentu serta teknik menentukan sampel yang cocok saat mengumpulkan data kuantitatif yang memiliki tujuan untuk menguji kembali hipotesis (Verawati et al, 2011).

Populasi dan sampel penelitian Tindakan kelas merupakan siswa siswi kelas X SMAN 6 Surabaya yang berjumlah 30, terdiri dari 12 putra 18 putri. penelitian ini telah direncanakan dan dipersiapkan dengan desain yang matang supaya mendapatkan hasil penelitian yang baik. Desain penelitian adalah bentuk atau skema mengenai seluruh proses penelitian yang akan dilaksanakan (Silaen, 2018). Model pada penelitian ini menggunakan model spiral Kemmis-Mc. Dimana model ini dibagi menjadi 2 siklus dan setiap siklus memiliki 4 tahapan yaitu rencana, Tindakan, observasi, dan refleksi (Taggart, 1988). Tahapan PTK dapat dilihat pada gambar 1:



**Gambar 1.** Rangkaian Penelitian Tindakan Kelas

Data angket motivasi yang telah terisi merupakan data deskriptif kuantitatif berdasarkan penilaian pembelajaran psikomotor, kognitif, serta afektif. Kemudian peneliti menganalisis data yang diperoleh untuk mengetahui keefektifan metode yang digunakan saat proses belajar mengajar. Kemudian peneliti mendiskripsikan melakukan pengukuran motivasi dalam jumlah atau angka (kuantitatif) sebelum mengukur hasil belajar di setiap siklus. Peneliti menggunakan

survei untuk proses pengumpulan data guna meningkatkan motivasi murid saat proses pembelajaran PJOK untuk memodifikasi dan pembelajaran menggunakan angket. Dalam menentukan prosentase hasil yang didapat melalui survei, maka menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\Sigma \text{ skor perolehan}}{\Sigma \text{ skor total}} \times 100 \%$$

Tingkat keberhasilan (P) peserta didik dikategorikan berdasarkan tingkat motivasinya. Rentang nilai motivasi dibagi menjadi empat: 25–43,72 termasuk motivasi kurang tinggi; 42,73–62,48 tergolong motivasi cukup; 62,49–81,24 menunjukkan motivasi tinggi; dan 81,25–100 termasuk motivasi sangat tinggi. Kategori ini digunakan untuk menilai hubungan antara motivasi dan keberhasilan belajar.

## Hasil

Penelitian ini dilaksanakan saat peneliti melakukan PPL 2 yakni pada bulan April 2025, penelitian dilaksanakan pada saat jam pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) kelas X SMAN 6 Surabaya. Berdasarkan hasil observasi jam pelajaran PJOK ini setiap hari ada di jam pelajaran 1-7. Selain itu, hasil yang peneliti dapat saat pembelajaran PJOK kelas X di SMAN 6 Surabaya yaitu kurangnya motivasi murid sehingga kurang semangat dalam proses pembelajaran dan berdampak pasifnya atau kurang aktinya murid dalam pembelajaran Pelaksanaan permainan *bola beracun* sebagai strategi pembelajaran diawali dengan kegiatan pemanasan yang bertujuan untuk mempersiapkan kondisi fisik siswa serta meminimalkan risiko cedera. Setelah itu, guru memberikan penjelasan mengenai mekanisme permainan, tujuan pembelajaran, dan peraturan yang harus dipatuhi. Peserta didik kemudian dibagi menjadi dua kelompok secara proporsional berdasarkan jumlah dan heterogenitas kemampuan. Pada saat pelaksanaan permainan bola beracun Salah satu kelompok ditempatkan di dalam area permainan (berupa lingkaran atau batas lapangan), sementara kelompok lain berada di luar dan berperan sebagai pelempar bola. Bola yang digunakan terbuat dari bahan ringan dan aman untuk digunakan. Siswa yang berada di dalam area berusaha menghindari lemparan bola agar tidak terkena. Siswa yang terkena bola dinyatakan “tereliminasi” dari permainan dan diminta untuk menepi dari lapangan. Setelah waktu permainan habis, kedua kelompok bertukar peran.

Permainan ini berlangsung selama ±15 menit di awal pembelajaran sebelum masuk pada kegiatan inti. Guru memfasilitasi proses refleksi singkat setelah permainan untuk mengaitkan pengalaman bermain dengan keterampilan gerak dasar yang menjadi fokus pembelajaran. Kegiatan ini dilakukan selama beberapa kali pertemuan dan diamati dampaknya terhadap keterlibatan serta motivasi siswa. Data hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada keterlibatan siswa selama pembelajaran. Peserta didik menunjukkan antusiasme yang lebih tinggi, sikap kooperatif dalam kelompok, serta kesiapan fisik dan mental dalam mengikuti aktivitas PJOK setelah permainan dilakukan. Wawancara dengan beberapa siswa juga mengindikasikan bahwa permainan di awal pembelajaran membuat mereka lebih semangat dan tidak lagi menganggap pelajaran PJOK monoton atau membosankan. Temuan dalam penelitian ini mengonfirmasi hasil studi, menunjukkan bahwa penerapan permainan bola beracun secara sistematis dapat meningkatkan aktivitas fisik serta keterlibatan emosional siswa dalam pembelajaran PJOK (Putra, 2021). Unsur kompetisi, tantangan, dan kesenangan yang terkandung dalam permainan ini mampu memotivasi siswa untuk bergerak aktif secara sukarela (Nahar et al, 2020). Model pembelajaran berbasis permainan, menegaskan bahwa integrasi

aktivitas bermain dalam pembelajaran PJOK berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan hasil belajar dan sikap positif terhadap aktivitas jasmani (Suroso, 2020). Permainan tradisional seperti *dodgeball* yang memiliki prinsip serupa dengan bola beracun berperan dalam meningkatkan literasi fisik serta keterampilan sosial siswa (Ghasemi et al., 2021). Setelah melakukan pelaksanaan PTK dalam 2 siklus peneliti mendapatkan hasil sebagai berikut:

### **Pelaksanaan Siklus 1**

Saat melakukan PTK siklus 1 peneliti memberikan angket motivasi dan mendapatkan data hasil penelitian mengenai hasil motivasi belajar murid yang bisa dilihat pada tabel dibawah ini

**Tabel 1. Hasil Angket Motivasi Belajar Siklus 1 Pembelajaran PJOK**

Pilihan Ukuran Motivasi	Jumlah Siswa	Hasil Presentase
Murid sangat setuju	1	3,33%
Murid setuju	16	53,33%
Murid tidak setuju	11	36,67%
Murid sangat tidak setuju	2	6,67%
Total	30	42,44%

Berdasarkan hasil angket motivasi belajar siklus 1 pembelajaran tabel diatas mendapatkan hasil prosentase; sebagai berikut: murid sangat setuju sebanyak 3,33% atau sebanyak 1 murid, murid setuju 53,33% atau sebanyak 16 murid, murid tidak setuju sebanyak 36,67% atau sebanyak 11 murid, dan murid sangat tidak setuju 6,67% atau sebanyak 2 murid. Dengan hasil seperti itu, maka keseluruhan hasil angket mendapatkan rata-rata prosentase sebesar 42,44% dan termasuk dalam kategori kurang motivasi.

### **Pelaksanaan Siklus 2**

Saat melakukan PTK siklus 2 peneliti memberikan angket motivasi dan mendapatkan data hasil penelitian mengenai hasil motivasi belajar murid yang bisa dilihat pada tabel dibawah ini

**Tabel 2. Hasil Angket Motivasi Belajar Siklus 2 Pembelajaran PJOK**

Pilihan Ukuran Motivasi	Jumlah Siswa	Hasil Presentase
Murid sangat setuju	6	20,00%
Murid setuju	19	63,33%
Murid tidak setuju	5	16,67%
Murid sangat tidak setuju	0	0%
Total	30	80,90%

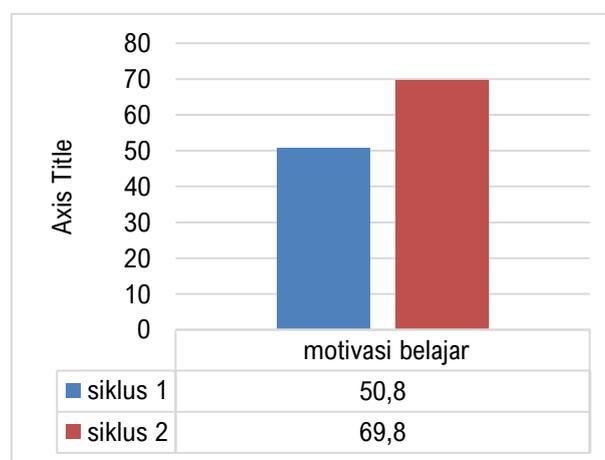
Berdasarkan hasil angket motivasi belajar siklus 1 pembelajaran tabel diatas mendapatkan hasil prosentase; sebagai berikut: murid sangat setuju sebanyak 20,00% atau sebanyak 6 murid, murid setuju 63,33% atau sebanyak 19 murid, murid tidak setuju sebanyak 16,67% atau sebanyak 5 murid, dan murid sangat tidak setuju 0% atau tidak ada murid yang memilih. Dengan hasil seperti itu, maka keseluruhan hasil angket mendapatkan rata-rata prosentase sebesar 80,90% dan termasuk dalam kategori motivasi tinggi.

## **Pembahasan**

Pembelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) dilakukan sesuai dengan rancangan pembelajaran atau modul yakni dimulai dari pendahulua, kegiatan inti, dan penutu. Setiap di pendahuluan pembelajaran PJOK hanya melakukan pemanasan statis dan dinamis saja sehingga murid kurang memiliki motivasi maupun kurang bersemangat dalam

mengikuti pembelajaran PJOK, ditambah lagi jam pelajaran PJOK yang identic dengan pembelajaran yang dilakukan diluar kelas sehingga murid terutama perempuan kurang termotivasi dalam mengikuti pelajaran PJOK karena kondisi di lapangan yang dirasa cukup panas untuk mengikuti pembelajaran PJOK. Hal tersebut dibuktikan dengan beberapa murid perempuan setiap pelajaran PJOK ada yang selalu minta izin untuk tidak mengikuti proses pembelajaran. selain itu, peneliti juga menemukan murid yang mengikuti pembelajaran tetapi kurang aktif dalam pembelajaran PJOK. untuk mengatasi hal tersebut, peneliti mencari strategi baru/inovasi baru dalam pembelajaran yaitu menggunakan permainan bola beracun sebagai bentuk pemanasan sebelum melakukan kegiatan inti. Hal tersebut bukan berarti tanpa tujuan, permainan tersebut bertujuan untuk meningkatkan motivasi murid supaya tetap bersemangat dalam mengikuti pembelajaran PJOK yang identic dengan kegiatan diluar kelas.

Berdasarkan hasil observasi dan analisis data angket motivasi pada siklus 1 yang dimana peneliti belum melakukan permainan bola beracun atau hanya melakukan kegiatan pemanasan dinamis dan statis saja sebelum kegiatan inti, maka mendapatkan hasil prosentase dengan rata-rata 42,44%, dimana hasil prosentase tersebut termasuk kedalam kategori motivasi kurang. Sedangkan berdasarkan hasil observasi dan analisis data angket motivasi pada siklus 2 yang dimana peneliti menerapkan inovasi pembelajaran yakni melakukan permainan bola beracun sebelum kegiatan inti atau menerapkan permainan tersebut setelah murid melakukan pemanasan dinamis dan statis maka mendapatkan hasil prosentase dengan rata-rata 80,9%, dimana dengan hasil prosentase itu termasuk kedalam kategori motivasi tinggi untuk pelajaran Pendidikan Jasmanai Olahraga Kesehatan. Peningkatan nilai rata-rata hasil prosentase siklus 1 dan nilai rata-rata siklus 2 dari angket motivasi murid dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



**Gambar 2.** Perbandingan Hasil Rata-Rata Angket Motivasi Selama 2 Siklus

Hasil perbandingan grafik di atas antara siklus 1 dan siklus 2 maka terlihat adanya peningkatan motivasi murid dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Hasil tersebut sesuai dengan apa yang diharapkan peneliti, karena tujuan dari penelitian ini adalah meningkat nya motivasi belajar peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran PJOK. Dengan menerapkan permainan sederhana di awal pembelajaran seperti permainan bola beracun dapat dikatakan efektif untuk meningkatkan semangat dan motivasi murid dalam proses pembelajaran. Dengan meningkatnya semangat dan motivasi pada setiap murid maka di saat proses pembelajaran murid dapat lebih aktif serta materi yang diberikan oleh guru kepada murid dapat terserap dengan baik sehingga tujuan pembelajaran yang telah ditentukan dapat tercapai.

Hasil ini juga mengonfirmasi temuan dalam berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis permainan dapat memberikan dampak

positif terhadap motivasi dan partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK. menyatakan bahwa penggunaan permainan sebagai strategi dalam pembelajaran PJOK secara signifikan mampu meningkatkan motivasi belajar serta keterlibatan aktif peserta didik di dalam kelas (Yuda et al, 2025). Permainan yang dirancang secara menyenangkan menciptakan suasana pembelajaran yang lebih hidup dan mendorong siswa untuk lebih bersemangat dalam mengikuti kegiatan jasmani. Dalam konteks yang serupa, menegaskan bahwa aktivitas pemanasan yang bersifat menyenangkan, kompetitif, dan variatif dapat mengurangi tingkat kejenuhan siswa, terutama saat pembelajaran dilakukan di bawah kondisi lingkungan yang kurang mendukung, seperti cuaca panas (Nurhaliza et al, 2024). Kegiatan pemanasan yang dikemas dalam bentuk permainan juga dapat meningkatkan kesiapan fisik dan mental siswa, sehingga mereka lebih siap dan antusias dalam mengikuti kegiatan inti pembelajaran PJOK.

Lebih lanjut, penelitiannya menunjukkan bahwa strategi pembelajaran berbasis permainan mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna dan menarik bagi siswa, khususnya pada mata pelajaran yang membutuhkan aktivitas fisik. (Nuraini et al, 2025). Permainan dalam PJOK tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga dapat menjadi sarana pembentukan karakter, kerjasama tim, dan pengembangan keterampilan motorik siswa. Demikian pula, menekankan bahwa permainan yang dilakukan pada awal pembelajaran berperan sebagai stimulus penting dalam membangun suasana belajar yang positif (Ali et al, 2025). Dengan pendekatan tersebut, siswa menjadi lebih aktif, percaya diri, dan memiliki persepsi positif terhadap pelajaran PJOK yang selama ini dianggap melelahkan atau membosankan, terutama oleh siswa perempuan. Dengan demikian, penerapan permainan bola beracun dalam pembelajaran PJOK bukan hanya merupakan bentuk inovasi dalam pendekatan pembelajaran, tetapi juga telah didukung oleh berbagai hasil penelitian yang menunjukkan efektivitasnya dalam meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan hasil belajar siswa. Temuan dalam penelitian ini memperkuat bukti bahwa mengintegrasikan unsur permainan di awal pembelajaran dapat menjadi strategi yang relevan dan aplikatif dalam menciptakan pembelajaran PJOK yang menyenangkan, adaptif terhadap kebutuhan siswa, serta selaras dengan prinsip pembelajaran aktif dan partisipatif.

## **Kesimpulan**

Mengacu hasil observasi serta hasil penelitian, maka penulis mendapatkan kesimpulan bahwa ada beberapa masalah dalam pembelajaran yang ada di kelas X SMAN 6 Surabaya antara lain: kurangnya motivasi murid dalam belajar sehingga membuat mereka pasif dalam proses pembelajaran, meskipun guru telah memberikan stimulus ditengah proses belajar tetapi murid tetap kurang aktif dalam pembelajaran. Untuk menangani hal tersebut penelitian dilakukan dalam 2 siklus. Pada siklus satu peneliti belum memberikan permainan bola beracun sebelum pembelajaran dan mendapatkan hasil sebesar 42,44% yang termasuk dalam kategori kurang termotivasi. Kemudian pada siklus dua peneliti memberikan permainan bola beracun sebelum pembelajaran dan mendapatkan hasil sebesar 80,9%, hasil prosentase tersebut termasuk kedalam kategori motivasi tinggi untuk mengikuti pembelajaran PJOK. Diawal telah peneliti paparkan bahwa proses penelitian berdasarkan hasil dari pengisian angket. Dengan hasil peningkatan yang signifikan antara siklus satu dan siklus dua bahwa penerapan permainan kecil dapat meningkatkan motivasi murid dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Oleh karena itu, disarankan terutama untuk guru PJOK agar lebih inovasi dalam proses pembelajaran dengan salah satu cara menggunakan permainan sebagai pemanasan sebelum pembelajaran supaya dapat meningkatkan motivasi murid saat proses pembelajaran berlangsung.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu hanya dilaksanakan dalam dua siklus dengan waktu singkat, menggunakan instrumen angket saja, serta dilakukan pada satu kelas sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan variasi permainan lain, melibatkan instrumen yang lebih beragam (observasi, wawancara, dokumentasi), memperluas subjek penelitian pada sekolah berbeda, serta dilakukan dalam jangka waktu lebih panjang agar hasilnya lebih komprehensif.

## Acknowledgment

-

## Daftar Pustaka

- Ali, A., Venica, S. D., Aini, W., & Hidayat, A. F. (2025). Efektivitas media pembelajaran interaktif dalam meningkatkan minat dan motivasi belajar siswa sekolah dasar. *Journal of Information System and Education Development*, 3(1), 1-6. <https://doi.org/10.62386/jised.v3i1.115>
- Amiruddin, M. I., Wijaya, A., & Suparno, A. (2024). Penerapan permainan bola beracun pada awal pembelajaran PJOK untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas IX di SMPN 13 Surabaya. *Journal of Creative Student Research*, 2(5), 125-134. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v2i5.4302>
- Dinarta, B. M. (2021). Penggunaan modifikasi permainan terhadap peningkatan motivasi belajar siswa kelas 10 pada mata pelajaran PJOK di SMK Negeri 1 Jember. *Jurnal Buana Pedagogi Olahraga*, 1(1), 33-43. <https://doi.org/10.36456/jbpo.v1i1.5195>
- Gupita, E. C., & Wibowo, A. T. (2021). Upaya meningkatkan motivasi siswa belajar olahraga lempar lembing dengan media lempar rocket di sekolah dasar negeri 01 buay runjung. *Jurnal Olympia*, 3(1), 9-17. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v3i1.1400>
- Kemendikbud. (2022). Kurikulum Merdeka. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Kesuma, I. N. A. A., Yoda, I. K., & Hidayat, S. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar PJOK pada Siswa SMP. *Jurnal Penjakora*, 8(1), 62-70. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i1.31091>
- Maria, U., & Yolanda, F. (2019). Peranan media pembelajaran untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *Universitas Indraprasta PGRI*, 1(1), 181-188.
- Musiandi, T., & Taroreh, B. S. (2020). Pengembangan Pembelajaran Atletik Melalui Pendekatan Permainan Tradisional Sumatera Selatan. *Jurnal Olympia*, 2(1), 29-37. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v2i1.885>.
- Nahar, A. W., & Taroreh, B. S. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Lari Melalui Media Flash Card di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Olympia*, 2(2), 34-41. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v2i2.1266>
- Nuraini, S., Arum, W. S. A., Rihatno, T., Zakaria, M. I., Saleh, M. R., Laksono, A. T., ... & Marini, A. (2025). KKN-PkM Berdampak: Transformasi Pembelajaran SD melalui Game-Based Learning. *Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(1), 610-619. <https://doi.org/10.32696/ajpkm.v9i1.5158>
- Nurhadi, A. (2021). Efektivitas Permainan Bola Beracun dalam Meningkatkan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (JIKK)*, 5(2).

- Nurhaliza, A., Firdausi, L. A., Putri, H. S. M., Sholihah, U. D., & Zulfahmi, M. N. (2024). Analisis Kegiatan Coping Stress Siswa SD Melalui Praktik Ice Breaking. *Tunas Nusantara*, 6(1), 701-707. <https://doi.org/10.34001/jtn.v6i1.6190>
- Panjaitan, K., & Fardana, N. (2023). Peningkatan motivasi belajar siswa melalui pendekatan permainan dalam pembelajaran penjas. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 7(1), 54-61.
- Prawesthi, K. P. W., Andrijanto, D., & Sandiko, S. (2024). Penerapan Permainan Kecil (Percil) Bola Beracun Menggunakan Modifikasi Bola Spons Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Passing Bawah Permainan Bola Voli. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(7), 3059-3066.
- Putra, I. (2021). Hubungan antara Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar PJOK pada Peserta Didik Kelas XI Akuntansi SMK Negeri 1 Bangli Tahun Pelajaran 2020/2021 (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Ganesha).
- Putra, I. M., Wulandari, T., Al-Ihsan, M. I., & Prasetyo, O. D. (2024). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Minat Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Di SMPN 7 Muara Bungo. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(1), 159-168. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i1.10218>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61(xxxx), 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Saputra, M. H. P., Dinata, V. C., & Widodo, A. P. (2024). Upaya Peningkatan Keaktifan Siswa Dengan Permainan Bola Beracun Pada Materi Aktivitas Pola Gerak Dasar Permainan Invasi Bola Tangan Di Kelas IV. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(7), 2696-2703.
- Subrata, I. P. N. N. (2023). Dukungan orangtua dan lingkungan sosial terhadap motivasi belajar dan hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(1), 7-15. <https://doi.org/10.23887/jiku.v11i1.56214>
- 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. <https://doi.org/10.46328/ijemst.2441>
- Suroso, E. (2020). Model Pembelajaran Penjas Menggunakan Permainan untuk Meningkatkan Hasil Belajar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Indonesia (JIPJI)*, 3(2).
- Taroreh, B. S., & Satria, M. H. (2020). Implementasi Permainan CBA pada Pembelajaran Atletik sebagai Solusi Alternatif Melestarikan Permainan Tradisional di Sumatera Selatan. *Jurnal Curere*, 4(1). <https://doi.org/10.36764/jc.v4i1.348>.
- Verawati, I., Dewi, R., & Ritonga, D. A. (2021). Development of Modification of Big Ball Game with Play Approach in Order to Develop Basic Movement Skills in Elementary School Students. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 4(2), 3186-3192. <https://doi.org/10.33258/birci.v4i2.2051>

- Yuda, E. K., Hendrayana, A., & Rosmilawati, I. (2025). Pembelajaran team games tournament menggunakan permainan tradisional gatrik untuk meningkatkan profil gotong royong dan koneksi matematis. *JPMI (Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif)*, 8(4), 383-404. <https://doi.org/10.22460/jpmi.v8i4.27390>
- Zych, I., Ortega-Ruiz, R., & Del Rey, R. (2021). Systematic review of theoretical studies on bullying and cyberbullying: Facts, knowledge, prevention, and intervention. *Aggression and Violent Behavior*, 23, 1–21. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.10.001>.